

ANNE VONJAHR

DIE
PHÖNIX



ERFAHRUNG

Wie du auf einer magischen
Reise deine Schatten heilst und
dein wahres Selbst erkennst

unum

Dieses Buch widme ich in tiefer Dankbarkeit meinem alten Freund William Morgan, der in der schmalen Gasse der uralten Stadt, in der ich einst lebte, einen kleinen Laden hatte. Ohne ihn würde ich mich heute noch vor der Dunkelheit fürchten.

Ich widme es der Sucherin in meiner inneren Welt und ihrer Laterne, die mir das Vertrauen schenken, dass ich mein inneres Licht finden werde, wie dunkel es auch immer auf einer meiner Suchen werden mag.

Und ich widme es Marc Rabl, den ich von ganzem Herzen liebe. Er glaubt stets unerschütterlich an mich und schenkte mir den Mut, das niederzuschreiben, was in mir lebt. Danke, dass wir die Abenteuer des Lebens gemeinsam meistern.

INHALT

Vorwort	6
KAPITEL 1 – DIE SECHS SCHRITTE DER PHÖNIXERFAHRUNG UND DIE ORTE DER INNEREN WELT	10
<i>Meine Begegnung mit dem Magier und die Tür in meine innere Welt</i>	11
Der kleine Laden mit der alten grünen Tür	14
Der Phönix-Mythos	20
Die Vorboten einer dunklen Nacht	23
Die große Suche	26
Die Bewohner deiner inneren Welt	31
Die vier Gruppen von Archetypen	33
Die Archetypen der Vorsehung	33
Die Seelenarchetypen	42
Die Selbstschutzarchetypen	45
Die Helferarchetypen	47
Die sechs Schritte der Phönixerfahrung	54
KAPITEL 2 – DIE PHÖNIXERFAHRUNG UND DIE SCHATTENARBEIT	60
<i>Meine Begegnung mit der Sucherin und der Beginn meiner Reise in meine innere Welt</i>	61
Die drei Gesetze der dunklen Nacht	67
Die Bewohner im Schatten	81
Der Archetyp der Scham	82
Der Archetyp des Opfers	85
Der Archetyp des Händlers	89
Der Archetyp des Saboteurs	91
Der Archetyp des Narzissten	93
Der Kampf zwischen den alten und neuen Bewohnern	96

KAPITEL 3 – DIE PHÖNIXERFAHRUNG UND DIE LIEBE	102
<i>Meine Begegnung mit der weisen Frau und meine Reise zu dem Kind in mir</i>	103
Wie lange dauert eine Reise durch die Nacht?	105
Erinnerungen an die Liebe	108
Der Archetyp des Verleugners und des Außenseiters	112
Der Archetyp des Delegierten	115
Die Phönixerfahrung und das innere Kind	119
Das abgelehnte innere Kind	121
Das unsichtbare innere Kind	124
Das erwachsene innere Kind	127
Das innere Trophäenkind	129
Das innere Sündenbockkind	132
Das magische, unschuldige innere Kind	134
Die Wahrnehmung unseres inneren Kindes	136
Der Archetyp der inneren Eltern	139
Der Archetyp der weisen Frau	144
Die archetypische Erfahrung des Betrugs	148
Die archetypische Erfahrung eines gebrochenen Herzens	151
Hindernisse auf dem Weg	152
KAPITEL 4 – DIE PHÖNIXERFAHRUNG UND DEIN SELBSTWERTGEFÜHL	160
<i>Meine Begegnung mit dem Mystiker und meine Reise zu meiner inneren Macht</i>	161
Besondere Weggefährten	165
Vincent und der Archetyp des Mystikers	168
Die Phönixerfahrung und die Einsamkeit	171
Der Archetyp des Süchtigen	174
Der Archetyp des Mystikers	179
Der Archetyp des Verleugners und des Realisten	181
Deine innere Macht und der Archetyp des Schattenmagiers	184

Die gesunde Quelle für dein Selbstwertgefühl	191
Schattenloyalitäten und dein Umgang mit Geld	193
Die Schattenarchetypen und deine innere Macht	195
Die Archetypen der Mutter und des Vaters	196
Der Archetyp des Perfektionisten und das Trophäenkind	204
Der Archetyp des Retters und das erwachsene innere Kind	206
Der Archetyp des Co-Abhängigen und das abgelehnte innere Kind	208
Der Archetyp des Finanzverwalters und das unsichtbare innere Kind	210
Der Archetyp des Geizigen	212
Das magische, unschuldige innere Kind	214
Die Transformation	220
KAPITEL 5 – DIE PHÖNIXERFAHRUNG UND DEIN RUF	224
<i>Meine Begegnung mit dem verwundeten Heiler und wie ich auf meiner Reise mein inneres Licht fand</i>	225
Die zwei Formen von Synchronizität	227
Der Ruf deiner Seele	230
Arbeit, Karriere oder Ruf?	231
Versteckte Motivationen hinter unserer Berufswahl	234
Der Ruf und das Gesetz der Anziehung	238
Der Archetyp des Dieners	243
Der Archetyp des Rebellen und der Schuld	245
Illusionen über den Ruf	248
Der Mythos von Cheiron, dem verwundeten Heiler	254
Der Archetyp des verwundeten Heilers	256
Die Phönixerfahrung und die Kraft der Hoffnung	259
Literaturempfehlungen	269
Über die Autorin	270
Impressum	272

VORWORT

Es gibt Zeiten, in denen wir denken, dass unser Herz gebrochen ist. Es gibt Momente in unserem Leben, da denken wir, dass wir zerbrochen sind.

Aber dann geschieht etwas in unserem Leben, das uns daran erinnert, dass tief in unserer inneren Welt ein Phönix lebt und wir die Fähigkeit haben, wiedergeboren zu werden und unsere Flügel auszubreiten, um nach einer Zeit der Dunkelheit in einen neuen Tag zu fliegen.

Wir erleben, dass wir einen Verlust in Wachstum verwandeln können. Und dass Veränderungen uns machtvolle Erkenntnisse schenken und wir in unserem Schmerz unser Licht finden können.

An dem Tag jedoch, als die Dunkelheit über mich und mein Leben hereinbrach und ich innerhalb kurzer Zeit erst meine Gesundheit, dann meine Arbeit, meine Wohnung und zum Schluss auch mein altes, vertrautes Umfeld verlor, habe ich das nicht gewusst und ich hätte es vielleicht auch nicht geglaubt.

In jener Zeit, in der ich mich so verloren, so fremd fühlte und in der ich mein bisheriges Leben und alles, was ich mir aufgebaut hatte, vor mir in Asche zerfallen sah, trat auf mysteriöse Weise William Morgan, der Besitzer eines kleinen Ladens, verborgen inmitten einer uralten Stadt, in mein Leben.

Als ich über die Schwelle seines Ladens trat, war es, als wäre ich in die Welt hinter meinen Augen eingetreten. Ich habe von diesem weisen Magier, denn das war er für mich, so viel über die innere Welt von uns Menschen und über ihre Bewohner, die Archetypen, gelernt.

Als mein Leben in Chaos versank und ich meinen Weg nicht mehr sah, war es William, der mir half, dass ich mein Abenteuer meisterte und der mir den Namen meiner Reise verriet: Die Phönix-erfahrung!

»Wisse«, sagte er, »dass jede Phönixerfahrung mit einem großen Ereignis beginnt, welches dich und dein Leben, wie du es bisher kanntest, aufrüttelt und für immer verändern wird. Was auch immer das Ereignis ist und ob es deine Beziehung, deine Familie, deine Arbeit, deine materiellen Sicherheiten oder deine Gesundheit trifft, es schmerzt zutiefst. Wir fühlen uns so machtlos und hilflos und bleiben zurück mit der Frage: »Warum geschieht mir das? Es kann erleichternd sein, wenn wir dann entdecken: Mein Schicksal spiegelt sich in einem uralten Mythos, in dem des Vogels Phönix. Weil wir damit die Gewissheit haben: Es ist ein Menschheitsschicksal und auch wir werden dieses meistern können.«

Ich weiß nicht, wie oft das Leben dich durch die Phönixerfahrung geführt hat, ob du gerade am Anfang deiner ersten oder einer weiteren Phönixerfahrung stehst, ob du schon kurz davor bist, wiedergeboren zu werden, oder ob du gerade deine Flügel ausgebreitet hast und ein neues Kapitel in deinem Leben begonnen hat.

Aber ich weiß, dass eine geheimnisvolle Kraft in deinem Leben dazu geführt hat, dass du diese Zeilen liest. So wie eine geheimnisvolle Kraft mich damals in Williams Laden führte, wo er mir auf seine magische Weise einen Reiseführer schenkte.

Einen Reiseführer, der mich in die Geheimnisse einweihte, die mich bei jedem der sechs Schritte der Phönixerfahrung erwarteten. Er half mir, die Botschaften der Bewohner meiner inneren Welt in den Flammen zu hören und in der Asche meinen Schatz zu finden.

Ich begegnete William, als ich glaubte, so vieles in mir und in meinem Leben verloren zu haben und er half mir zu erkennen, dass ich in Wahrheit dabei war, mich selbst zu finden.



KAPITEL 1

DIE SECHS
SCHRITTE
DER PHÖNIX-
ERFAHRUNG
UND DIE
ORTE DER
INNEREN WELT

MEINE BEGEGNUNG MIT DEM MAGIER UND DIE TÜR IN MEINE INNERE WELT

»Wenn ein Sturm über dein Leben hinwegzieht und es dir unmöglich erscheint, deinen Weg zu finden, dann denke daran, dass in dir eine Heldin lebt. Eines Tages wirst du zurückblicken können und sehen, dass in dir eine viel größere Kraft lebt, als du jemals zu glauben gewagt hättest und die dir half, dich selbst zu retten.« – Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, welchen Film ich damals schaute, aber diese Sätze haben sich in mein Gedächtnis gebrannt. Ich lag in meinem Bett. Bis auf den Einkauf in dem Lebensmittelgeschäft um die Ecke hatte ich dort den ganzen Tag verbracht, so wie all die Tage zuvor auch. Wie lange es schon so ging, daran erinnere ich mich nicht mehr. Ich bezweifle, dass ich es damals wusste. Den Überblick über die Tage hatte ich längst verloren.

Ich war Schauspielerin. Mein Weg hatte vielversprechend ausgesehen. Ich hatte Engagements an Theatern und konnte mein Leben damit bestreiten. Als schwierigere Tage kamen, dachte ich mir zunächst nichts dabei. Es ist nur eine Phase, meinte ich. Einmal eine längere Pause zwischen zwei Engagements, das kommt vor, das ist normal in diesem Beruf. Aber aus einem Monat wurden zwei, dann

drei, dann vier und die Absagen türmten sich auf meinem Küchentisch. Irgendwann ging ich nicht mehr zum Briefkasten. Zusagen kamen immer telefonisch, Absagen per Post und mit den Absagen auch die Rechnungen, vor denen ich mich immer mehr fürchtete. Die Anzahl der Tage, in denen ich den Briefkasten nicht mehr geöffnet hatte, wurde mehrstellig und so verwandelte er sich für mich zu einem Ungeheuer. Ich hoffte, dass wenn ich ihn im Vorbeigehen nicht anschaute, mich dieses Monster, das sein Maul als Tür getarnt hatte, auch nicht angreifen würde. Dort an der Wand des Hausflurs erschien es so harmlos und war dabei so gefährlich. Vor allem, wenn man es mit dem Briefkastenschlüssel herausforderte.

Am Anfang ging ich noch häufig daran vorbei, weil ich Freunde traf und versuchte, mir immer wieder von ihnen einreden zu lassen, dass wir alle mal Durststrecken erlebten, dass es bestimmt bald wieder anders aussehen würde. Ich bemühte mich, ihnen zu glauben, aber in mir fühlte es sich an, als würde meine Welt untergehen. Ich kämpfte gegen dieses unangenehme Gefühl an, aber als die Kraft nachließ und das beängstigende Gefühl in mir nicht verschwand, da hörte ich auf, meine Freunde zu treffen und irgendwie muss es dann passiert sein, dass ich am Ende nur noch aufstand, um mir etwas zum Essen zu kaufen.

Es war zu dieser Zeit, dass ich fast unbeteiligt einen Film schaute und mich dieser Satz traf, als wäre er direkt an mich gerichtet: »Wenn ein Sturm über dein Leben hinwegzieht und es dir unmöglich erscheint, deinen Weg zu finden, dann denke daran, dass in dir eine Heldin lebt. Eines Tages wirst du zurückblicken können und sehen, dass in dir eine viel größere Kraft lebt, als du jemals zu glauben gewagt hättest und die dir half, dich selbst zu retten.« In diesem Moment durchfuhr mich der Gedanke: Was, wenn dieses eklige, so niederschmetternde Gefühl nicht daher kam, dass ich einfach nicht in der Lage war, positiv zu sein? Was, wenn dieses Gefühl die Wahrheit sagte? Was wenn

dieses Gefühl ein Vorbote war, um mir zu sagen, dass der Wind sich gedreht hat und dass dieses Kapitel meines Lebens zu Ende ging? Wie konnte ich es schaffen, mich selbst aus der Dunkelheit zu retten, die sich wie ein Ring immer dichter um mich und mein Leben zu ziehen schien?

Wenige Tage nach diesem Abend wurde ich krank, sehr krank. Innerhalb weniger Stunden entzündete sich meine gesamte Gesichtshaut, mein Magen spielte verrückt und die Dunkelheit hüllte mein Leben vollständig ein. Es dauerte nicht lange bis die Krankheit mich zwang, meine Unabhängigkeit aufzugeben und wieder bei meiner Familie einzuziehen. Damit zerbrach für mich alles, was ich mir in den Jahren zuvor aufgebaut hatte. Das Einzige, was mir blieb, war ich selbst, der Blick von meinem Bett an die Zimmerdecke und die Frage, warum das alles geschah. Warum war das mir passiert? Was hatte ich falsch gemacht? Womit hatte ich das verdient?

Eines Nachts hatte ich einen Traum. Ich irrte in einem Wald umher und suchte verzweifelt meinem Weg hinaus, aber die Dunkelheit ließ mich kaum den Pfad erkennen. Wohin ich mich auch wandte, es schien keinen Ausweg zu geben. Panik stieg in mir auf, bis auf einmal kleine, hell leuchtende Lichter vor mir auftauchten. Ich folgte ihnen und kam an eine Lichtung, die sich zu einer Seite öffnete und zu den Ufern eines Meeres führte. Dann geschah etwas, was nur in Träumen möglich ist. Aus dem Nichts erschien eine Frau, die einen langen grünen Umhang trug und eine Laterne emporhielt. Als ich fast bei ihr angekommen war, reichte sie mir ihre Hand. In demselben Augenblick tauchte hinter ihr ein Schiff aus dem Dunkel der Nacht auf, an dessen Bug sich ein großer, eigenartiger Vogel befand. Dann wachte ich auf.

Der Traum wiederholte sich in den folgenden Nächten. Als ich wieder einmal davon erwachte, ging ich zum Bücherschrank meiner

Beispiele für Archetypen der Vorsehung

Die Geschichte unseres Landes, der Gesellschaft, unserer Kultur und unsere Familiengeschichte, all dies nehmen wir in uns auf und machen es zu unserer eigenen Identität. Nicht alle Archetypen, die zum Beispiel innerhalb des kleinsten Kollektivs, in deiner Familie, aktiv sind, werden eine große Rolle in deinem Leben, in deiner inneren Welt einnehmen. Aber einige werden es tun. Wir alle haben unseren eigenen Seelenvertrag in Verbindung mit der Geschichte unserer Familie, der Gesellschaft, des Landes und der Kultur, worin wir groß wurden.

Wenn wir über die Familiengeschichte sprechen, dann sprechen wir über beide Seiten: Vater- und Mutterseite. Ich möchte an dieser Stelle auch zu den Menschen sprechen, die adoptiert wurden und die manchmal in Vergessenheit geraten. Bei einer Adoption sind wir Teil der leiblichen Familie und der Adoptivfamilie. Beide prägen unser Leben. Sie sind Teil unserer Erfahrungen. Wenn du adoptiert wurdest, dann gibt es die Blutsverwandtschaft mit deiner biologischen Familie und du bist Teil des energetischen und psychologischen Systems der Ahnenlinie deiner Adoptionsfamilie. Aber bevor du jetzt versuchst, alles aufzuarbeiten, bitte ich dich: Bleibe im Moment. Vertraue darauf, dass du alles, was du wissen musst, erfahren wirst, wenn du bewusst verbunden bleibst mit den Herausforderungen und Schwierigkeiten, die du erlebst. Diese führen dich direkt zu den wichtigsten Punkten, die du dir in deinem Lebensplan vorgenommen hast.

Für uns alle gilt: Wir haben uns sicher nicht vorgenommen, mit jedem Element unserer Geschichte oder der Geschichte unserer Vorfahren zu arbeiten. Es ist unmöglich, alles zu finden, was uns ausmacht. So komplex diese Gruppe von Archetypen aussieht, zur gleichen Zeit zwingt sie uns, den Fokus zu halten. Anstatt auf der einen Seite,

mit den Familienforschungen zu beginnen und an den fehlenden Daten und Informationen zu verzweifeln, beginne im Hier und Jetzt. Schreibe deine Schwierigkeiten und Herausforderungen auf, die dich gerade blockieren oder schmerzen. Diese zeigen dir, was du dir vorgenommen hast zu lernen, welche Botschaft du in die Welt bringen wolltest und welchen Beitrag du leisten kannst. Und natürlich, welche Fähigkeiten und inneren Muskel du aufbauen kannst, um deinen Weg gehen zu können. Starte immer mit der Herausforderung, der Schwierigkeit, die du jetzt erlebst und verbinde sie mit der Vergangenheit. Wenn es dann weitere Punkte gibt, die es für dich gilt herauszufinden, wirst du dorthin geführt werden.



Zeit für dein Reisetagebuch

Hier beginnt deine Reise in deine innere Welt, um deine Archetypen der Vorsehung zu entdecken.

- Beginne damit, die Gruppen aufzuschreiben, von denen du ein Teil warst und/oder heute noch bist. Deine Familie, deine angeheiratete Familie, das Volk, das Land, die Gesellschaft, die Kultur, religiöse, politische und andere Gruppen etc.
- Eine jede Gruppe bringt bestimmte Archetypen mit sich. Schreibe die auf, die du auf den ersten Blick finden kannst und unterstreiche diejenigen, mit denen du dich am meisten identifizierst.

Ich möchte dir gerne einige Beispiele mitgeben: Vielleicht kommst du aus einer Familie, in der der Archetyp des Nomaden aktiv war. Oder aus einer Familie, die einst in einer Art Knechtschaft lebte oder in der viele Soldaten waren, die dem Willen eines anderen bedingungslos folgen mussten. Vielleicht gab es in deiner Familie viele Waisenkinder. In einigen Familien oder Ländern ist der Archetyp des Opfers aktiv. Manchmal wird auf uns von Seiten der Familie oder der Gesellschaft Druck ausgeübt, damit wir einem Archetyp folgen. Das kann auch

bestimmte politische Richtungen oder Wirtschaftsformen betreffen und die damit verbundenen Archetypen.

Denke auch an die »Heldengeschichten«, die die einzelnen Gruppen erzählen. Dies und die folgenden Fragen werden dir helfen, die Archetypen zu finden.

- > Welche Archetypen prägen am stärksten die Identität deiner Familie?
- > Welche Archetypen repräsentieren am stärksten das Land, in welchem du und/oder deine Familie groß wurdest? Der Archetyp des Sparsamen, des Fleißigen, des Genießers oder der Korruption, der Diktatur, der Demokratie etc.
- > Welche Religion hatte am meisten Einfluss auf deine Familie und/oder dein Umfeld und welche Archetypen bringst du mit ihr in Verbindung? Die Sünde, die Scham, die Schuld, der Märtyrer, der Samariter, die Unschuld, den Retter, der Heiler etc.
- > Wie prägen diese Archetypen deine Lebensentscheidungen und deine Beziehungen?

Vertraue deinem inneren Gefühl bei deinen Antworten. Viele Archetypen, die dir bei deinen Nachforschungen helfen werden, wirst du auf den kommenden Seiten noch entdecken. Du kannst jederzeit zu diesem Abschnitt deines Reisetagebuchs zurückkehren.

DIE SEELENARCHETYPEN

Es gibt Bewohner deiner inneren Welt die, wie der Name sagt, mit deiner Seele verbunden sind. Vielleicht ist es für dich der Mutterarchetyp, weil du dich vor allem durch dein mütterliches Herz oder deine mütterliche Seele zum Ausdruck bringst. Ich selbst spüre eine starke Verbindung mit dem Archetyp der Geschichtenerzählerin. Sobald ich gut genug sprechen konnte, habe ich begonnen Geschichten zu erzählen und nichts hat mir so viel Freude bereitet wie dieses. Die Geschichtenerzählerin erlaubt es mir, meine Seele zum Ausdruck zu bringen. Sie ist verbunden mit meinen Fähigkeiten

und sie hilft mir, meinen Beitrag zu leisten. Vielleicht lebt in deiner inneren Welt der Seelenarchetyp des Alchemisten, der weisen Frau, des Künstlers, des Unternehmers oder der Forscherin? Es gibt so viele Archetypen der Seele: den Lehrer, die Heilerin, die Mutter, den Vater, den Visionär, die Prophetin, den Botschafter, die Unternehmerin, die Priesterin, den Liebhaber, den Mystiker und viele, viele mehr. Denke immer daran, dass deine Seelenarchetypen mit deinen stärksten Fähigkeiten und Qualitäten in einer engen Verbindung stehen. Aber diese Fähigkeiten und Qualitäten zu leben, fällt uns nicht immer leicht. Sie sind als Samen in uns angelegt, aber sie brauchen unsere Zeit, damit wir sie trainieren und weiterentwickeln.

Daher mögen dir einige dieser Archetypen bereits bewusst sein. Andere werden sich erst im Laufe deines Lebens zeigen, je besser du dich selbst kennenlernst und je mehr du dir deiner übernommenen Archetypen der Vorsehung bewusst wirst und diese gegebenenfalls hinterfragst.

Vielleicht schläft in deiner inneren Welt der Archetyp des Unternehmers oder der Unternehmerin, weil du dir in diesem Leben vorgenommen hast, genau diese Kraft in deiner inneren Welt zu erwecken. Aber vielleicht wurdest du in einer Familie groß, die von dir forderte, dass du eine »sichere« Berufslaufbahn einschlagen solltest. So hast du womöglich diesen Archetyp in dir in den Untergrund verdrängt, bis eines Tages ein Ereignis dich und dein Leben aufrüttelt und du beginnst, dich selbst zu entdecken.

Das ist das große Mysterium, das es auf allen Reisen durch die dunkle Nacht zu entdecken gilt, damit wir wie der Phönix mit einem größeren Bewusstsein für unser Potenzial neu geboren werden. Diese Seelenarchetypen können von anderen Archetypen in uns unterstützt werden. Aber es sind die Seelenarchetypen, die uns helfen, unser wahres Potenzial zu leben und über die wir unsere Seele am stärksten zum Ausdruck bringen können.

DIE SECHS SCHRITTE DER PHÖNIXERFAHRUNG

Der erste Schritt der Phönixerfahrung: Die große Vorbereitung

Wenn der Phönix spürt,
dass seine Zeit gekommen ist,
trägt er die wertvollsten
Materialien zusammen,
um sein Nest zu bauen und sich
auf das Ende vorzubereiten.

Wenn der Phönix unserer inneren Welt beginnt, sein Nest zu bauen, dann sendet unsere Seele die ersten Vorboten. Nun dauert es nicht mehr lange und die Dunkelheit wird über unser Leben hereinbrechen und mit ihr ein gewaltiger Sturm. Und mit dem Sturm, kommt das große Ereignis, welches uns und unser Leben für immer verändern wird. Wenn wir mit den Augen unserer Seele sehen, dann kann es uns gelingen, in diesen ersten Vorboten bereits ein Gefühl des großen Themas unserer dunklen Nacht zu erkennen.

Der zweite Schritt der Phönixerfahrung: Die Zerstörung

Der Phönix erlaubt den
Sonnenstrahlen,
sein Nest in Brand zu setzen.

Das große Ereignis, welches den Zerfall mit sich bringen wird, bricht über uns herein. Vielleicht erleben wir eine schmerzhaftige Trennung,

den Verlust unserer Arbeit, einen großen finanziellen Verlust, eine Krankheit oder eine andere große Krise.

In unserer inneren Welt wird es unruhig. Die Bewohner der Vorsehung und des Selbstschutzes, die uns von nun an nicht mehr dienen können, werden durch das Ereignis in Aufruhr versetzt. Wenn wir versuchen, uns zu weigern, die Reise anzutreten, wird unser Leben stagnieren und die Nacht so viel länger und dunkler werden. Wenn wir aber bereit sind, dieses Abenteuer anzutreten, dann werden wir wie der Phönix aus der Asche wiederauferstehen.

*Der dritte Schritt der Phönixerfahrung:
Der Zerfall*

Der Phönix zerfällt zu Asche.

Das große Ereignis beginnt, seine Wirkung zu zeigen, und die Zerstörung schreitet immer weiter voran. Je mehr wir versuchen, den Prozess aufzuhalten, umso mehr verlieren wir unsere Macht und Energie. Wir müssen es schaffen, über die Schwelle in das Unbekannte zu treten. Ein Zurück gibt es nicht mehr. Der äußere Status quo ist dabei, für immer zu zerfallen. Wir müssen in unserer inneren Welt zurücklassen, wer wir waren, und uns dem Unbekannten öffnen.

Dieser Weg führt durch das Land der Trauer. Zu Beginn werden wir versuchen, das, was geschieht, zu verleugnen. Aber je mehr der Zerfall voranschreitet, umso weniger werden wir in der Lage sein, ihn verleugnen zu können. In dem Moment begegnen wir der Wut. Aber es wird der Tag kommen, an dem wir spüren, dass die Wut uns auch nicht mehr weiterhelfen kann, und wir beginnen zu hoffen, dass wir vielleicht mit der dunklen Nacht verhandeln können. Wir werden alles in unserer Macht Stehende versuchen, um diese Reise abzu-

kürzen oder aufzuschieben. Aber auch dies wird uns nicht gelingen können, weil der Phönix in uns bereits stirbt. So erreichen wir das Land der Traurigkeit, in welchem wir den Schmerz in uns integrieren können. Nicht nur den Schmerz, den diese dunkle Nacht mit sich gebracht hat, sondern auch den Schmerz der Vergangenheit, dessen wir uns nicht bewusst waren und aus dem unsere alten Überlebens- und Selbstschutzstrategien und Muster geboren wurden. Eines Tages werden wir das Land der Akzeptanz betreten. Das wird der Moment sein, in welchem der vierte Schritt beginnt.

*Der vierte Schritt der Phönixerfahrung:
Eine neue Normalität*

Der Phönix stirbt.

Wir sehen mit aller Klarheit, dass sich unsere Realität für immer verändert hat und der Phönix in uns stirbt. Somit stirbt auch ein Teil unseres alten Selbstbildes. Vielleicht erleben wir Tage, an denen wir noch ein letztes Mal versuchen, zu dem alten Status quo zurückzukehren, weil er uns ein Gefühl der Sicherheit schenkte, das uns in der Mitte der dunklen Nacht so sehr fehlt. Aber Teil des Status quo waren unsere alten Muster, die aus unseren Wunden geboren wurden, und das, was uns begrenzte, muss sterben.

Um Mitternacht ist es am dunkelsten, aber wir gewinnen die Fähigkeit, in der Dunkelheit sehen zu können. Der Ort, an dem wir nun Ruhe finden können, ist unsere Seele und dies ist der heiligste Ort. Wir beginnen erste zarte Lichtfunken zu sehen.

Aber der neue Tag ist noch nicht da. Wir werden diese Stille und Leere ertragen lernen. Wir werden ertragen lernen, nicht zu wissen, wie es mit uns und unserem Leben weitergeht, und erkennen, dass

wir das Leben nicht kontrollieren können. Alles, was neu geboren werden will, braucht seine Zeit. Dies anzunehmen, wird entscheidend sein für den Rest unserer Reise durch die Nacht. Wie viel Vertrauen können wir in die Dunkelheit und in das Unbekannte haben? Wir haben unser Leben lang daran gearbeitet, jemand zu werden, nun müssen wir zurückwandern und das aufgeben, was wir dachten, dass es unveränderlich zu uns gehört. Dies ist der Weg, neu geboren zu werden. Dies ist einer der heiligsten und mystischsten Momente der dunklen Nacht: der Tod des Phönix.

*Der fünfte Schritt der Phönixerfahrung:
Die Geburt*

Der neue Phönix wird geboren.

Aus der dunkelsten Dunkelheit der Mitternacht wächst gleich einem zarten Trieb neues Leben. Ganz langsam erwachen neue Bewohner in dir und sie bringen dir neue Inspirationen. Sie werden dich zu neuen Türen führen, hinter denen neue Möglichkeiten auf dich warten und du wirst einen neuen Mut in dir finden, sie zu durchschreiten. So wie zu Beginn deine äußere Welt zerfiel und dann deine innere, so ordnet sich nun zuerst deine innere Welt neu und dann auch deine äußere. Von nun an wirst du ein anderer Mensch und die ersten Lichtstrahlen eines neuen Tages erscheinen am Horizont.

Eine magische Reise zu deinen inneren Schatten ... und zu deinem Licht!

Du weißt nicht, wie es weitergehen soll?
Du siehst deinen Weg nicht mehr und verlierst dich im Dunkeln?
Dann lass dies dein unerschütterlicher Begleiter auf der
Reise in dein Innerstes sein. Denn dort –
und nur dort – findest du alle Antworten.

Auf der Reise zum Grund deiner Seele bist du nicht allein.
Der wunderbare William Morgan ist dein Mentor. Er begleitet
dich auf dem mythischen Weg aus den Schatten ins Licht.
Und macht dich mit vier Arten von inneren Archetypen bekannt:
den Archetypen der Vorsehung, der Seele, des Selbstschutzes
und der Helfer. Die Bewohner deiner inneren Welt
bieten dir ihre Weisheit und Kraft der Heilung an.

Die gewonnenen Einsichten verleihen dir ungeahnte Kräfte.
So schöpfst du Mut, die dunkle Nacht der Seele zu durchwandern
und schließlich aus der Asche wieder ins Licht aufzusteigen:
Das ist die Phönixerfahrung.

Anne Vonjahr hat die magische »Welt von Beyond« auf YouTube,
Instagram und TikTok erschaffen. Dies ist ihr erstes Buch,
in dem sie zeigt, wie inneres Wachstum zum gelebten
Abenteuer werden kann.



WG 470 Spiritualität
ISBN 978-3-8338-8820-5



www.unum-verlag.de