

Bettina Löber (Hg.)

Kraftbilder der Seele



Archetypen, Krafttiere, Heldenreisen
13 Hero's Journey Trainer erzählen von ihren Erfahrungen

spiritbooks

Kraftbilder der Seele

**Archetypen – Krafttiere –
Heldenreisen**

**13 Hero's Journey Trainer erzählen
von ihren Erfahrungen**

spiritbooks

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2015 spiritbooks, 70178 Stuttgart

Verlag: spiritbooks, www.spiritbooks.de

AutorInnen: Ulrike Dietmann, Natalie Frey, Silke Frisch-Brandenburg, Marisa Könitzer, Diana Krahn, Bettina Löber, Silke Lohnes, Sonja Nowak, Andrea O'Neill, Corinne Roll, Waltraud Schögler, Mirja Vits, Bernhard Zeller

Herausgeberin: Bettina Löber

Fotos/Illustrationen: Privat (S. 16, 93, 123, 137, 160, 212, 250, 293, 294, 295, 297, 298, 299, 300, 303, 304, 306), Lisa Nagel (S. 305), Petra Mitschele (S. 302), Gaby Mohr (S. 296), Brigitte Kreisl (S. 301), fotolia – Scarab in ancient Egypt #58525094 | Vladimir Zadvinskii (S. 148)

Illustrationen Cover/Szenengrafiken: Christine Roßmann

Covergestaltung: Corina Witte-Pflanz, www.ooografik.de

Buchsatz/Layout: PCS Schmid, www.pcs-schmid.de

Druck und Verlagsdienstleister: www.tredition.de

Printed in Germany

1. Auflage

ISBN: 978-3-944587-33-2

Folge deiner Glückseligkeit ...

... auf der Heldenreise deines Lebens!

Inhaltsverzeichnis

Einleitung - <i>Bettina Löber</i>	11
Über Archetypen - <i>Ulrike Dietmann</i>	17
1 Die Lebendige - <i>Diana Krahn</i>	22
2 Vatersuche - eine Heldenreise - <i>Bernhard Zeller</i>	28
3 Die Rebellin - <i>Corinne Roll</i>	38
4 Der Optimist - <i>Andrea O'Neill</i>	42
5 Krafttier Fuchs - <i>Ulrike Dietmann</i>	47
6 Die Liebenden - <i>Silke Frisch-Branderup</i>	56
7 Der Clown - und „Scheitern macht Freude“ - <i>Sonja Maria Nowak</i>	62
8 Der weiße Hengst - <i>Mirja Vits</i>	67
9 „Das kotzt mich an!“ Die Befreiung vom Bravsein - <i>Silke Lohnes</i>	72
10 Der Flug des Falken - <i>Waltraud Schögler</i>	76
11 Die Heldin - <i>Bettina Löber</i>	95
12 Der Entdecker - <i>Bernhard Zeller</i>	103
13 Maria Magdalena - <i>Sonja Maria Nowak</i>	108
14 Das innere Kind - <i>Andrea O'Neill</i>	113
15 Krafttier Schlange - Wandle dich! - <i>Ulrike Dietmann</i>	119
16 Die Hebamme - <i>Waltraud Schögler</i>	124
17 Die Fischerin des Unbewussten - <i>Corinne Roll</i>	128

18	Herzfeuer (Trilogie) – <i>Marisa Könitzer</i>	136
19	Der Krieger – <i>Diana Krahn</i>	140
20	Der Skarabäus – <i>Bettina Löber</i>	145
21	Der Humor – <i>Andrea O'Neill</i>	151
22	Krafttier Adler – Weite deinen Blick! – <i>Ulrike Dietmann</i>	156
23	Die Spiritualität des Nomadentums – <i>Natalie Frey</i>	161
24	Meine Heldenreise mit Ziegen – <i>Silke Lohnes</i>	165
25	Die Stille Kriegerin – <i>Mirja Vits</i>	168
26	Die Pionierin – <i>Waltraud Schögler</i>	172
27	Die Prostituierte – <i>Bettina Löber</i>	176
28	Auf den Spuren der Pferde – <i>Silke Lohnes</i>	179
29	Krafttier Frosch – Große Sprünge machen – <i>Ulrike Dietmann</i>	184
30	Der Krieger – die Amazone – <i>Andrea O'Neill</i>	188
31	Opfer, Täter, Retter – eine Dreiecksbeziehung – <i>Waltraud Schögler</i>	193
32	Sterntaler – <i>Silke Frisch-Branderup</i>	198
33	In den Wolken – <i>Marisa Könitzer</i>	201
34	Alles kommt zu dem, der warten kann? – <i>Bettina Löber</i>	202
35	Krafttier Reh – Innerer Schutz – <i>Ulrike Dietmann</i>	208
36	Die Heilerin – <i>Waltraud Schögler</i>	213
37	Das Haus – <i>Diana Krahn</i>	216
38	Der spirituell suchende Esoteriker – <i>Silke Lohnes</i>	224
39	Aine, die Feenkönigin – <i>Sonja Maria Nowak</i>	228

40	Die Heitere, Zufriedene – Wu-Wei – Corinne Roll	233
41	Der Cowboy – <i>Bernhard Zeller</i>	240
42	Krafttier Ameise – Nach Hause kommen – <i>Ulrike Dietmann</i>	246
43	Die Große Göttin – <i>Andrea O'Neill</i>	251
44	Kairos – <i>Waltraud Schögler</i>	257
45	Der Rebell – <i>Silke Frisch-Branderup</i>	260
46	Der Saboteur – <i>Sonja Maria Nowak</i>	266
47	Die Nornen – <i>Waltraud Schögler</i>	271
48	Spirit Guides – <i>Corinne Roll</i>	277
49	Das Blinzeln der Schlange – <i>Bettina Löber</i>	282
50	Die Wolfsfrau – das Tier in Mir – <i>Andrea O'Neill</i>	287

Autorenprofile

Ulrike Dietmann	293
Natalie Frey	294
Silke Frisch-Branderup	295
Marisa Könitzer	296
Diana Krahn	297
Bettina Löber	298
Silke Lohnes	299
Sonja Nowak	300
Andrea O'Neill	301

Corinne Roll	302
Christine Roßmann	303
Waltraud Schögler	304
Mirja Vits	305
Bernhard Zeller	306

Einleitung

Bettina Löber

Dieses Buch ist ein Kraftpaket. Fünfzig Kraftbilder der Seele werden hier erweckt und zeigen in allen Farben des Regenbogens, welche unsichtbaren Energien den Menschen auf seiner Heldenreise durch's Leben bewegen und begleiten. Da gibt es die archetypischen Kräfte, die jeder Mensch mehr oder weniger intensiv erfährt: Vater und Mutter, das Innere Kind, den Saboteur und die Prostituierte. Und dann viele andere Archetypen, die wir Menschen verkörpern, durchleiden, verehren, entfalten und tief in unserem Wesen genau dann erkennen, wenn es nötig ist: den Rebellen und Krieger, die Fee oder Nomadin, Chiron, den verletzten Heiler. Dazu kommen die Krafttiere wie die Schlange, der Fuchs, der Frosch oder der Adler, der mit scharfem Blick das Leben von oben betrachtet und für die Kraft des Geistes steht.

Dieses Buch ist auch eine Schatztruhe. Dreizehn Hero's Journey Trainer haben sich entschlossen, ihre Innenwelten offenzulegen und ihre Texte vom Ringen mit den Archetypen, die sie während ihrer Ausbildung zum Hero's Journey Instructor geschrieben haben, zu veröffentlichen. Hier kommen Momente größter Verletzbarkeit, Erfahrungen des Scheiterns und tiefer Selbstzweifel genauso zur Sprache wie beglückendes Einssein mit den geliebten Pferden und kraftvolle Spiegelungen des inneren Seelenpotenzials. Wir erzählen vom Cowboy, vom Clown, vom Archetypen der Liebenden und vom

Vergießen echten Herzbluts. Unsere Texte wurden nicht für die Öffentlichkeit geschrieben, sondern für uns selbst, um die Prozesse der Verwandlung, die wir bei unseren Heldenreisen-mit-Pferden erlebt haben, tiefer zu ergründen.

Und dann entstand die Idee: Wir machen ein Buch, ein gemeinsames Buch. Wir wagen es, gehen ein weiteres Mal voll in die Verletzbarkeit und veröffentlichen unsere inneren Schätze. Am Anfang stand eine Vision. Wir haben in unseren Workshops echte Gemeinschaft erlebt, haben erfahren, dass es möglich ist, sich mitten in der *Herde* ganz zu öffnen, ohne Schaden zu nehmen. Wir haben uns mehrfach gehäutet, komplett verloren und wieder gefunden. Unsere Welt, unsere Zeit ist erfüllt von der Sehnsucht nach authentischer Gemeinschaft ohne Hauen und Stechen, Konkurrenz und Verstellung. Es ist schwer und tut oft weh, sich zu öffnen, aber dies ist der Ruf – echtes, selbstverständliches Gemeinschaftsbewusstsein als Beitrag zu einer neuen Welt, einem neuen archetypischen Stamm des 21. Jahrhunderts.

Aus diesem Impuls erwuchs ein machtvolles Kraftbild: ein Tipi als Mitte unserer Gemeinschaft. Hier kommen wir zusammen, auch wenn wir Hunderte von Kilometern auseinanderwohnen. Hier erwecken wir den Ruf immer wieder zu neuem Leben und tragen unsere Botschaft in die Welt. Wir sind ein Stamm, der mehr Mitglieder hat, als wir zählen können. Noch kennen wir nur wenige, aber das Tipi steht für alle, die wie wir dieses neue Energiefeld spüren und sich auf den Weg machen. Unser Tipi steht in einer neuen Welt auf einer weiten Wiese und ist umgeben von Pferden, denn auch sie gehören zu diesem Stamm.

Die Pferde sind unsere Freunde, unsere Seelengefährten, unsere Spiegel und Coaches. Wenn wir nicht mehr weiterwissen, schenken sie uns den „heiligen Raum der Möglichkeiten“, in dem alle Antworten liegen, denn sie wissen, wie man einfach *IST*, damit man empfangen kann. Unser Tipi ist der Ort der Versammlung, und von hier ziehen die Helden und Heldinnen aus in ihre jeweiligen Lebens-Abenteuer.

Noch sind es mehr Heldinnen als Helden – hier im Buch zwölf Autorinnen und ein Autor, was zahlenmäßig auch unseren Workshop-Teilnehmern entspricht. Selbsterfahrung mit Pferden im Sinne der Heldenreise ist noch zum allergrößten Teil Frauenwelt. Deshalb sollen hier zwei Dinge deutlich gesagt werden: Erstens sind Archetypen universell und nicht an Geschlechter gebunden, egal ob sie als männliche oder weibliche Gestalten daherkommen. Männer und Frauen sind gleichermaßen mit diesen mächtigen lenkenden Energiefeldern verbunden, und es hilft beiden, sich diese Kraftbilder der Seele bewusst zu machen, ihre stärkenden und schwächenden Seiten und die in ihnen liegenden Möglichkeiten zu kennen.

Liebe Frauen, schenkt das Buch euren Männern oder Bekannten, das wäre toll!

Zweitens sind die Workshops der Heldenreise-mit-Pferden ganz und gar nicht nur für Pferdeleute. Pferde verkörpern in hohem Maße weibliche Werte und Stärken. In ihrer stolzen Kraft liegt zugleich Sanftmut, ihre Intelligenz drückt sich in der gemeinschaftsorientierten

Suche nach Sicherheit und nicht in Kampf aus. Es ist immer wieder berührend mitzuerleben, wie gerade die Teilnehmerinnen, die nichts mit Pferden zu tun haben, im Laufe eines Wochenendes ihre intuitive Kraft und ihr Selbstvertrauen wiederfinden, weil sie erleben, dass sie ohne Muskelkraft und ohne Zwang mit diesen großen, starken Tieren kommunizieren können. Ihre zu Anfang geäußerte Angst vor den Pferden entpuppt sich als Angst vor den innereigenen weiblichen Fähigkeiten der Hingabe und Verbundenheit mit anderen Lebewesen. In der Arbeit mit den Pferden werden Schutzlosigkeit oder Mauern in gesunde Grenzen verwandelt, und mit jeder Begegnung wächst das Vertrauen in die eigene Begabung, durch energetische Wahrnehmung zu kommunizieren.

Wer die zwölf Frauen und ein Mann sind, die hier in rund fünfzig Beiträgen ihre Erfahrungen schildern, könnt ihr, liebe Leser, am Ende des Buches sehen. Wir wohnen an den verschiedensten Orten Deutschlands und der Schweiz und arbeiten alle mit der Heldenreise-mit-Pferden. Da die Heldenreise als Hintergrund aller Beiträge des Buches mitschwingt, möchte ich, bevor es losgeht, noch erzählen, wie es kommt, dass wir alle Helden sind auf unserem Weg durch's Leben – und dass es enorm hilfreich ist, dies zu wissen!

Am Anfang war Joseph Campbell, ein amerikanischer Wissenschaftler, der die Welt der Mythen erforscht und dabei entdeckt hat, dass die Prozesse, die die Helden in ihnen Schritt für Schritt durchwandern, immer die gleichen sind. *Folge deiner Glückseligkeit!*, mit diesem inneren Ruf zieht der Held ins Abenteuer und verlässt seine bequeme, wohlvertraute bisherige Welt. Nach vielen

Herausforderungen und (inneren) Kämpfen kehrt er verwandelt nach Hause zurück. Helden sind Menschen, die wissen und fühlen, dass das Leben selbst sie immer wieder ruft, in den Strom zu springen.

Daher wurde die Heldenreise auch als Konzept und Methode von Psychologen und Coaches, von Schriftstellern und Filmemachern entdeckt – sie ist dabei, genau wie die Arbeit mit Archetypen die moderne Welt zu erobern, in der sich Veränderungen überall in so rasantem Tempo ereignen, dass ein waches Prozessbewusstsein mehr Halt bietet als alle Äußerlichkeiten. Ulrike Dietmann hatte schließlich die wunderbare Idee, die Heldenreise und Archetypenarbeit mit den Pferden zu verbinden. In elf Schritten durchwandern unsere Workshop-Teilnehmer ihre persönlichen Heldenreisen. Ein kraftvoller Ruf zur Lebenserneuerung wird durch alle Blockaden hin in Zielenergie verwandelt. Innere Zerreißproben und Momente des Scheiterns werden zu unvermeidlichen, bewusst erlebten Tiefpunkten, in denen bereits neue Kräfte bereitliegen. Und wie bei den Helden der großen Mythen und Geschichten kommt es zur alles verändernden Katastrophe, zur Lösung vom Altbekanntem, um einen neuen Schatz zu heben. Bei all diesen Schritten begleiten uns die Pferde als Meister feinsten Wahrnehmung und harmonischer Verbindung. Pferdebewusstsein ist höchst energetisch und damit bestens geeignet, uns Menschen aus dem kognitiven Verstandeswesen herauszuholen, unsere intuitiven und instinktiven Fähigkeiten wieder zu erwecken und unsere Aufmerksamkeit auf die Stimme der Seele zu lenken.

Pferde sind ideale Begleiter, denn ihre unerschütterliche Botschaft bei allen Prozessen ist:

Du bist es wert! Wir sehen dich!

Unser Buch ist eine Einladung an alle, die möchten, mit uns zu gehen als Helden und Heldinnen im Archetypen eines neuzeitlichen Stammes, der die Welt verändern wird.

Ich möchte meine Freude und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, dass ich als Herausgeberin die kostbaren Perlen zusammenfügen und dem Buch Gestalt verleihen durfte. Liebe Heroes, ich danke Euch für Euer Vertrauen!

Und danke, liebe Ulrike, dass Du diesen Weg der Heldenreise-mit-Pferden ins Leben gerufen hast!

Ziegenhagen, im September 2015
Bettina Löber



Tipi in der „süddeutschen Prärie“

(Hier finden die Heldenreise-Workshops von Bernhard Zeller statt)

Über Archetypen

Ulrike Dietmann

In der Arbeit an der Entwicklung deines persönlichen Lebensweges kann die Arbeit mit Archetypen ein wertvolles Werkzeug sein, um dir bewusster über deine Essenz zu werden.

Was ist ein Archetyp?

Archetyp ist ein Konzept, das von dem Schweizer Psychoanalytiker Carl Gustav Jung entwickelt wurde. Es geht dabei um eine Essenz der Persönlichkeit. Archetypen sind Muster, die im Bewusstsein jedes Menschen vorhanden sind. In der Tierwelt lassen sich ebenfalls Archetypen finden.

Wir haben generell Zugang zu jedem Archetyp, der existiert, und können diesen aktivieren, um schwierige Situationen zu meistern. Auf unserem Lebensweg erforschen wir gerne verschiedene Archetypen, um herauszufinden, wie wir mit ihnen verbunden sind, wie sie uns anziehen, und wie wir sie nutzen können. Verschiedene Archetypen zu erleben, hilft uns auch dabei, andere besser zu verstehen.

Der prägende Archetyp in unserem Leben

Jedes Wesen verkörpert einen gewissen Archetypen, welchen es von Geburt an trägt. Unser Lebensweg ist darauf ausgerichtet, mehr von den Gaben und Herausforderungen unseres prägenden Archetyps zu erleben, um zu

wachsen und unser volles Potenzial auszuschöpfen. Ein solcher Archetyp kann der eines Heilers, eines Künstlers, eines Königs oder eines Kriegers sein, um einige Beispiele zu nennen.

Licht und Schatten jedes Archetyps

Jeder Archetyp hat eine Licht- und eine Schattenseite. Das Licht beinhaltet Gaben, Talente und Potenzial. Der Schatten beinhaltet alles, was dich auf deinem Weg behindert oder zurückhält. Oft ist der Schatten auffälliger, weil wir generell konzentriert darauf sind, zu überleben. Der Schatten kann dich zur positiven Seite des Archetyps hinführen. Zum Beispiel eine Person, die versucht, anderen Leuten zu helfen, dabei aber selber zu Grunde geht, kann vom Archetyp des Heilers geprägt sein. Die positive Seite wäre das Heilen anderer oder von sich selbst – und zu lernen, geeignete Grenzen zu ziehen. Dann kann dieser Mensch wirklich hilfreich für andere sein und sein Heilpotential vergrößern.

Archetypen sind eine Essenz

Ein Archetyp ist eine energetische Essenz, ein energetisches Muster oder eine Frequenz. Ein Archetyp kann viele unterschiedliche Erscheinungsformen haben. Zum Beispiel kann ein Heilerarchetyp ein Arzt sein, es kann jedoch auch ein Busfahrer sein. Als Busfahrer kümmert er sich dann um das Wohl aller und lässt zum Beispiel eine Person an einer Stelle aussteigen, wo keine Haltestelle ist, um ihren Heimweg zu verkürzen. Die Herausforderung bei der Arbeit mit Archetypen ist, über die offensichtlichen Dinge hinwegzusehen, und die essenzielle Energie

bei der Arbeit zu erkennen. Ein Archetyp gibt dir keine genauen Anweisungen. Du kannst den Archetyp nicht wie ein Orakel befragen, um „Ja“- oder „Nein“-Antworten oder genaue Instruktionen zu erhalten.

Der Archetyp bringt etwas viel Mächtigeres mit sich: Er verbindet dich mit deiner Essenz. Von diesem Ort aus kannst du authentische Entscheidungen treffen und herausfinden, was sich für dich richtig anfühlt. Oftmals zeigt dir das, was du in der Kindheit geliebt hast, deinen prägenden Archetyp.

Sich über den eigenen Archetyp bewusst zu werden, hilft, sich zu fokussieren

Wenn du einmal eine Idee vom tragenden Archetyp in deinem Leben hast, verstehst du besser, warum und wie du in bestimmten Situationen handelst, warum du bestimmte Beziehungen hast und warum du gewisse Entscheidungen triffst. Du verstehst außerdem, warum du dich nicht um alles kümmern musst und warum du nicht in der Lage sein musst, alles zu können. Wenn wir aufwachsen, folgen wir einem bestimmten Modell, welches unsere Kultur bevorzugt. Unser persönlicher Archetyp wird sich aber nur mit bestimmten Inhalten verbinden. Wir fühlen uns oft unzufrieden, weil wir bestimmte Dinge nicht können, oder wir schämen uns für etwas, das von Anfang an nicht für uns vorgesehen war. Unseren individuellen Lebensweg zu kennen, hilft uns, diese Dinge loszulassen.

Welche Archetypen gibt es?

Es gibt die markanten Archetypen wie den Heiler, den Priester, den König, das Kind, die Mutter, den Vater, die

Göttin, den Gott, den Krieger, die Amazone, den Richter, den Künstler.

Die Anzahl der Archetypen ist jedoch unbegrenzt und es werden immer wieder neue Archetypen kreiert, während sich das kollektive Bewusstsein verändert. Was diese gemeinsam haben, ist, dass sie sich auf Charakteristiken, gewisse Themen und Pfade stützen. Sie sind nicht individuell, aber sie können von verschiedenen Wesen, oder von allen Wesen, in einer individuellen Art verkörpert werden.

Ein prägender Archetyp kann sich in vielen verschiedenen Formen zeigen, abhängig vom konkreten Leben einer Person oder eines Wesens. Ein Künstlerarchetyp kann zum Beispiel ein spielendes Kind sein, das seine Puppen einkleidet, es kann ein ambitionierter junger Maler sein, ein kreativer Vater, der ein Baumhaus für seine Kinder baut und in der Entwicklungsabteilung eines Autokonzerns arbeitet. Er könnte in seinem späteren Leben ein Pilger werden, die Welt bereisen und die Schönheit der Landschaft und der Natur durch Fotografie entdecken.

Archetypen und Pferde

Jedes Pferd, wie auch jeder Mensch, hat einen prägenden Archetyp. Sich dieses Archetyps bewusst zu werden, kann helfen, die Bedürfnisse und das Verhalten seines Pferdes besser zu verstehen.

Das Bewusstsein der Pferde ist näher am archetypischen Reich als das der Menschen. Pferde können uns mit dem energetischen Level der Archetypen verbinden und uns helfen, dieses besser zu verstehen.

Wenn wir uns Pferden in diesem Bewusstsein nähern,