

# Die 12 Herkules-Aufgaben

*Herkules? Den kennen wir höchstens noch aus den Geschichtsbüchern. Da war er doch so ein Muskelprotz, der im alten Griechenland lauter Heldentaten vollbrachte. Warum er dann heute noch aktuell für uns sein soll? Psychologen haben sich seine „Heldentaten“ mittlerweile ein wenig genauer angesehen. Und sie haben festgestellt, dass diese Aufgaben eine tiefere Bedeutung haben: Es sind Themen, denen sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens gegenüber sieht. Löst er sie, erlangt er Seelen-Reife. Folgen wir Herkules doch mal, vorbei an wilden Löwen und Amazonen, auf einem uralten spirituellen Entwicklungsweg zu uns selbst...*

*Spüre die Energie:  
Wir sind mit der Lebenskraft verbunden, sie wohnt und fließt in uns. Sie will, dass es uns gut geht – darauf sollten wir immer vertrauen, ganz egal, welche Herkules-Aufgabe wir gerade zu bewältigen haben*



*„Wer andere besiegt,  
hat Muskelkräfte.  
Wer sich selbst besiegt,  
ist stark.“*

LAOTSE

„Du weißt nie, wie stark du bist, bis stark sein die einzige Wahl ist, die du hast.“

BOB MARLEY



Die Kraft ist in dir: In jedem positiven Gedanken, in jeder selbstlosen Tat. Immer wenn wir mutig sind, Fehler wieder gut machen, wenn wir aus Liebe Berge versetzen oder ganz bei uns sind, können wir sie spüren

# In der Tiefe deiner Seele liegt die Kraft

Herkules ist sowas wie der erste Superman der Menschheit. Ein Kraftprotz, ein Schwarzenegger der Antike. Und von dem sollen wir was lernen? Klingt abwegig? „Die zwölf Arbeiten des Herkules“ sind das älteste dichterische Werk der Welt, aufgeschrieben vor etwa 2700 Jahren. Der Sohn des Zeus, halb Gott, halb Mensch, besaß bereits als Kleinkind übermenschliche Kräfte. Aber er hat auch Fehler, ist jähzornig und tötet im Wahn seine Frau und seine eigenen Söhne. Deshalb tragen ihm die Götter zwölf schier unerfüllbare Aufgaben auf. Daraus wurde eine Legende von der Macht unseres Willens, der mentalen Kraft des Menschen. Denn Herkules machen letztlich nicht die Muskeln stark: Er gibt nicht auf. Er entscheidet sich bewusst für den Weg der Tugend und wird schließlich als Belohnung in den Olymp der Götter aufgenommen.

ein uraltes Wissen, das schon den antiken Hochkulturen, den Mesopotamiern, den Ägyptern und auch den Griechen bewusst war. Die zwölf Heldentaten des Herkules stellen die Stufen zu unserer Selbstfindung dar.

Alice Bailey (1880 - 1949), Theosophin aus England und eine der ersten Frauen des New Age, entdeckte diesen spannenden Ansatz und ordnete die zwölf Aufgaben den astrologischen Sternzeichen zu. Sie glaubte, dass hinter jedem der zwölf Fabelwesen, die Herkules begegnen, eine neue Aufgabe steckt, die wir wie der Held lösen müssen, um uns mental und spirituell weiter zu entwickeln. Um zu wachsen. Um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen, von Stufe zu Stufe.

## Wilde Stuten, wilde Gedanken

Deshalb beginnen die zwölf Aufgaben bei Alice Bailey beim Sternzeichen des Widder und der Begegnung mit den wilden Stuten. Die wilden Stuten sind wie unsere Gedanken, sie preschen los, wirbeln Staub auf und können viel Unheil anrichten. Dass die bewusste Wahrnehmung und Kontrolle unserer Gedanken die erste der zwölf Aufgaben ist, ist kein Zufall. Die Zahl 12 steht in vielen Kulturen für Vollkommenheit, für

## Helden wie du und ich

Was soll nun diese Action-Saga vom braven, mutigen Helden und den wilden Tieren uns heute noch sagen? Wir erkennen es erst, wenn wir tiefer schauen: In den zwölf Aufgaben verbirgt sich eine der größten Herausforderungen des Menschen,



Die bissigen Stuten hinterlassen eine Schneise der Verwüstung, so wie zerstörerische, negative Gedanken, die aus Egoismus und Neid geboren werden. Doch wir haben eine enorme mentale Macht, um unser Denken zu kontrollieren und positiv zu beeinflussen.  
**DIE STUTEN ENTSPRECHEN DEM STERNZEICHEN WIDDER**

**Das ist deine Aufgabe**  
Werde zum Beobachter deiner Gedanken. Wenn du merkst, dass sie dir davon galoppieren, fange sie ein. Deine Gedanken erschaffen deine Realität.



Der legendäre, unberechenbare Stier von König Minos, der Minotaurus, symbolisiert unsere animalischen Begierden, unsere Triebe und materiellen Wünsche. Herkules gelingt es, ihn zu zähmen und endlich von der Insel zu führen, wo er großen Schaden anrichtete.  
**DER STIER ENTSPRICHT DEM STERNZEICHEN STIER**

**Das ist deine Aufgabe**  
Lass dich nicht von Gier, Konsum, Luxus und deinen Sinnen allein steuern. Lerne dich nicht von ihnen beherrschen zu lassen, sondern sie zu beherrschen.



Die goldenen Äpfel wachsen auf dem heiligen Baum der Weisheit. Als Herkules aus Mitgefühl Prometheus befreit, der an den Felsen geschmiedet ist, trifft er drei junge Frauen, die ihm die drei Qualitäten der Seele nennen.  
**DIE HESPERIDEN ENTSPRECHEN DEM STERNZEICHEN ZWILLING**

**Das ist deine Aufgabe**  
Versuche, deine Seele (Intuition), deinen Körper (Instinkt) und deinen Geist in Einklang zu bringen. Immer, wenn es dir gelingt, wirst du eine tiefe Harmonie und Dankbarkeit fühlen.



Die Hirschkuh möchte der Herde folgen, es drängt sie, mit der Masse zu gehen. Sie symbolisiert den angeborenen Instinkt und das kollektive Bewusstsein, gegen die es schwer sein kann, sich zu widersetzen. Immer und immer wieder muss Herkules sie suchen und fangen.  
**DIE HIRSCHKUH ENTSPRICHT DEM STERNZEICHEN KREBS**

**Das ist deine Aufgabe**  
Finde deinen eigenen Weg, nur du kennst ihn! Lass dich von den anderen und von Rückschlägen nicht entmutigen, vertraue deiner inneren Stimme!



Der Löwe steht für das Ego, für das Zerstörerische im Menschen. Das Ego hat Angst, die Kontrolle zu verlieren. Deshalb setzt es uns mit Zweifeln, mit Missgunst und pausenlosen Sorgen unter Druck.  
**DER LÖWE STEHT FÜR DAS STERNZEICHEN LÖWE**

**Das ist deine Aufgabe**  
Der „Angstlöwe“ existiert nur, solange du dein Ego nährst. Wenn du loslässt und dich als Teil eines großen Ganzen begreifst, verschwindet auch die Angst: Nur du selbst kannst den Löwen besiegen!



Die Königin der Amazonen symbolisiert unseren Körper. Herkules tötet Hippolyta, obwohl sie ihm ihren Gürtel freiwillig übergibt. Er hat noch nicht verstanden, dass er den Körper nicht besiegen, sondern ihn verwandeln und ehren muss.  
**HIPPOLYTA STEHT FÜR DAS STERNZEICHEN JUNGFAU**

**Das ist deine Aufgabe**  
Sei dankbar für deinen Körper. Handle ihn achtsam und respektvoll, denn ihm verdankst du dein Er-Leben und die vielen wunderbaren sinnlichen Freuden, die er dir jeden Tag beschert.

die göttliche Einheit und den Zyklus des Lebens: Wir kennen die zwölf Tierkreiszeichen, zwölf Monate, zwölf gute Feen ... In ihrem Buch „Dein Glück bist Du! Aktiviere Deine 12 verborgenen Seelenkräfte“ zeigt Autorin Renate de Graaff auf, wie von den indischen Chakren über das Medizinrad bis zu den Heldentaten von Herkules die 12 eine Rolle spielt: „Alle zwölf Seelenkräfte sind seit Geburt an vorhanden, aber bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Deshalb ist es an uns, sie ins Gleichgewicht zu bringen und diejenigen zu entwickeln, die uns fehlen.“ Von manchem haben wir zuviel, von anderem zu wenig. Doch

# Du selbst erschaffst deine Realität

wenn wir uns entscheiden, an unseren Schwächen zu arbeiten und uns auf unsere Stärken zu besinnen, unsere Gedanken und unser Ego zu zügeln und aus der Tiefe der Seele heraus zu handeln, werden wir selbst zum Helden unserer Geschichte. „Wir sind die Schöpfer unserer Realität. Jeder von uns hat alle Voraussetzungen für ein erfülltes Leben“, sagt die Autorin. Wir müssen nur unseren inneren Superman wecken und unsere schlummern Seelenkräfte aktivieren.

## In dir liegt die Kraft der Veränderung

Wir vergessen es manchmal: Unsere Herkulespower ist unser Potenzial, um uns weiter zu entwickeln. Denn es ist mächtig und unerschöpflich. Wohin wir gehen und wer wir sein wollen, das wissen nur wir. Welche neunköpfigen Schlangen und Höllenhunde wir auf dem Weg besiegen müssen, welche List oder welcher Weg uns zum Ziel oder in den Olymp führen wird, das wird uns das Leben sagen. Stufe für Stufe. Aufgabe für Aufgabe. Doch wenn wir uns wie Herkules selbstbewusst den Prüfungen stellen – mutig, geduldig, voller Vertrauen, Liebe und Empathie – dann haben wir alle das Zeug zum Superhelden.

Nathalie Schwaiger

### Zum Weiterlesen:

„Dein Glück bist Du! Aktiviere Deine 12 verborgenen Seelenkräfte“ von Renate de Graaff (epubli, 24,99 €)

### Coaching-Tipp:

Zum Buch gibt es auch einen Online-Power-Kurs, 12 Lektionen für 12 Wochen mit konkreten Tipps und Übungen für jede Seelenkraft ([www.allerbestes-leben.org](http://www.allerbestes-leben.org))



Als Herkules den Eber bis hoch auf den Berg vor sich hertreibt, merkt er, dass seine Seele seinen triebhaften Körper lenken kann. So kann er zu einem höheren Bewusstsein finden, wo Körper, Seele und Geist in Balance sind.  
**DER EBER STEHT FÜR DAS STERNZEICHEN WAAGE**

**Das ist deine Aufgabe**  
Überwinde deinen inneren Schweinehund. Jeden Tag, wieder und wieder. Lasse nicht zu, dass Bequemlichkeit, Angst, Hochmut oder Ärger dich bestimmen. Bestimme du, wo es lang geht.



Jedes Mal, wenn Herkules einen Kopf abschlägt, wachsen der Schlange zwei nach. Umso wütender er gegen sie kämpft, um so stärker wird die Hydra. Sie ist das Symbol für unsere Schattenseiten. Erst wenn wir sie ans Licht holen und akzeptieren, können wir sie besiegen.  
**DIE HYDRA STEHT FÜR DAS STERNZEICHEN SKORPION**

**Das ist deine Aufgabe**  
Was sind deine Schattenseiten? Stelle dich ihnen, bringe Licht in das Dunkel und entziehe ihnen so die Energie.



Herkules schafft es, die menschenfressenden Riesenvögel mit einem schrillen Ton zu vertreiben. Er hat die wahre Macht seiner Gedanken und der achtsam gesprochenen Worte begriffen.  
**DER SIEG ÜBER DIE RAUBVÖGEL ENTSPRICHT DEM STERNZEICHEN SCHÜTZE**

**Das ist deine Aufgabe**  
Verliere nie dein Ziel aus den Augen. Durch gezieltes, bewusstes Reden und Denken lenkst du dein Bewusstsein aktiv und wirst zum Schöpfer deiner Lebensumstände. Also fixiere dein Ziel und vertraue.



„Man verliert nie seine Stärke. Man vergisst nur manchmal, dass man sie hat.“

UNBEKANNT



Der Ball ist in unserem Feld: Es führt zu nichts, andere als uns selbst verantwortlich zu machen für das, was wir erleben. Wir selbst sind Schöpfer unserer Realität. Große Verantwortung, großes Glück!

„Man muss sich durch die kleinen Gedanken, die einen ärgern, immer durchfinden zu den großen Gedanken, die einen stärken.“

DIETRICH BONHOEFFER

Die Kraft aus deiner Mitte: Deine Intuition will dich zur bestmöglichen Lösung führen. Alles, was wir tun müssen, ist Vertrauen fassen...



10  
Kerberos und die Befreiung des Prometheus

Als Herkules den furchteinflößenden Höllenhund Kerberos überlistet, der das Tor zum Hades bewacht, kann er Prometheus aus der Unterwelt (dem unbewussten Denken) befreien und in die Oberwelt (bewusstes Denken) bringen. **DIE BEFREIUNG DES PROMETHEUS STEHT FÜR DAS STERNZEICHEN STEINBOCK**

**Das ist deine Aufgabe**  
Triff Entscheidungen aus tiefstem Herzen und stehe zu ihnen, dann können Lügen und Vorwürfe anderer dich nicht mehr treffen. Wir selbst entscheiden, was bewusst wird und was unbewusst bleibt.



11  
Die Ställe des Augias

Um die verdreckten, stinkenden Ställe des Augias auszumisten, reißt Herkules Wände ein und leitet ganze Flüsse um. So kann der reinigende Lebensstrom fließen und den Schmutz wegspülen, der sich wie ein riesiger Berg aufhäuft. **DIE REINIGUNG DER STÄLLE STEHT FÜR DAS STERNZEICHEN WASSERMANN**

**Das ist deine Aufgabe**  
Überwinde die alten Denkmuster und Blockaden. Lass deine Lebensenergie wieder frei fließen. Wenn du den „Mist“ loslässt, der dich belastet, schaffst du Platz für neue Klarheit und Freude.



12  
Die Herde des Riesen

Die wertvolle, rote Herde wird von einem doppelköpfigen Hund bewacht. Die beiden Köpfe des Hundes repräsentieren die materielle Welt und die emotionale Natur des Menschen. Der Hund muss sich dem Hirten (dem Denken) unterordnen. **DIE RINDERHERDE ENTSpricht DEM STERNZEICHEN FISCHE**

**Das ist deine Aufgabe**  
Wenn du dein Gleichgewicht aus Emotion, Ratio und Lust findest, wirst du deine Lebensaufgaben erfüllen und deine Visionen verwirklichen.

FOTOS: GETTY IMAGES (4); PR: ILLUSTRATIONEN: ISTOCKPHOTO

# Von Punkt zu Punkt...

Zum Verschenken oder selber Malen!



... wundervolle Bilder zaubern und entspannen.

## Jetzt im Zeitschriftenhandel

Bestellen Sie Ihr Exemplar direkt unter: [www.123lesespass.de/herzstueck/sonderhefte](http://www.123lesespass.de/herzstueck/sonderhefte)  
[www.herzstueck-magazin.de](http://www.herzstueck-magazin.de) Facebook: [herzstueck.magazin](https://www.facebook.com/herzstueck.magazin) Instagram: [herzstueck\\_mag](https://www.instagram.com/herzstueck_mag)  
 Herzstück ist eine Marke der FUNKE Mediengruppe