

INHALT

Hinweise zum Gebrauch des Buches	11
Prolog	13

Teil I: Sehnsucht und der Weg der Seele

1. Die vergebliche Suche nach Glück	19
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
2. Urgrund – Verlust der Einheit und die primäre Wunde	33
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
3. Das magisch-mythische Bewusstsein	55
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

4. Was will die Seele?	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
5. Archetypen – Urbilder der Seele	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
6. Die Seelen-Botschaft der Träume	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
7. Zur Praxis der Traumarbeit	189
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

1. Trauma, Spaltung und Lebens-Angst	205
Angst als Quelle schöpferischer Kraft	207
Angst und Spaltung	210
Angst und der magische Schatten	216
Dämonen der Angst	223
2. Wandlung – Die Wunde annehmen	229
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

3. Chiron, der verwundete Heiler	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
 4. Die schöpferische Macht der Schatten	 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
 5. Schatten-Arbeit in einer ganzheitlichen Psychotherapie	 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
 6. Weg durch die Toten-Hölle	 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