

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