

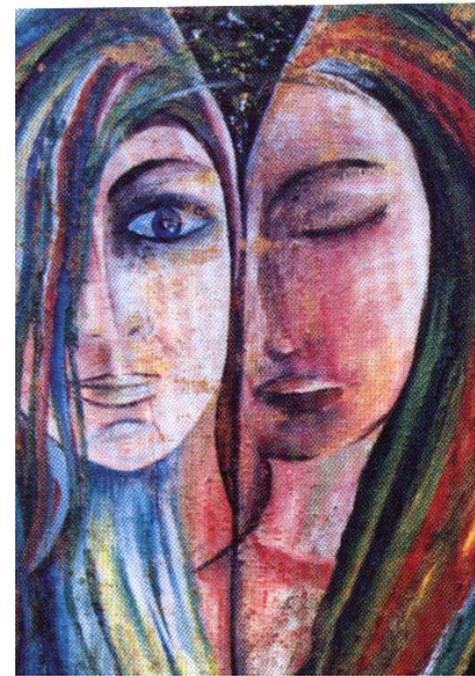
U4



Ein Bewusstseinsmodell

U1

Träume der vierten Ebene



Birgit Habighorst-Sonnek
Lydia Weißgerber

U2

Im vorliegenden Buch bringen zwei Frauen ihre archetypischen Visionen zum Ausdruck.

Birgit beschreibt ihre meditativen Einsichten verbal, wobei die Worte (zunächst unbeabsichtigt) einen bestimmten Rhythmus angenommen haben.

Lydia offenbart die Tiefe ihrer Seele in ausdrucksstarken metaphorischen Bildern.

2

Im Verlauf der Menschheitsgeschichte dienten sie dazu, die Welt zu verstehen und moralische Regeln zu festigen. Das innere Drama der Seele wurde nach außen projiziert, wo es als Naturereignis vom primitiven Bewusstsein erfasst werden konnte. Der Himmel war bevölkert von Naturgöttern, die stellvertretend für den Menschen dessen Kämpfe ausfochten und dabei adäquate Verhaltensmuster lieferten.

Das kollektive Unbewusste enthält Inhalte und Verhaltensweisen, die überall und in allen Individuen die gleichen sind. Der Mensch, der seinen Sinn vergeblich in der äußeren Welt sucht und daraus eine Philosophie macht, kann nur durch das Erlebnis symbolischer Wirklichkeit, repräsentiert in den Archetypen, den Rückweg in jene innere Welt finden, in der er kein Fremder ist.

Heute werden uns diese Urbilder aus dem kollektiven Unbewussten in Träumen gewahr, wir treffen sie auch in Märchen und Mythen wieder. Archetypen sind spontane, vom Willen unabhängige Erzeugnisse der Seele, die unbewussten Abbilder der Instinkte. Werden sie bewusst, erscheinen sie als bedeutungsvolle Offenbarungen. Archetypen sind äußerst energiegeladen. Die freigesetzte Energie wird für Heilungsprozesse verfügbar.

Wer die Bilder aktiv visualisieren möchte, verwendet eine der genannten Methoden, um das bewusste Ich auszuschalten und in den Tiefen des Gehirns dem kollektiven Gedächtnis nachzuspüren. Man muss sich autosuggestiv in einen tranceähnlichen Zustand versetzen, um Zugang zu den kollektiven Bewusstseinsprogrammen zu finden.

3

Das **Autogene Training** basiert auf der Annahme, dass Körper und Geist in enger Wechselwirkung stehen. Wenn der Körper in tiefe Ruhe versetzt wird, folgt der Geist automatisch nach. Das Erstaunliche daran ist: Es funktioniert tatsächlich.

Die **kognitive Lerntherapie** geht davon aus, dass psychische Störungen falsch erlernte Programme sind, die man ebenso gut wieder **verlernen** kann. Dazu muss man mit dem Unterbewusstsein in Kontakt treten. Es handelt sich dabei um die rechte Gehirn-Hemisphäre, die ganzheitlich, bildhaft und emotional orientiert ist. Das Unterbewusstsein „spricht“ in Bildern und Symbolen. Verbale Kommunikation ist schwierig.

Man muss bestimmte Sätze formelhaft und litaneimäßig sehr oft wiederholen, dann nimmt das Unterbewusstsein sie „wahr“ und integriert sie in sein System. Menschen mit Angstpsychose z.B. suggerieren sich über längere Zeit in tiefer Entspannung die Worte „Ich bin ganz furchtlos.“ Dadurch erlernt das Unterbewusstsein die Furchtlosigkeit, und die bisher vorherrschende Angst verschwindet. Es ist kaum zu glauben, aber es funktioniert.

Wichtig ist, dass die Sätze positiv formuliert sind. Man darf nicht sagen: „Ich habe keine Angst mehr.“ Da das Unterbewusstsein nicht logisch denkt, kann es keine Negation erkennen. Es nimmt nur das Wort „Angst“ wahr statt der beabsichtigten „Furchtlosigkeit“.

4

**Ich fühle meine Füße.
Die Füße sind ganz schwer.
Die Schwere ist im Bauch.**

Ich laufe und laufe und laufe.
Das Laufrad dreht sich pausenlos,
ich springe von Holm zu Holm.
Das Laufrad bewegt ein zweites Rad,
es dreht sich entgegengesetzt.
Dadurch bewegen sich weitere Räder
in unterschiedlichen Richtungen.
Zähne greifen ineinander,
Energie wird produziert,
ein mächtiges Getriebe.
Ich höre Maschinenstampfen
wie dumpfes rhythmisches Beben,
synchron zu meinem Herzschlag.

Die Maschinen bewegen ein uraltes **RAD**,
ruhig und kontinuierlich.

Das Karma dreht sich unentwegt.

Gigantisch und majestätisch,
aus dunklem, asiatischem Holz,
zieht es seine Bahnen.
Zwei Ringe nebeneinander
sind durch Holme verbunden.

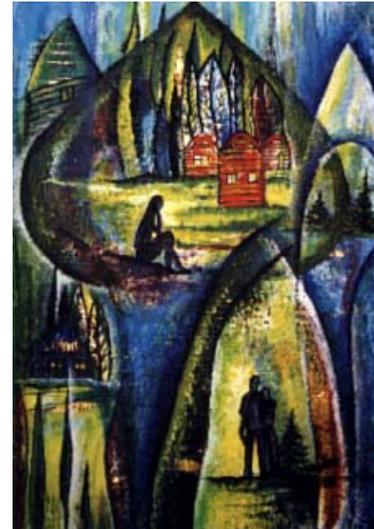
5

Sieht aus wie ein Chromosomenstrang
oder wie 'ne gebogene Leiter.

Das Karma dreht von rechts nach links
entgegen aller Logik.

Ich sehe nur das obere Drittel,
der Rest bleibt im Nebel verborgen
wie die Spitze eines Eisbergs,
die aus dunklem Wasser ragt.

**Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.**



6

Ich fühle meine Fesseln.
Die Fesseln sind ganz schwer.
Die Schwere ist im Bauch.

Ich lauf durch die Kalahari,
brüllende GÖTTER im Rücken.
Sie brüllen lautlos auf mich herab,
und können mich doch nicht erreichen.
Ihr wütendes Echo verfolgt mich.
Erinnerung von meinen Ahnen:
Raubtiere greifen von hinten an.
Das Wild flieht vor dem Steppenbrand.
Donnernde Hufe erfüllen die Luft.
Die Furcht sitzt immer im Nacken.

Es ist ein heißer Nachmittag,
die Steppe schimmert rötlich.
Niedrige Bäume mit breiter Krone
in paradiesischer Landschaft,
einladend wie ein Mutterschoß.
Ich trage meinen Speer bei mir,
Gefahr lauert hinter jedem Busch.
Ich laufe und laufe und laufe.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.

7



8

Ich fühle meine Schienen.
Die Schienen sind ganz schwer.
Die Schwere ist im Bauch.

Die Bahnschiene flimmert vor Hitze,
verläuft durch die heiße Senne.
Typische Heidepflanzen
vibriieren an beiden Seiten.
Anthrazitfarbene Steine glühen
zwischen hölzernen Bohlen,
befestigt mit eisernen Schrauben.
Der **WEG** führt direkt nach Westen.
Ich springe von Holm zu Holm,
die Sonne in meinen Augen.

Hinter mir in der Ferne
das Nahen eines Zuges.
Die Lokomotive wälzt sich heran,
dampfend, stampfend und drohend.
Ich springe von den Gleisen,
der Zug donnert an mir vorbei.
Ein urzeitliches Ungetüm,
schwarz und furchteinflößend,
zu schnell für meinen suchenden Blick.
Kreischen in meinen Ohren,
ein höllisches Spektakel.

9

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



10

Ich fühle meine Waden.
Die Waden sind ganz schwer.
Die Schwere ist im Bauch.

Der Weg ist eine **SCHLANGE**.
Die Kundalini räkelt sich,
die Kundalini windet sich,
die Kundalini kringelt sich
rings um meine Beine.
Sie beißt sich in den eigenen Schwanz
und bildet eine Spirale.
Ein selbstreferenzielles System,
sieht aus wie die doppelte Helix
des Chromosomenstranges.
Oder spindelförmige Neuronen
im Cortex Cerebralis.
Sie hält das Wissen gespeichert.

Die Schlange hat zwei Gesichter.

Eines ist falsch und freundlich.
Kaa macht mir schöne Augen.
Sie klimpert mit den Wimpern,
verspricht mir das Blaue vom Himmel.
Das andere ist abgehetzt
und in die Enge getrieben.

11

Ihr Kopf ist lächerlich klein,
zuckt hektisch hin und her
auf der Suche nach einem Ausweg.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.

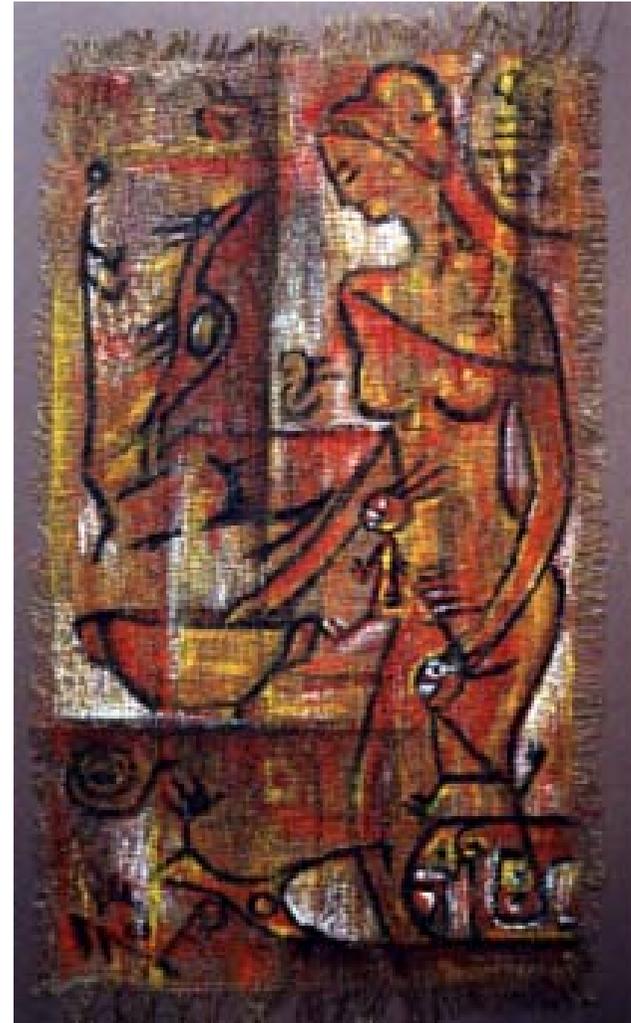


Ich fühle meine Knie.
Die Knie sind ganz schwer.
Die Schwere ist im Bauch.

Mallorca schimmert verheißungsvoll
in der Morgensonne.
Buchten und Barrancas,
Meerbusen, seitlich betrachtet,
schieben sich in die Brandung.
Mit der Entfernung werden sie blauer,
verlieren sich dann im Nebel.
Ein Regenbogen verbindet
die Insel mit dem Wasser.
An seinem Ende wartet
ein **GOLDENER SCHATZ** auf mich.

Ein Boot schaukelt auf den Wellen.
Ich liege auf dem Rücken
und schaue in die Wolken.
Mein Vater beugt sich über mich
und spricht zu mir mit Worten.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



Ich fühle meine Schenkel.
Die Schenkel sind ganz schwer.
Die Schwere ist im Bauch.

Der PHALLUS strebt zur Quelle,
produziert eine stobende Energie.
Wie negative Elektronen,
die um den Atomkern kreisen,
von Protonen angezogen.
Sie halten auf diese Weise
die Materie in der Waage.
Positive und negative Ladungen
halten Atome zusammen,
stabilisieren die ganze Welt.

Männer wollen Küsse stehlen.
Sie recken suchend ihr Kinn vor,
wie in Hollywood-Filmen.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



16

Ich fühle mein Becken.
Das Becken ist ganz schwer.
Ich spüre meine Blase.
Die Blase ist strömend warm.

JUNGFRAUEN baden im Sonnenschein.

Sie kämmen die blonden Haare.
Ein riesiges Wasserbecken
in einer Frühlingslandschaft.
Ein gewaltiger Wasserschwall
ergießt sich aus blauem Himmel.
Gischt glitzert in der Sonne.
Nymphen baden am Wasserfall,
Nixen schwimmen in den Fluten.
Felsen sind überzogen
von glitschig grünen Algen.

Ich lasse mich in das **WASSER** sinken,
kühl fließt es um meinen Nacken.
Wieso läuft das Becken nicht über,
wenn so viel Wasser hinein fließt?
Ich betrachte die Szene von weitem.
Mein Blick fällt auf den Boden.
Das Becken ist von unten hohl,
ein riesiges Loch klafft am Grunde.
Die Wassermassen stürzen hindurch.

17

Doch wohin ergießt sich das Wasser?
Es fällt mitten in den Weltraum.

Der Weltraum ist milchig trübe,
mit Sternen als schwarze Punkte.
Sieht aus wie ein Negativ-Foto
vom schwarzen Universum
mit seinen strahlenden Sonnen.
Die Wassertropfen formieren sich
zu schwarzen Sternen-Punkten.
Breite Fischmäuler tauchen auf
und fressen die dunklen Sterne.

Ich wechsele die Perspektive
und schaue aus großer Entfernung.
Das All ist eine Schaufenster-Scheibe,
in der sich Frauen spiegeln.
Sie tragen schwarze Kopftücher.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.

Ich fühle meinen Bauch,
Der Bauch ist ganz schwer.

Ich spüre meine Gebärmutter.
Der Uterus ist strömend warm.

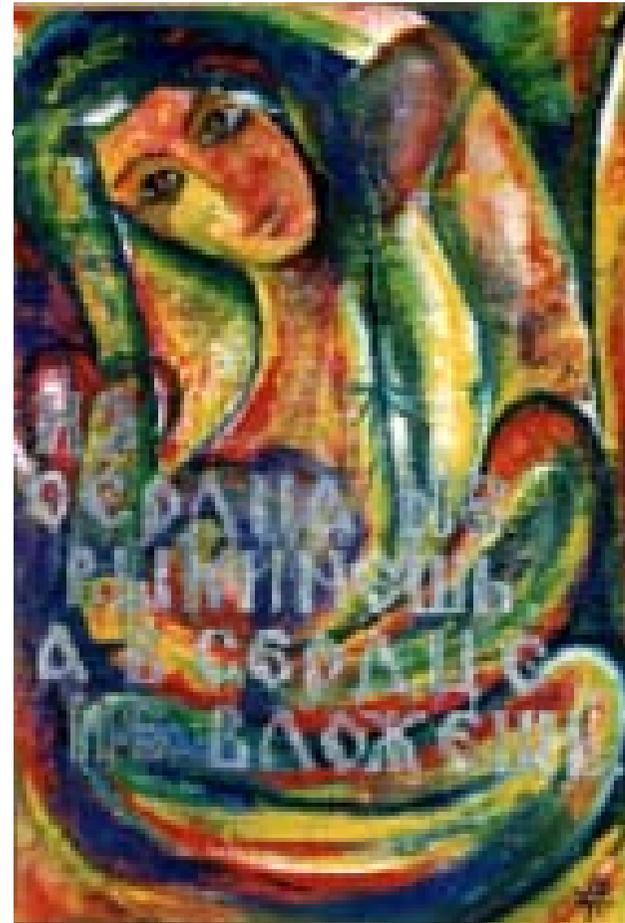
Die QUELLE pulsiert ganz intensiv,
produziert eine ziehende Energie.
Ähnlich wie die Protonen
den Atomkern positiv laden,
um Elektronen anzuziehen,
die ihn ständig umkreisen.

Der Muttermund, von unten betrachtet,
ist dick und rund und wollüstig.
Ein rhythmisch zuckender wulstiger Ring,
dunkelrot beleuchtet
vor unergründlich schwarzem Grund.

Ich spüre meine Eierstöcke.
Die Ovarien sind ganz strömend warm.

Ich halte ein Baby in den Armen.
Wonnige wohlige Zärtlichkeit.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



Ich fühle meinen Hintern.
Der Hintern ist ganz schwer.

Ich spüre meine Därme.
Die Därme sind strömend warm.

Ich rutsche die Sandkuhle runter.
Der gelbe Sand ist und weich und tief.
Ich spüre die gute ERDE.
Sie trägt mich bis nach unten.

In der Schlucht ist eine HÖHLE.
Die Höhle ist mein Zuhause.
Ich sitze im Eingang der Höhle
und schaue auf das Wetter.
Natur kriecht in mich hinein.
Ich fühle mich verbunden
mit der gesamten Erde.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



22

Ich fühle meine Lenden.

Die Lenden sind ganz schwer.

Ich spüre meine Nieren.

Die Nieren sind strömend warm.

Haushohe Wellen türmen sich

hinter den weißen Häusern.

Die Wogen sind noch höher

als das kleine Fischerdorf.

Ich schaue aus der Ferne

sehnsüchtig hinüber zum **WASSER**.

Die Wellenkämme glitzern

in der Mittagssonne.

Sie blinken wie tausend Sterne,

scheinen herüber zu blinzeln.

Ich bin fasziniert, doch habe ich Angst.

Die Brandung ist so unglaublich hoch,

sie könnte mich überrollen.

Und wenn die Sonne verschwindet,

wird das Wasser schwarz und drohend.

Ach wenn ich mich nur trauen würde,

24

Ich spüre meine Nebennieren.
Die Rinden sind strömend warm.

Sie schütten Adrenalin aus.
Energie ballt sich zusammen.
Ein **ENERGIEBALL** bläht sich auf,
beginnt zu oszillieren.
Der Energieball drängt hinaus.
Ich liege auf dem Rücken,
in typischer Gebärformation,
die Beine angezogen
und etwas auseinander.
Der Energieball liegt vor mir,
ich habe ihn geboren.
Bin noch mit ihm verbunden
und spüre ihn zwischen den Beinen.

Ein anderer Energieball
hängt neben meinem Bett.

Er beobachtet mich im Schlaf.
Ich bin empört! Wie kommt er dazu,
meine Intimsphäre zu verletzen?
Er schwebt schräg neben mir in der Luft,
etwas niedriger als ich im Liegen.
Ein mattes, silbriges Glänzen.
Doch ist es kein strahlendes Licht.

25

Er lauert. Worauf wartet er?
Ich werde langsam neugierig.
Soll ich mich in ihn versenken?
Die Versuchung ist groß.
Doch habe ich Angst,
ich könnte mich in ihm verlieren.
Ich wende mich ab, er verschwindet.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



Ich fühle meine Wirbelsäule.
Das Kreuz ist elektrisiert.

Ich spüre mein Sonnengeflecht.
Solaris Plexus ist brennend heiß.

Nervenbahnen vibrieren,
gespannt wie Gitarrensaiten.
Sie produzieren ein heilendes **FEUER**.

Energie fließt in den Magen,
das Feuer reinigt den Magen.
Energie fließt in die Leber,
das Feuer reinigt die Leber.
Energie fließt in die Milz,
das Feuer reinigt die Milz.
Energie fließt in die Lunge,
das Feuer reinigt die Lunge.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



28

**Ich spüre meine Lunge.
Die Lunge ist strömend warm.**

Die Atmung ist ganz leicht und frei.
Ich bin völlig passiv, es atmet mich.
Energie strömt rein, Schlacke fließt raus.
Frische **LUFT** schmeckt wunderbar.
Verbrauchte Luft verlässt mich.
Lust strömt rein, Frust fließt raus.
Die entweichende Atemluft
entfacht von neuem das Feuer
im Bereich meines Kreuzes.
Das Feuer brennt alles Schlechte hinweg.
Ich atme überflüssiges Fett ab.
Leichte strömt rein, Schwere fließt raus.
Ich werde immer leichter
und fange an zu schweben.

Der Kosmos schaukelt hin und her.

Eine griechische Götterstatue
aus schimmernd **WEISSEM** Marmor
sitzt auf einer Schaukel
und schwingt sich durchs Universum.
Der nackte Gott ist sehr lebendig,
jeder Muskel bewegt sich.

29

Der Kosmos wirft die Beine hoch
und holt zu mächtigem Schwung aus.
Hände greifen kraftvoll das Seil,
während er nach vorne fliegt.
Er schwingt zurück, holt neuen Schwung
und wirft den Kopf nach hinten.
Der Kosmos schaukelt hin und her.
Er rast durchs Universum
und lacht und lacht und lacht und lacht.

**Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.**

30

Ich fühle meinen Brustkorb.
Der Brustkorb ist ganz schwer.

Ich spüre meine Brüste.
Die Brüste sind strömend warm.

Die Indianerin kommt aus den Bergen

und blickt auf ihr Dorf hinunter.
Sie kehrt von der Jagd zurück.
Ihr Blick ist voller Heimweh.
Das Echo nächtlicher Tänze
liegt immer noch in der Luft.
Rhythmisches Stampfen der Füße,
ekstatisches Biegen der Körper.
Der lebende Kreis bietet Sicherheit
vor den Naturgewalten.

Ein Katzenkopf hängt am Himmel,

blickt auf die Indianerzelte,
lauernd und voll Verlangen,
doch von der anderen Seite.
Die SPHINX hockt geduldig wartend
seit äonenlangen Zeiten
wie eine Katze vor dem Loch.

31

Ich schaue über die Dächer
der kleinen engen Stadt
in die Abendsonne.
Ich fühle große Sehnsucht,
und weiß doch nicht, wonach.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



32

Ich fühle meinen Rücken.
Der Rücken ist ganz schwer.
Ich spüre mein Herz schlagen.
Das Herz pulsiert ganz strömend warm.

Wärme fließt in das Sonnengeflecht,
das Sonnengeflecht pulsiert synchron.
Wärme fließt in die Lenden,
die Lenden pulsieren synchron.
Wärme fließt in den Bauch,
der Bauch pulsiert synchron.
Vier Chakras pulsieren gleichzeitig,
produzieren kosmische Energie.

Das Eichhörnchen schaut mich bedeutungsvoll an
mit riesigen schwarzen Augen.

Es ist ebenso groß wie ich
und hockt mir frontal gegenüber.
Ruckartig blickt es hin und her,
dann flitzt es den Baumstamm hinauf.
Dort lebt es mit seinen Artgenossen
im schattigen Blätterdach.
Kein Sonnenstrahl dringt da hindurch.
Es schwingt sich von Ast zu Ast,
in ständigem Sorgen und Streben.
Das Eichhörnchen sammelt und hortet,

33

das Grobele regelt und ordnet,
sorgt vor für den langen Winter.

Meine Mutter fährt mich im Kinderwagen
durch den tiefen grünen Wald.
Sie zeigt mir die wogenden Wipfel.
Ein Baum, so groß wie die ganze Welt
hängt umgekehrt am Himmel.
Die Wurzeln ragen nach oben,
die mächtige Krone nach unten.
Der Himmel ist verdunkelt.
Der **WELTENBAUM** droht herabzustürzen.
Gefahr liegt in der Luft.
Ich muss meine Tochter schützen!
Mein Vater ist gestorben.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.

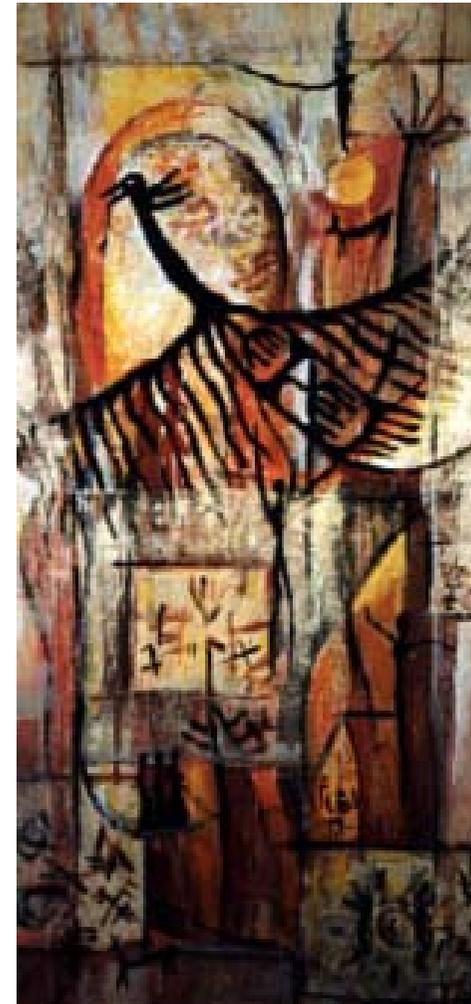
Ich fühle meine Arme.
Die Arme sind ganz weit.
Die Weite ist im Herzen.

Der ADLER fliegt durch den Canon.

Ich schaue durch seine Augen
und kann jede Einzelheit sehen.
Die riesige Schlucht, die roten Felsen
den reißenden Fluss in der Tiefe.

Der Adler erhebt sich über den Canon
und schaut auf die weite Landschaft.
Ich sehe die zweite Ebene.
Heiße, rote Wüste,
bizarre Felsformationen.
Trockene Büsche werden
vom Wind durch die Gegend geschleudert.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



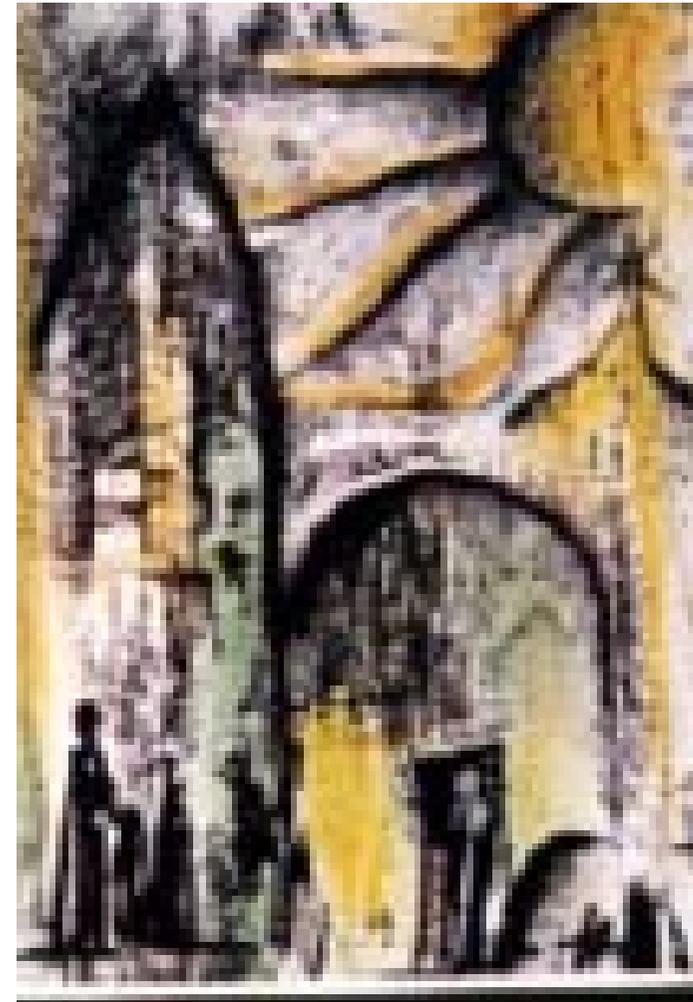
Ich fühle meine Ellbogen.
Die Ellbogen sind ganz weit.
Die Weite ist im Herzen.

Schwarze Vulkane ragen
aus türkisfarbenem Wasser.
Gelber Sand und hohe Brandung
darüber ein tiefblauer Himmel.

Über dem endlos langen Strand
strahlt eine goldene Sonne.
Sie scheint auf einen **WEISSEN PALAST**
mit hohen dorischen Säulen.
Der Palast ist voller Ideen.

Ein großes Bett steht auf dem Strand,
es ist übersät mit Rosen.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



Ich fühle meine Ellen.
Die Ellen sind ganz weit.

Der Weg führt durch die Dünen.

Eine schwarz asphaltierte **STRASSE**,
fast zugeweht von gelbem Sand.
Sie steigt leicht an, ich kann nicht sehen,
was mich dahinter erwartet.
Ich wandere die Straße hinauf,
die Luft ist heiß und trocken.

Plötzlich erschließt sich vor meinen Augen
ein faszinierender Anblick:
die Insel Lanzarote.
Schwarze Vulkane ragen
aus türkisfarbenem Wasser ...

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



40

Ich fühle meine Gelenke.
Die Gelenke sind ganz weit.
Die Weite ist im Herzen.

Ich düse mit der Harley
durch die Mojave-Wüste.
Über rotes trockenes Gras
in die Abendsonne.
Bin frei in unendlicher **WEITE**.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.

41



Ich fühle meine Hände.
Die Hände kribbeln vor Energie.

Ich fühle meine Füße.
Die Füße kribbeln vor Energie.
Der Kreis hat sich geschlossen.

Ich halte das Lenkrad fest in der Hand.
Die Hände steuern die Richtung.
Die Füße liefern das Tempo.

Ich reite die Lokomotive
und stampfe durch die Senne.
Wind pfeift mir um die Ohren,
ein johlender Geschwindigkeitsrausch.
Mein **WEG** führt mich nach Westen
in die Abendsonne.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



Ich fühle meine Fingerspitzen.
Die Spitzen sind brennend heiß.

Ein Blitz fährt durch den lichten Hain.

Energie zuckt über den Boden
durch das dichte Unterholz.
Keltische Mittsommernächte
unter Zaubersteinen.
Der **VOLLMOND** wirft sein fahles Licht
über rituelle Tänze.
Männer und Frauen mit Masken
tanzen wild durcheinander.
Hexensabbat, Satanskult,
sie paaren sich mit Tieren.

Der **STIER** tritt aus dem Labyrinth.
Der göttliche **HIRSCH** röhrt brünstig.
Brüderchen und Schwesterchen
folgen ihrer Vorsehung.
Auf diese Weise entstehen
merkwürdige Kreaturen:
Zentauren, Sphinxen und Zyklopen.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



Ich fühle meinen Buckel.
Der Buckel ist ganz schwer.

Ich spüre meine Bronchien.
Die Bronchien sind strömend warm.

Aphrodite steigt aus morastigem Meer,
sie wadet aus trübem Wasser.
SCHLAMM fließt von ihrem Körper.

Erwartungsvoll betritt sie die Insel,
von Sehnsucht angezogen.
Ein Hauch von Eros liegt über dem Land,
das Echo seines Lachens.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



Ich fühle meine Schultern.
Die Schultern sind ganz weit.
Die Weite ist im Herzen.

Die Häuserreihen stürzen ein!
Panik liegt über der Straße.
Die Kindheit ist überschattet.
Nichts ist mehr, wie es einmal war.

Ich bin ganz ruhig.
Fu

Ich fühle meinen Nacken.
Der Nacken ist ganz weit.
Die Weite ist im Herzen.

Ich fahre auf einem riesigen Rad,
mein Kopf streift die Wipfel der Bäume.
Ich blicke hinab und schaudere
vor der großen **HÖHE**.
Ich spüre, dass ich kippe und
gerate plötzlich in Panik.
Angst schnürt mir die Kehle zu.

Mit einem Male wird mir klar:
Mir kann doch gar nichts passieren.
Schon ist die Furcht verflogen.
Ich falle langsam herunter
und lande sanft auf dem Boden.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



Ich fühle meinen Hals.
Der Hals ist ganz strömend warm.

Ich spüre meinen Kehlkopf.
Die Stimme ist leicht und frei.

Ich krieche durch einen engen Gang
in meinem eigenen Körper.
Der Weg führt leicht nach oben.
Eine **FRAU** kommt mir entgegen,
sie ist ein bisschen **ÄLTER** als ich.

Erwartungsvoll blicke ich sie an.
Doch sie kann mich nicht sehen
und kriecht an mir vorüber,
den Blick gradeaus gerichtet.
Ich schaue bedauernd hinter ihr her
und kann es gar nicht fassen.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



Ich fühle mein Gesicht.
Das Gesicht ist starr und verzogen.

Die **MASKE** muss verschwinden.

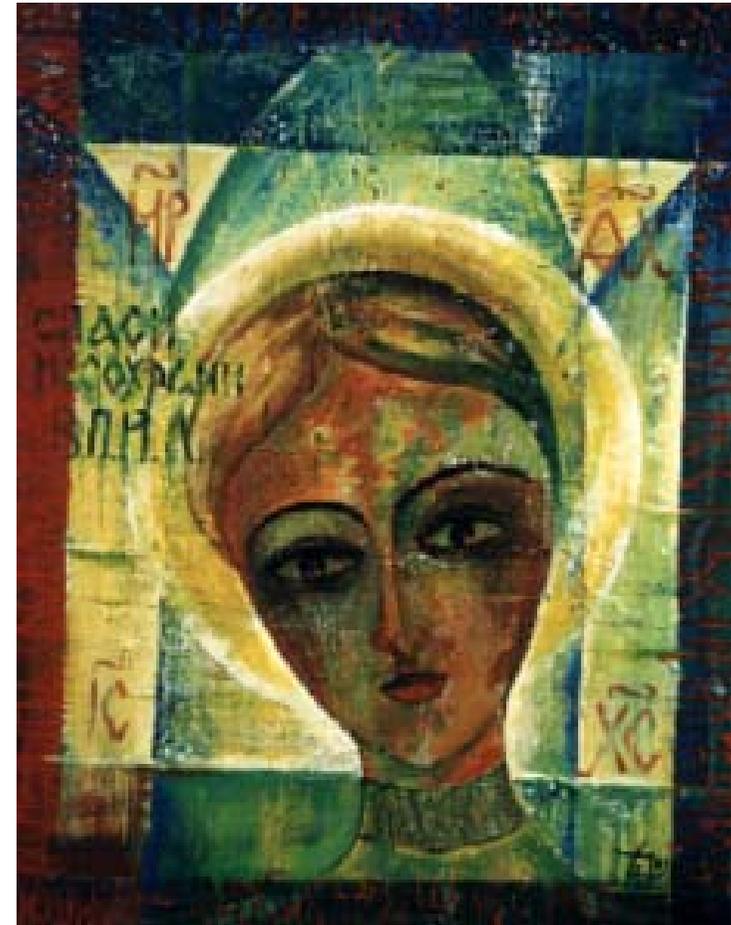
Ich spüre meinen Mund.
Der Mund ist feucht und locker.

Ich nuckel an meinen Fingern.
Das Saugen ist so tröstlich,
verschafft mir orale Befriedigung.

Ich spüre meine Nase.
Die Nase ist ganz leicht und frei.

Ich kann den Sommer riechen:
duftender, feuchter Waldboden.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



Ich fühle meine Ohren.
Die Ohren sind ganz leicht und frei.

Heißer Gitarrenrhythmus
klingt zu mir herüber.
Ich fühle mich magisch angezogen
und gehe durch die Pforte.
Eros lacht mir voll ins Gesicht
mit blitzend weißen Zähnen.
Braungebrannt, lebendig und sehnig,
mit afro-artiger Glatze.
Ich starre sprachlos in sein Gesicht,
empfange ihn mit jeder Pore.

Er zieht mich fest an sich heran
und beginnt mit mir zu **TANZEN**.
Ich fühle seinen Körper
und spüre die Erregung.
Eng umschlungen tanzen wir
und drehn uns immer schneller.
In einem wilden Taumel
fliegen wir in den Himmel.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



58

Ich fühle meine Augen.

Die Augen sind ganz leicht und frei.

Ich steige die WENDELTREPPE hinauf.

Doch geht es nicht richtig vorwärts.

In der Meditation

kann ich mich nicht um mich selbst drehen.

Da fällt mir eine Lösung ein:

Ich lasse die Mauern der Wände

einfach an mir vorbeiziehen.

So geht es. Ich steige stetig empor

im Turm des alten Schlosses.

Auf halber Höhe gelange ich
an eine Außenpforte.

Ich öffne sie und befinde mich

auf einer Terrasse im Freien,

begrenzt von eckigen Zinnen.

Am Ende der Terrasse

kauert eine Gestalt am Boden.

Die junge Frau sieht fast so aus

wie die auf dem Fünfzig-Pfennig-Stück.

Ich trete langsam näher

und schaue ihr ins Gesicht.

Du lieber Gott, das bin ja ich,

wie ich aussah mit zwanzig Jahren!

59

Klein und fein und zart und schlank.

Aber ich bin völlig **SCHWARZ!**

Nicht so wie fetter Marmor,

eher wie schwarzes Elfenbein.

Den schmalen Kopf verunstaltet

eine zottige rote Perücke.

Warum ist die Frau so traurig

und wendet ihr Gesicht ab?

Doch ist es gar kein Weinen.

Sie ist nur ganz unendlich tief

in sich selbst versunken

und kann mich nicht bemerken.

ANIMA schaut nach innen.

Ich bin ganz ruhig.

Furchtlos und gelassen.

60

Ich fühle meine Augen.

Die Augen sind ganz leicht und frei.

Ein wunderschöner junger Mann
schreitet frontal zu mir herab
aus leicht erhöhter Position.

Er trägt blaue Nietenhosen,
hat lange dunkle Locken
und lächelt mich freundlich an.

Genau mein Typ! Doch fühle ich
mich kaum von ihm angezogen,
schon eher etwas abgenervt.

Was will denn der schon wieder?
Meine Aufmerksamkeit erzielen?
Seine Augen blitzen und blinken
wie zwei funkelnde Sterne.

Sie senden lauter Strahlen aus.

LOGOS schaut nach außen.

Mit strahlenden Augen blickt er
mitten in meine Seele.

Logos schaut auf Anima.

Anima schaut auf Logos.

Ihre Blicke treffen sich
in gegenseitigem Erkennen.

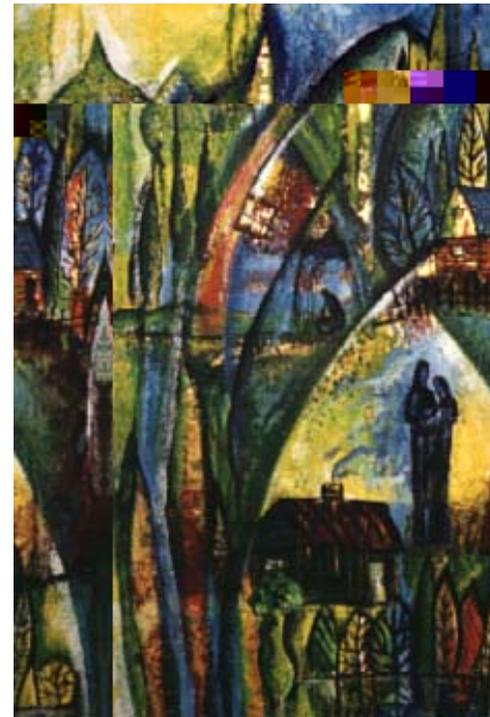
Ein plötzlicher Quantensprung hebt sie

61

auf die höhere Ebene
des kollektiven Bewusstseins.
Sie transformieren sich beide
in den Geist des All-Einen.

Ich bin ganz ruhig.

Furchtlos und gelassen.



Ich fühle meine Stirne.
Die Stirne ist ganz leicht und frei.

Eine riesenhafte Frauengestalt

nimmt mein ganzes Blickfeld ein.
Ich bin so klein wie eine Fliege
zwischen ihrer Wange und Nase.
Ich wünsche mir, dass sie mich ansieht,
aber ihr Blick geht ins Leere -
er ist nach innen gerichtet.
Sie steht erhaben mitten im Meer
wie eine Freiheitsstatue.
Ich schaue an ihr herunter:
Sie trägt ein klassisches Gewand,
die Beine verschwinden im Nebel.

Die Meeresriesin schaltet und waltet.
Die **GROSSE MÜTTER** schützt und behütet.
Die schöne Göttin gibt und nimmt.
Ich kann sie um etwas bitten.
Ihre Trinität ist allmächtig,
allwissend und allgegenwärtig.
Ich bin das heilige **GÖTTLICHE KIND**.
Sie hält mich in ihren Armen
und streicht mir zärtlich über die Stirn.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



64

Ich fühle meinen ganzen Kopf.
Der Kopf ist leicht und frei.

Ich werde immer leichter.
Der Energieball schießt empor,
entzündet alle Chakras
und tritt aus meinem Kopf heraus.
Über dem Haupt formiert er sich
zu einem strahlenden Reifen,
rotierenden Aureole.
Die Energie schwingt im Kreis herum
und bildet eine **SPIRALE**.
Sie hebt mich immer höher
und höher und höher und höher
zur gläsernen Pyramide.
Die Pyramide ist das All.

Ich fliege immer noch höher
zum Gipfel der Pyramide.
Dort wohnt der weise alte Mann
in seinem Sky-Labor-Büro.
Der WEISE VATER denkt und lenkt.
Gedankenvoll schreitet er auf und ab.
Dann dreht er sich um
und schaut mich an
mit wissenden schwarzen Augen.

65

Ich fange an zu zittern.
Was hat der Blick zu bedeuten?
Ich beginne zu begreifen:
Es ist ein prüfender, schätzender Blick.
Dann zwinkert er mir zu.

Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.



66

**Ich spüre meine Krone.
Die Krone ist ganz leicht und frei.**

Ich fliege immer höher
zur äußersten Spitze der Pyramide.
Dort zwänge ich mich durch den Spalt
und explodiere in den Raum
auf der anderen Seite.
Der **HIMMEL** reißt jetzt vor mir auf,
zeigt gleißendes, lodernes Strahlen.
Engel sind ringsherum aufgereiht.
Ekstatisches Jubilieren,
Frohlocken und Posaunen.
Ein bombastisches Spektakel!
Alle Menschenseelen
jauchzen in himmlischer Freude,
den Blick nach oben gerichtet.

GOTTVATER sitzt auf seinem Thron.

Er trägt einen blauen Mantel.
Der Mantel ist voller Sterne.
Die Sterne funkeln blendend weiß.
Sein Bart und seine Haare
sind ebenfalls ganz blendend weiß.
Sie hängen lang zu mir herab,
überfluten mich mit ihrem Glanz.

67

Das Weiße fließt zu mir herunter.
Die Weisheit regnet zu mir herab.
Ich lasse mich berieseln.

**Ich bin ganz ruhig.
Furchtlos und gelassen.**



68

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens

C.G. Jung beschreibt in Metaphern den Weg der Sophia (Bewusstsein), die ihren "verlorenen Vater" sucht. Der Weg zum Sinn führt hinab in das Reich eines speziellen Nervensystems im Zwischenhirn, welches das Leben erhält, Kunde von anderem Leben vermittelt und eine innere Wirkung auf anderes Leben ausstrahlt.

Im Sympathikus ist jene Psyche angesiedelt, die aus der Tageshelle des Großhirns weit hinunterreicht, noch unter den Wasserspiegel des individuellen Unbewussten. Wasser heißt psychologisch: Geist, der unbewusst geworden ist. Der Weg der Seele führt hinab zum Wasser, zu jenem dunklen Spiegel, der in ihrem Grunde ruht.

Der Spiegel schmeichelt nicht, er zeigt getreu jenes wahre Gesicht, das wir der Welt nie zeigen, weil wir es durch die Persona, die Maske des Schauspielers, verhüllen. Ist man imstande, den eigenen **Schatten** zu ertragen, hat man den ersten Schritt getan und das persönliche Unbewusste aufgehoben. Jetzt kann das kollektive Unbewusste reagieren. Seine Antworten bestehen in archetypisch geformten Träumen und Visionen, die symbolisch verschlüsselt sind.

Doch kaum berührt einen das Unbewusste, wird man sich seiner selbst unbewusst. Deshalb dürfen wir nicht ins Wasser eintauchen und nie vergessen, wer wir sind. Wir müssen zu Fischern werden, die das, was im Wasser schwimmt, mit Angel und Netz fangen. Die Beschäftigung mit dem Unbewussten ist eine Frage von geistigem Sein oder Nichtsein.

U3

Wer ins Wasser schaut, sieht zunächst sein eigenes Bild. Doch dahinter tauchen bald lebendige Wesen auf. Die Nixe ist die Vorstufe eines zauberischen weiblichen Wesens, der **Anima**. Anima heißt Seele, sie bezeichnet das Lebendige und Unsterbliche im Menschen. Sie ist zwar einerseits chaotischer Lebensdrang, aber daneben haftet ihr ein seltsam Bedeuten- des an, etwas wie geheimes Wissen oder verborgene Weisheit.

Hinter der bedeutungsschweren Sinnlosigkeit der Anima hält sich ein weiterer Archetypus verborgen: Der Archetypus des **Sinnes**. Es ist der Vater der Seele und synonym mit dem alten Weisen, dem Lehrer und Meister.

Rückseite:

C.G. Jung hat ein **Bewusstseinsmodell** entwickelt, das aussieht wie ein Eisberg, dessen Spitze aus dem Wasser ragt. Es ist in fünf Schichten eingeteilt: Ganz unten ist das *biologische Bewusstsein* angesiedelt, das in biochemische Prozesse übergeht, die nur selten vom Bewusstsein registriert werden. Darüber liegt das *kollektive Unbewusste*, das als Sinn oder Bedeutung ins Bewusstsein gelangen kann (die Archetypen). Das *persönliche Unbewusste* ist die Schicht darüber, sie enthält individuell Vergessenes und Verdrängtes. Dann folgt das *wache Bewusstsein*, und die Spitze des Eisbergs bildet das selbst-bewusste, reflektierende *Ich*.

Stanislaw Grof hat die von Jung postulierten Archetypen experimentell bestätigt und das Modell um zwei weitere Ebenen erweitert: das *universelle Bewusstsein* und das *transzendente Wissen*. Die Ebene des biologischen Bewusstseins nennt er das evolutionäre Unbewusste.