

## DEINE KRAFT - DEIN BEWIRKEN – DEIN STANDING MÄNNLICHES LEBEN AUS DEM 3. CHAKRA



### EINLEITUNG

Ein Ziel unseres Engagements ist es, Frauen und Männer dabei zu unterstützen, ein erfülltes Leben zu leben. Das kann für Frauen und Männer Ähnliches und auch Unterschiedliches bedeuten. Ein erfülltes Leben bedarf des Engagements und der Bereitschaft, sich auch persönlich weiter zu entwickeln, dies ist uns nicht in die Wiege gelegt. Wesentliche Entwicklungs- & Lebens-themen finden wir in der Arbeit mit den Chakren. Die Bereitschaft, dich mit ihnen auseinanderzusetzen, lässt dich in deiner Männlichkeit, in deiner Weiblichkeit ankommen, lässt dich wesentliche Lebensthemen klären und in Entwicklung bringen. So reifst du und kannst mehr und mehr ein erfülltes Leben leben.

Das Wort Chakra bedeutet im tantrischen Sinne Energiezentrum. In jedem dieser Zentren ist unsere Lebendigkeit angelegt. Unser Körper hat dort sowohl unsere frühen Prägungen als auch unsere späteren Erfahrungen gespeichert. Wir orientieren uns an den 7 Hauptchakren, die auf der Längsachse unseres Körpers lokalisiert sind. Sie können unsere ganz alltäglichen Themen und auch die spirituellen Themenbereiche in Verbindung und in Entwicklung bringen. Chakren sind in einem männlichen und einem weiblichen Körper unterschiedlich angelegt. Sie können aktiv oder rezeptiv sein. Jene, die bei der Frau aktiv sind, sind beim Mann rezeptiv und umgekehrt. Bei unserer Arbeit mit Chakren geht es vor allem um die Frage: Wie lebst du als Mann, du als Frau im jeweiligen Chakra? Wirkt bei dir auf Grund von Prägung, Verletzung, Erfahrung eher Unterenergie, ausgeglichene- oder Überenergie? Welche Wirkung hat dies auf die dort verankerten Lebensthemen? Und was kann Mann/Frau tun, um Schwierigkeiten im jeweiligen Lebensthema zu reduzieren oder ganz aufzulösen und sich zu entwickeln und zu reifen.

## DAS 3. CHAKRA FÜR MÄNNER

Das 3. Chakra hat für ein männliches Leben besondere Relevanz in Bezug auf die Themen (Willens-) Kraft, Macht, Ehrgeiz, Durchhaltevermögen, Herausforderungen meistern, das eigene Standing entwickeln.

Verfügt ein Mann auf der 3. Chakrenebene in ausreichendem Masse über diese Eigenschaften, ist er in der Lage, in diesem Bereich ein männliches, erfülltes Leben zu leben. Dies ist z.B. dadurch gekennzeichnet, dass er

- in seinem Leben für Klarheit sorgt und Verantwortung übernimmt
- seine Ecken, Kanten und seine Individualität lebt
- ja sagt, wenn er Ja meint und nein sagt, wenn er Nein meint
- den Mut hat, zu sich zu stehen, was seine Gefühle betrifft, seine Denkweisen, seine Schwächen, seine Entscheidungen etc.
- sich Aufgaben und Herausforderungen stellt
- in seinem Leben etwas bewirkt (in dem Sinne, dass er etwas positiv verändert, zu einer wesentlichen Entwicklung von Menschen, Natur, politischem System etc. beiträgt)
- ein aufrechtes Leben führt und so Respekt und Anerkennung erfährt

## WORAN ERKENNST DU UNTER-, AUSGEGLICHENE UND ÜBERENERGIE? WELCHE URSACHEN UND WIRKUNGEN KÖNNEN SIE HABEN?

### UNTERENERGIE

Sie ist in ihrer starken Ausprägung oft gekennzeichnet durch mangelnde Selbstdisziplin, z.B. dass der Mann nur schwer in der Lage ist, klar und planerisch vorzugehen oder sich leicht durch äussere Einflüsse von Vorhaben abbringen lässt. Oder durch mangelndes Durchhaltevermögen, z.B. bei längerfristigen, herausfordernden Aufgaben oder Konflikten, dass er sich immer wieder von auftretenden Schwierigkeiten entmutigen lässt oder aufgibt.

Kennzeichnend für eine Unterenergie im 3. Chakra ist auch eine grundangelegte Opferhaltung, oder sich dem Leben eher ausgeliefert fühlen oder Schwierigkeiten damit haben, sich zu zeigen oder anzuecken. Oder sich anderen eher unterlegen zu fühlen.

Ursachen für diese Unterenergie können z.B. Erfahrungen sein beim Ablöseprozess von Mutter, welche den Sohn in ihrem Einflussbereich hält und sein Unabhängigkeitsbestreben mit Liebesentzug oder Kritik bestraft. Oder Eltern, welche dem Jungen alle Schwierigkeiten oder Herausforderungen aus dem Weg räumen. Oder ein Vater, welcher selbst mit einer Unterenergie im 3. Chakra ausgestattet ist.

Die Wirkungen auf das Männerleben könnte sein, dass der Mann von den Menschen in seinem Umfeld z.B. wegen seiner grossen Hilfsbereitschaft geschätzt wird. Dass er besonders liebevoll mit seinem Umfeld umgeht, er kaum in Konkurrenz geht, andere Menschen in ihrer Meinung unterstützt, sich in seinen Bedürfnissen zurücknimmt. Aber auch: Dass er jedem Konflikt und jeder anspruchsvolleren Klärung aus dem Wege geht, dass die Menschen nicht auf ihn setzen, wenn es schwierig wird. Dass seine Meinung nicht wirklich gefragt ist. Dass seine Frau vor ihm wenig Respekt hat und ihn dominiert. Und dass er angesichts dieser Erfahrungen oft mit sich selbst nicht zufrieden ist.

## ÜBERENERGIE

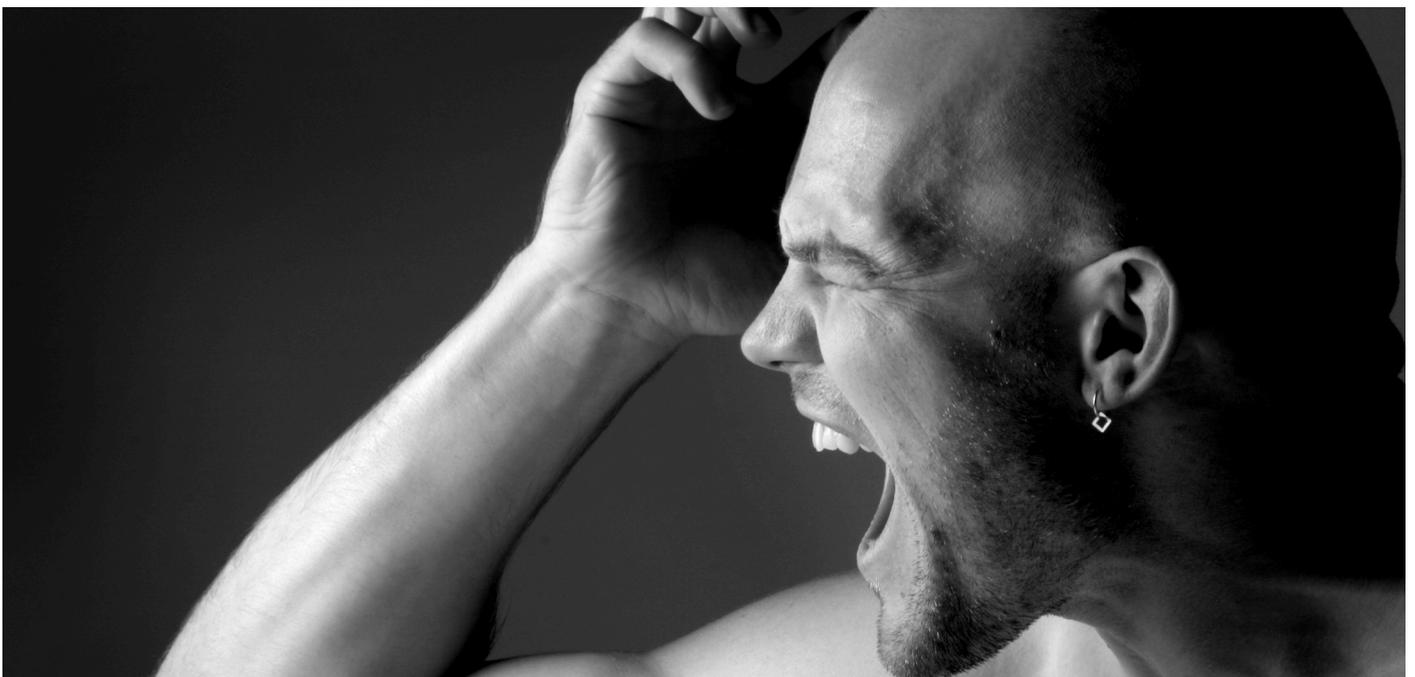
Sie ist in ihrer starken Ausprägung oft gekennzeichnet durch ein Übermass an Selbstkontrolle, an Einsatzbereitschaft, Ehrgeiz, an Streben nach Macht, ein „Verbeissen“ in ein Projekt. In Grundüberzeugungen wie „Mann kann alles erreichen, Mann muss nur wollen“, ich bin der Herrscher meines Schicksals, ich bin der geborene Führer etc.

Was sind Ursachen für diese Überenergie? Häufig ist eine Ursache, dass Mann als Junge erfahren hat, dass er nur „geliebt“ wird, wahrgenommen wird, wenn er Leistung bringt. Wenn das Streben seines Umfeldes in hohem Masse leistungsorientiert und/oder er einem starken Wettbewerb ausgesetzt war. Wenn sein Vater mit einer solchen Überenergie ausgestattet und ihm ein Vorbild war - oder mit einer Unterenergie ausgestattet war und der Junge (oder seine Mutter) dies als schlecht empfunden hat und auf keinen Fall so werden wollte oder sollte.

Die Wirkung einer Überenergie sind oft grosse Erfolge im Aussen, gesellschaftlicher, wirtschaftlicher, kultureller Art. Mann steht oft im Mittelpunkt und ist oft Vorbild für andere Männer (umso strahlender, je mehr sich diese Männer von dessen Erfolgen beeindrucken lassen).

Für Mann bedeutet diese Überenergie in einer starkten Ausprägung aber auch oft, dass er sich (und andere) behandelt wie ein Objekt, das vor allem funktionieren muss. Emotionale und soziale Aspekte spielen keine oder kaum eine Rolle.

Es ist für ihn häufig schwierig, Beziehungen auf Augenhöhe zu führen, entweder fühlt er sich über- oder unterlegen, meist jedoch überlegen. Er neigt zu Selbstherrlichkeit, dazu, andere Menschen zu dominieren, ihnen seine Sicht der Dinge aufzuzwingen. Zu Arroganz, in der besonders negativen Ausprägung zu Machtmissbrauch. Er hat Schwierigkeiten, in Hierarchien zu arbeiten, es sei denn, er ist an der Spitze. Ein wichtiger Aspekt seines Leben ist: Es ist nie genug, er ist nie zufrieden. Erfolge kann er nicht nachhaltig wertschätzen, er sucht sofort die nächste Herausforderung. Oft findet er kaum Ruhe, kaum Entspannung, hat wenig Kontakt zu sich selbst und seinen Gefühlen und zu denen anderer Menschen.



## AUSGEGLICHENE ENERGIE

Ein Mann mit einer ausgeglichenen Energie im 3. Chakra gebraucht im Ideal seine Macht zum Nutzen der Menschen oder der Gruppe, nicht (nur) zum eigenen Vorteil. Er ist in seinem Selbstwert unabhängig von seinem Platz in der Hierarchie, strebt nicht nach Anerkennung, sondern nach dem bestmöglichen Ergebnis seines Engagements. Er setzt Grenzen im Interesse aller Beteiligten, steht zu seiner Meinung und kann sie ändern, wenn er von den Argumenten seines Gegenüber überzeugt ist, ist entspannt und verbunden mit seiner Kraft.

## HEILUNG IM 3. CHAKRA

Eine Heilung im 3. Chakra setzt voraus, dass Mann sich dieser Zusammenhänge bei ihm bewusst wird. Und er muss bereit sein, sich den Ursachen zu stellen und durch geeignete Erfahrungen deren Wirkungen zu verändern.

Und dass er es, im Falle von Unterenergie, wagt – vielleicht zunächst in einem geschützten Raum –, seine Kraft zu spüren, er sich Herausforderungen stellt, er sich zeigt, in Stärke und Schwäche. Und die Erfahrung macht, dass er für diesen Mut Anerkennung erfährt, zumindest Respekt. Und er spürt, wie gut ihm das tut. Und sich so – Schritt für Schritt – von den Einschränkungen, deren Fesseln, löst.

Und dass er, im Falle von Überenergie, es wagt – auch hier vielleicht zunächst in einem geschützten Raum –, dazu zu stehen, wie wenig z.B. tiefe Freude ihm alle seine Anstrengungen und Erfolge auf Dauer vermitteln. Wie eventuell einsam er sich fühlt, überfordert, ausgelaugt. Wie gross seine Angst ist, seine Bedürftigkeit nach Liebe und Anerkennung zu spüren oder gar mitzuteilen. Und er es so Schritt für Schritt schafft, sich von diesem Verhalten zu lösen und so nicht mehr (so sehr) angewiesen ist auf äusseren Erfolg, um sich gut und richtig zu fühlen.

## SCHLUSSBEMERKUNGEN

Aus unserer Erfahrung können wir feststellen: Eine Unterenergie in dem einen Chakra korrespondiert häufig mit einer Überenergie in einem anderen Chakra, und umgekehrt. Das Ideal wäre, in allen Chakren über eine mehr oder weniger ausgeglichene Energie zu verfügen. Und nicht zuletzt: Wenn wir von einem männlichen Leben sprechen, so wie wir es sehen, geht es nicht um richtig oder falsch. Für uns geht es darum, dass sich Mann seines Lebens bewusst(er) wird. Und dass er in der Lage ist, sich für ein Leben zu entscheiden, wie es für ihn stimmt im Bewusstsein, welche positiven und schwierigen Aspekte die jeweilige Form hat.



Günther Neuses  
guenther@danielekirchmair.com