

# INHALT

Hinweise zum Gebrauch des Buches .....	11
Prolog .....	13

## Teil I: Sehnsucht und der Weg der Seele

<b>1. Die vergebliche Suche nach Glück .....</b>	<b>19</b>
Verpflichtung zum Glücklichsein .....	20
„Gott Saturn“, Hüter der Schwelle .....	24
Quellen der Freude und Momente des Glücks .....	27
Freude – „in Zeiten des abnehmenden Lichts“ .....	31
<b>2. Urgrund – Verlust der Einheit und die primäre Wunde .....</b>	<b>33</b>
Der schöpferische Urgrund .....	34
Die Trennung der Ureltern und der Verlust der Einheit .....	37
Ur-Schmerz und die primäre Wunde .....	42
Polarität, Wandel und die schmerzliche Trennung von Ich und Du .....	45
Gottverlassen und die Erfahrung von Ganzheit.....	51
<b>3. Das magisch-mythische Bewusstsein .....</b>	<b>55</b>
Die Entfaltung des menschlichen Bewusstseins .....	56
Ursprung und die archaische Struktur .....	59
Das magische Bewusstsein – Bewusstwerden der Welt .....	61
– Die Ich-losigkeit des magischen Menschen .....	63
– Die Raum- und Zeitlosigkeit des magischen Bewusstseins .....	64
– Das magische Eingeflochtensein in die Natur .....	66
– Die Bedeutungs-Gleichheit der magischen Welt .....	67
– Angst und die magische Reaktion .....	68
– Der magische Ton .....	71
– Die Heil-Kraft des magischen Bewusstseins .....	73
Das mythische Bewusstsein – Bewusstwerden der Seele .....	77
– Seelen-Erkenntnis und Schmerz .....	78
– Das mythische Kreisen .....	79
– Erfahrung der Polarität und der mythische Weg .....	81
– Die mythische Entsprechung von Herz und Mund .....	82

<b>4. Was will die Seele?</b> .....	85
Gesellschaftliches Seelen-Verständnis – Ergebnisse einer Befragung .....	86
Was ist die Seele? – Seelen-Begriffe .....	93
Die fünf Lebensalter der Seele (nach V. Hasselmann) .....	96
– Das Säuglings-Alter der Seele .....	100
– Das Kind-Alter der Seele .....	102
– Die Jugend der Seele .....	103
– Die Reifezeit der Seele .....	104
– Das Alter der Seele .....	106
Bedeutung der Seelen-Alter für die Psychotherapie .....	108
Animismus und die beseelte Welt .....	111
Seelen-Gespräche mit einem Apfelbaum .....	114
<b>5. Archetypen – Urbilder der Seele</b> .....	121
Archetypen in der Psychologie von C.G. Jung .....	122
„Wandlungs-Archetypen“ – Beispiel einer Traumserie .....	126
Die energetische Ladung der Archetypen und die Macht ihrer Schatten .....	132
Archetypische Besessenheit .....	136
Den Seelen-Mythos erfinden.....	140
– Anleitung und Beispiel aus der Praxis .....	140
– Eine Geschichte von Liebe und Tod .....	142
<b>6. Die Seelen-Botschaft der Träume</b> .....	147
Zur Geschichte des Traum-Verständnisses.....	148
Wesen und Gestalt der Träume .....	151
Die innere Wahrheit der Träume.....	153
Die ausgleichende Funktion der Träume .....	156
Traum-Symbole .....	161
Die Heilkraft „lebendiger Symbole“ .....	163
Botschaften, Themen und Motive des Traumes .....	167
– Wasser-Träume.....	169
– Träume vom Fliegen und Fallen .....	171
– Tier-Träume.....	172
Das Geschenk der Traum-Heilung.....	176
– Warn-Träume .....	176
– Wiederholungs-Träume.....	179
– Heil-Träume.....	180
– Inkubations-Träume.....	181

Traum-Theater und Traum-Dichtung .....	183
– Die dramatische Struktur der Träume.....	184
– Der Traum als dichterisches Kunstwerk.....	185
<b>7. Zur Praxis der Traumarbeit .....</b>	<b>189</b>
Traumarbeit in der Transpersonalen Psychotherapie .....	189
– Ein Traum-Buch führen .....	191
– Anleitung zum „aktiven Träumen“ .....	192
– Meditatives Wieder-Erleben des Traumes .....	193
– Fragen zur Konkretisierung der dramatischen Traumstruktur .....	194
– Identifikation mit den Traum-Gestalten .....	195
– Kommunikation zwischen Traum-Ich und Tages-Ich .....	195
– Dialoge mit und zwischen den Traum-Gestalten .....	196
– Bedrohliche Traum-Erfahrungen – Therapeutische Arbeit mit Albträumen.....	196
– Die kompensatorische Botschaft des Traumes erarbeiten .....	197
– Anleitung zu einer Symbol-Meditation .....	197
– Verbale Traum-Botschaften und Traum-Weisheiten achten .....	200
– Traum-Inkubation .....	200
– Meditative Traum-Regression .....	200
– Kreative Gestaltung der Träume .....	200

## **Teil II: Die magische Wunde – Annahme und Wandlung**

<b>1. Trauma, Spaltung und Lebens-Angst .....</b>	<b>205</b>
Angst als Quelle schöpferischer Kraft .....	207
Angst und Spaltung .....	210
Angst und der magische Schatten .....	216
Dämonen der Angst .....	223
<b>2. Wandlung – Die Wunde annehmen .....</b>	<b>229</b>
Menschen-Angst, Beispiel einer Wandlung.....	229
Das COEX – Angst und Trennungs-Schmerz .....	232
Widerstand als Überlebens-Muster .....	234
Die Entscheidung – eine saturnische Aufgabe .....	239
Die Wunde als Quelle der Kraft.....	241

<b>3. Chiron, der verwundete Heiler</b> .....	245
Chiron als Himmelskörper .....	246
Chiron als historische Gestalt .....	248
Chiron in der Mythologie .....	249
Chiron als Urbild der Seele .....	251
Chiron in der Transpersonalen Psychologie .....	252
Die Geschenke Chirons .....	256
<b>4. Die schöpferische Macht der Schatten</b> .....	261
Der Schatten und seine Leugnung .....	261
Persönlicher und kollektiver Schatten .....	264
Primärer und sekundärer Schatten .....	267
Individuation und Schatten-Realisierung .....	269
Den finsternen Schatten begrüßen .....	273
Dämonen, das Böse und der Teufel .....	278
– Dämonen-Verständnis in Religion und Mythologie .....	281
– Dämonen-Verständnis in der Transpersonalen Psychologie .....	282
– Was ist der Teufel? .....	282
Im Schatten ist die größte Lebenskraft .....	285
Das Tier in mir – Befreiung der wilden Schatten-Macht .....	288
– Zusammenfassung der wichtigsten Thesen zum Schatten .....	292
<b>5. Schatten-Arbeit in einer ganzheitlichen Psychotherapie</b> .....	293
– Der therapeutische Schatten .....	294
– Erfahrungs-Ebenen psychischer Schatten .....	295
– Erkenntnis-Fragen zum Schatten .....	296
– Methoden der Schatten-Arbeit .....	298
– Eine innere Reise zur zentralen Schatten-Gestalt .....	300
<b>6. Weg durch die Toten-Hölle</b> .....	305
Ein Heilungs-Bericht .....	306
Die Geburt des Wahren Selbst .....	321
– Das Geschenk des Feuers .....	323
– Das Geschenk der Magie .....	327
– Das Geschenk des Zentauren .....	332
Heilungs-Verlauf .....	336

7. „Zeige deine Wunde“ – vom Un-Heil ins Heil .....	339
Wahres Sein – Wahres Fühlen .....	340
– Anleitung zum Wahren Fühlen .....	343
Die Wunde zeigen .....	345
Den Schmerz zelebrieren – eine Erfahrung .....	350
– Anleitung zur Transformation von starkem psychischem Schmerz .....	352
Speise des Lebens – Wasser des Lebens .....	
8. Trauern, Klagen – Stille sein .....	357
Trauer – Sitzen auf dem Stein ohne Lachen .....	358
Klage-Gesänge und rituelle Toten-Klagen .....	361
– Trauer und Klage in antiken Tragödien.....	361
– Totenklage in den griechischen Myroloja.....	365
– Die Klagelieder des Jeremia .....	365
Klage-Rituale in der Psychotherapie .....	367
„Sei still, wisse Ich bin“ .....	371
Die Heil-Kraft der Stille .....	374
Stille – Einsamkeit und Verbundenheit .....	377
Quellenangaben und Anmerkungen .....	383
Bildnachweise.....	391
Stichwortregister .....	393
Literaturverzeichnis .....	397
Ausblick auf Band 2:	
„Die mythische Reise – Wandlung und Heilung in der Transpersonalen Psychologie“ .....	401