

HANS GERHARD BEHRINGER
Die 12 Grundkräfte des Lebens



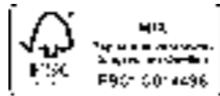
HANS GERHARD BEHRINGER

Die **12** Grundkräfte
des Lebens

Heilsame Impulse für jeden Monat

Feste – Meditationen – Rituale

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, München
Umschlagmotiv: www.plainpicture.de/ © Elektrons 08
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37070-2

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

INHALT

HINFÜHRUNG 11

- Wie ich zu den »Grundkräften« gekommen bin* 12 ♪
Das Konzept 13 ♪ *Konzentration und Reduzierung* 15 ♪
Gedanken, Impulse, Rituale und Affirmationen 15 ♪
Ein regelmäßiges Ritual 16 ♪ *Die Frage nach dem Anfang* 17

JANUAR

»NUR, WER EINEN STERN SIEHT ...«

(DREIKÖNIG, 6. JANUAR)

- Grundkraft Neuorientierung und Sinnfindung* 21
Vom Suchen und Finden 22 ♪ *Altgewohntes verlassen –
neue Träume finden* 22 ♪ *»Babylon« und »Jerusalem«* 24 ♪
Die Ent-Täuschung 26 ♪ *Sinn und Ziel im Kleinen,
Unscheinbaren, Leisen ...* 26 ♪ *Neue Wege geben –
Hingabe wagen* 27 ♪ *Schenken* 29 ♪
Was nehme ich mit? 32

FEBRUAR

MASKEN – ODER: WER BIN ICH? (FASCHING)

Grundkraft Rollenklärung und Rollenflexibilität 34

- Fasching im Festkalender?* 35 ♪ *Fasching, Fastnacht, Karneval* 35 ♪ *Tiefenpsychologisch betrachtet ...* 36 ♪
Die Basler Fasnacht 37 ♪ *Auch das Dunkle – der Schatten* 39 ♪ *Helles und Dunkles – auch in mir?* 40 ♪ *Masken* 41 ♪ *Mein »jeweiliges« Gesicht – meine Rollen* 43 ♪ *Wer bin ich?* 44 ♪ *Wie bin ich denn »in Wirklichkeit«?* 46 ♪ *Rollenflexibilität* 47

MÄRZ

»MIR GESCHEHE« (MARIÄ VERKÜNDIGUNG, 25. MÄRZ)

Grundkraft Vertrauen – annehmen, einwilligen
und zulassen 51

- Eine ungewöhnliche Geschichte* 52 ♪ *Alles annehmen und empfangen!?* 53 ♪ *Von Auseinandersetzung bis Einwilligung – ein langer Weg* 54 ♪ *Einladung zum Innehalten* 55 ♪
Die überzogene Leistungsseite 56 ♪ *Die Balance wiederfinden* 57 ♪ *Lass mich Schale werden* 59

APRIL

WANDLUNG VON KRISEN – DURCHBRUCH DES LEBENS –
STIRB UND WERDE (OSTERN)

Grundkraft Neuanfang – Prinzip Hoffnung
und Lebenskraft 61

- Wandel – Wechsel – Neuanfang* 61 ♪ *Gegensätze, Spannungen und Widersprüche: Die Buntbeit unseres Innenlebens* 63 ♪
Was feiern wir an Ostern? 65 ♪ *Immer wieder neu anfangen* 66 ♪ *Und jetzt konkret: Mein Osterritual* 69 ♪
Das Unfassbare als Wandlungsfaktor oft aussichtsloser Situationen 70

MAI

NEUER MUT, NEUES FEUER, NEUER SCHWUNG (PFINGSTEN)

Grundkraft Inspiration, Kreativität
und Überzeugungskraft 73

Beschwingte Maienluft 73 *Was bedeutet das:*

»Geist«? 74 *Pfingsten: Was hat das mit Inspiration, Kreativität
und Überzeugungskraft zu tun?* 75 *Wenn aber Mut und
Schwung und Tatkraft fehlen?* 77 *Wenn Kreativität und
Inspiration fließen* 78 *Diese Kraft hat viele Namen* 80

JUNI

GOTT AUF DER STRASSE (FRONLEICHNAM)

Grundkraft Gottes-Gegenwart, Kraft und Segen 82

Gott in Bewegung 83 *Ich als »Monstranz«* 84 *Gottes Gegenwart in uns – wir seine »Tempel«* 86 *Fülle mein
Herz* 87 *Segnen heißt einfach: Gutes sagen –
Gutes wünschen* 88 *Segen für alle* 88 *Die Kraft
des Segnens* 89

JULI

ZEIT ZUM LEBEN (SOMMERFESTE)

Grundkraft Lebenslust, Lebensfreude und Genuss 92

Festen, Feiern, Fülle des Lebens genießen 93 *Der große Kontrast* 94 *Auch Freude muss man wieder
lernen* 96 *Wieder fühlen lernen* 96 *Grenzen achten,
achtsam sein und achtsam bleiben* 97 *Das Glück im
Kleinen* 98 *Werden Sie doch Freudensammler!* 103

AUGUST

GOTT IST WEIBLICH (MARIA HIMMELFAHRT, 15. AUGUST)

Grundkraft Geborgenheit und Zuversicht 106

Die Weiblichkeit Gottes 107 ♪ *Die Warmherzigkeit des Lebensursprungs feiern* 109 ♪ *Eine Aufwertung des Weiblichen generell* 110 ♪ *Maria als Sinnbild und Symbol* 112 ♪ *Missverständliche Begriffe* 113 ♪ *Die »innere Mutter«* 115 ♪ *Eine stärkende, aufbauende und mutmachende Stimme* 118

SEPTEMBER

DAS HIMMLISCHE TEAM (MICHAELIS, 29. SEPTEMBER)

Grundkraft Verbundenheit mit den guten Mächten
und Kräften 122

Die guten Kräfte 123 ♪ *»Von guten Mächten wunderbar geborgen«* 124 ♪ *»Gute Mächte« als Boten: der Klärung, Beratung, der Freude oder Warnung ...* 125 ♪ *... der Stärkung und Ermutigung, der Wegweisung und Orientierung* 126 ♪ *Engelsbegegnungen heute* 127 ♪ *»Ganz himmlisch und auch ganz irdisch«* 129 ♪ *Wo bin ich in meinem Leben schon einmal »Engeln« begegnet?* 130

OKTOBER

EIN TRAINING IN FREUDEFÄHIGKEIT (ERNTEDANK)

Grundkraft Dankbarkeit und Zufriedenheit 134

Nichts ist selbstverständlich 135 ♪ *Durch Danken Wunder erleben* 136 ♪ *Ein Training in Freudefähigkeit* 137 ♪ *Schöpfungsdankfest: Gelebtes Schöpfungslob* 139 ♪ *Aber was ist mit Einschränkungen?* 143 ♪ *Und welchen Sinn soll alles haben?* 143

NOVEMBER

DER TOD ALS RATGEBER (ALLERHEILIGEN / ALLERSEELLEN,
TOTEN- / EWIGKEITSONNTAG)

Grundkraft Abschiedlichkeit und Versöhnung
mit der eigenen Endlichkeit: die Kunst des Loslassens 145

Der Tod als Ratgeber 146 ♪ *Das »verbundene Leben«
der Mexikaner* 148 ♪ *Loslassen und Abschiednehmen* 149 ♪
Jeder Abschied ist ein kleines Sterben 150 ♪ *Rechtzeitig Vorsorge
treffen* 152 ♪ *Das Sterben vorbereiten* 153

DEZEMBER

LICHT UND SCHATTEN (WEIHNACHTEN & 28. DEZEMBER)

Grundkraft Integration und Versöhnung:
in Gegensätzen ganz 157

Harmonie oder »Weihnachtsstress«? 158 ♪ *Was feiern wir an
Weihnachten?* 158 ♪ *Weihnachten – das Fest der
Kinder* 159 ♪ *Aber was ist mit dem 28. Dezember?* 161 ♪
*Krippe und Soldaten, Jubel und Geheul: eine seltsame Sicht von
Weihnachten* 162 ♪ *In Gegensätzen bin ich ganz* 163 ♪
Integration – das Paradox als Grundwahrheit 164 ♪ *Geheimnis des
Lebens: Erlitten, obgleich oft nicht verstanden* 165 ♪ *Integration,
Bewusstheit und innere Versöhnung* 168

DIE ALLUMFASSENDE GRUNDKRAFT

DAS LEBEN LIEBEN, WIE ES NUN MAL IST ...

Wenn das Leben nicht gelingt ... 172 ♪ *Gelingendes Leben
mitsamt und trotz Beeinträchtigungen* 173 ♪ *Versöhnt leben –
Frieden mit sich selbst und dem Leben machen* 175 ♪
Gegen die Tyrannei der Rede vom »gelingenden Leben« 178 ♪
Sonne und Mond wohnen im Herzen zusammen 179 ♪
Eine mögliche Weiterentwicklung 182

ANMERKUNGEN 184

HINFÜHRUNG

Im Verlauf eines Jahres liegt Lebensweisheit verborgen, die wir neu entdecken können – ein Jahreskreis ist wie eine Anleitung zur Lebenskunst. Die Gesamtstruktur des Jahres ist wie die eines Lebens: Frühling, Sommer, Herbst und Winter könnten wir vergleichen mit Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter und dem Weg des Alterns. Wenn wir den Monatszyklen folgen, ergeben sich 12 Etappen, die uns jeweils ein anderes Gesicht zeigen, einen anderen Lebensimpuls geben, deren Feste jeweils eine andere Seite des Lebens repräsentieren und sie uns sozusagen präsentieren: als Hinweis auf einen besonderen Aspekt des Lebens gerade in *diesem* Monat, speziell bei *diesen* Festen. Es sind im Laufe des Jahres verschiedene Grundprinzipien, die für gelingendes Leben wichtig sind, denen wir in den einzelnen Wochen und Monaten begegnen! Ich habe sie »Grundkräfte gelingenden Lebens« genannt. Sie können uns helfen, wenn wir sie uns bewusst machen, sie uns immer neu vergegenwärtigen und die Impulse aufgreifen und ausleben in unserem Alltag, und uns so wirksam helfen, damit unser Leben besser gelingt.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Hans Gerhard Behringer

Die 12 Grundkräfte des Lebens

Heilsame Impulse für jeden Monat
Feste – Meditationen – Rituale

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-37070-2

Kösel

Erscheinungstermin: April 2013

Entlang des Jahres, von Januar bis Dezember blickt Hans Gerhard Behringer auf die Grundkräfte, die von den verschiedenen Monaten und Festen ausgehen. Der psychologische Zusammenhang zwischen den Festen und dem eigenen Leben ermutigt die Leser, sich und ihr Leben mit diesen Grundkräften in Verbindung zu bringen.

Die zum Buch erscheinende CD bietet Meditationen und Musik: zum Abschalten, Aufladen der eigenen »Akkus« und zum Erleben der verschiedenen Grundkräfte.