

MYTHIC PASSAGES

THE NEWSLETTER OF THE MYTHIC IMAGINATION INSTITUTE
A NON-PROFIT ARTS AND EDUCATION CORPORATION

COPYRIGHT 2005

Transitions as Liminal and Archetypal Situations

From a lecture delivered
by Jean Shinoda Bolen, M.D.
at the Mythic Journeys Conference
June 2004
Atlanta, Georgia



Lebensübergänge als archetypische Situationen des „dazwischen“

Mein Thema sind Übergänge oder der Stoff, aus dem das Leben gemacht ist, liminale und archetypische Situationen. Das Wort „liminal“ bezieht sich darauf, über der Schwelle zu sein, aber noch nicht durch auf die andere Seite. Es kommt vom lateinischen Wort „limen“, was so viel bedeutet wie „dazwischen“. Wenn Sie sich in einer Übergangszone befinden, sind Sie weder derjenige, der Sie waren, bevor Sie in diesen Übergang geraten sind, noch haben Sie die Schwelle zu dem Ort überschritten, an dem Sie sich als nächstes niederlassen werden. Manchmal sind diese Übergänge sehr lang, wie wenn Menschen davon sprechen, dass sie in dunklen Tunneln sind und lange brauchen, um überhaupt das Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Es gibt immer ein Ende einer Lebensphase, um sich zu entwickeln und in eine andere Phase hineinzuwachsen.

Es hat mich interessiert, was die Menschen auf dem Weg über Übergänge sagen. Der Kokon ist ein Ort, an dem sich die Raupe völlig auflöst; es ist die *Insolutio* im alchemistischen Modell des Auflösens ins Wasser, oder die emotionale Seite des Lebens. Dann bewegt sie sich weiter, und aus diesem Anfang bildet sich ein Schmetterling in der Puppe - dieser „Zwischen“-Ort, der weder Raupe noch Schmetterling ist. Ich möchte diesen ganzen Begriff der mittleren Phase untersuchen. Man weiß nicht, ob es das Ende oder der Anfang ist. Man weiß nicht, ob es eine Gebärmutter oder ein Grab ist. Das ist das ganze Bild der Rückkehr zur Erde. Am Anfang ist das Ende und der ganze Zyklus.

Jedes Mal, wenn es einen großen Übergang in Ihrem Leben gibt und Sie sich an diesem Zwischenort befinden, sind Sie in der Puppe (Chrysalis) und sind noch nicht in den nächsten Ort geschlüpft. Interessant ist für mich, wie Sie diese Stücke zusammensuchen, wenn Sie *insolutio* (in Auflösung) sind. Was Sie behalten und was Sie zurücklassen, hat viel damit zu tun, welche Teile sich bilden und mit Ihnen in die nächste Phase gehen.

Es gibt einen sehr einfachen Mythos, der für uns alle in jeder wichtigen Phase des Lebens gilt (wenn wir anerkannt werden wollen, akzeptiert werden wollen, die richtigen Freunde haben wollen oder in den richtigen Club oder Studiengang kommen wollen usw.) Wann immer wir eine Vorstellung von einem Ziel haben, wann immer wir ein Gefühl haben, geht es um das Ziel und nicht um den Weg. Dann begegnen wir dem Mythos von Prokrustes und seinem Bett und leben ihn aus - ein sehr kurzer Mythos.



Wenn Sie im antiken Griechenland berühmt oder kreativ sein wollten, Einfluss oder Macht haben wollten oder dort sein wollten, wo all die interessanten Leute tätig waren und schrieben und auf der Bühne agierten oder was auch immer, dann waren Sie sicherlich auf der Straße nach Athen (was offensichtlich ein Symbol dafür ist, wo die ganze Action stattfand). Im Mythos von **Prokrustes** mussten Sie an seinem Bett vorbeigehen, um auf der Straße zu bleiben. Er legte Sie auf das Bett, und was immer von Ihnen nicht passte, schnitt er einfach ab. Zack! So viel zu diesem Teil! Es wird dich nicht auf dem Weg nach Athen begleiten. Was auch immer an Ihnen war, das in das, was akzeptiert wurde, passen musste, wurde gedehnt, um in das Bett zu passen. Also wurden Sie auf dem Weg nach Athen verarbeitet.

Wer von uns ist nicht immer wieder bearbeitet und neu bearbeitet worden? Was war akzeptabel für Ihre Familie? Was war akzeptabel für Ihren Lebenspartner? Was war erfolgreich? Was mussten Sie abschneiden und in vielen Fällen verleugnen, das ein wichtiger Teil von Ihnen oder ein potenzieller Teil von Ihnen war?

Oft gibt es Begabungen, die sich in der Kindheit herausbilden, nur sind es nicht die Art von Begabungen oder Fähigkeiten, die Ihre speziellen Eltern für Sie wollten - und Sie haben sie bekommen. Wenn uns wichtige Menschen einen Spiegel vorhalten, konzentrieren sie sich auf das, was ihnen gefällt, und sie werfen ein negatives Licht auf das, was sie an uns unerwünscht finden. Wir nehmen die Hinweise sehr früh auf. Und sehr früh auf unserem Weg nach Athen, auf dem Weg zur Akzeptanz, schneiden wir das ab, was nicht unterstützt wurde, das, was nicht positiv gespiegelt wurde. Wir streckten jene Gaben, die uns sympathisch machten. Es mag unsere Persönlichkeit gewesen sein, eine bestimmte Qualität von Charme. Vielleicht war es unser Verstand oder unsere sportlichen Fähigkeiten - was auch immer in unseren jeweiligen Anfängen auf dem Weg nach Athen akzeptabel war.

Der Weg nach Athen wird immer und immer wieder durchgespielt, und zwar bei jedem Schritt auf dem Weg. Neue Schule: was ist akzeptabel? Neuer Beruf: wovon muss man sich abgrenzen? Manchmal muss man, um in die Form zu passen, seine Vergangenheit stark verdrängen, um Prokrustes' Bett zu passieren. Um so auszusehen, um so zu tun, als gehöre man in diese Brüderschaft oder Schwesternschaft oder in diesen Beruf, schneidet man bestimmte historische Teile von sich ab und spricht nicht darüber, man verleugnet sie.

Sehr oft, wenn die Kindheit alles andere als schön war und einige sehr schmerzhaft Dinge beinhalten, wird das, was abgeschnitten wird, aktiv verdrängt und auf diesem ersten Weg nach Athen vergessen - und auf dem zweiten, und auf dem dritten, und auf dem vierten Weg nach Athen. Es gibt psychische Elemente an dem, was wir abschneiden, potentielle Elemente in unserer Persönlichkeit. Nichts, was wir abschneiden, stirbt; es geht einfach in die Unterwelt. Dort verbinden wir uns wieder mit dem, was wir von uns selbst abgeschnitten haben, aber nur in Zeiten des Übergangs, und manchmal durch große Abstiege.

Manchmal begegnet uns das, was wir in uns selbst verleugnet haben, als Schicksal. Wir befinden uns in einem Übergang, weil wir von jemandem angezogen wurden, der das in sich trägt, was wir in uns verdrängt haben, und wir werden davon angezogen. Sehr oft beginnen mit großen Anziehungen Übergänge. Wir fühlen uns zu dem Teil einer anderen Person hingezogen, den wir in uns selbst verleugnet haben, und der doch unser wachsender Rand ist. Indem wir uns in diese Frau, diesen Mann, diesen Guru, diese Fähigkeit verlieben, weicht etwas von unserer alten Form. Wir werden von der

Projektion angezogen, zu etwas anderem hingezogen, das unsere alte Form stört und sie oft sprengt, sie zerstört. Wir befinden uns in dieser „Zwischen“-Phase der Puppe und wissen nicht, was als nächstes passieren wird.

Die Realität der Metapher ist, dass Tod und neues Leben oft geschehen. Wenn Sie sich zum Beispiel in einer Übergangsphase befinden, haben Sie vielleicht einen Traum, dass jemand stirbt. Ihre erste Reaktion ist zu denken, dass es ein kleiner Präkognitionstraum ist. Das könnte es auch sein; das ist nicht auszuschließen. Viel üblicher ist, dass etwas an dieser bestimmten Beziehung als äußeres Ereignis stirbt, oder dieser bestimmte Teil von Ihnen, der durch diese Person, diese Figur in Ihrem Traum repräsentiert wird. Das Sterben macht Sie darauf aufmerksam, dass ein Übergang stattfindet. Ihr Traumleben weiß oft, daß ein Übergang stattfindet, bevor Sie ihn bewußt wahrnehmen.

Übergänge werden oft als Übergänge der Lebensmitte bezeichnet, aber sie passieren, wenn sie passieren. Manchmal werden Übergänge auch als Krise (Midlife-Crisis, Alterskrise, Menopausen-Krise, was auch immer für eine Krise) bezeichnet, weil sie die Dinge so durcheinanderbringen können. Das chinesische Piktogramm für das Wort Krise setzt sich aus zwei verschiedenen Zeichen zusammen: Gefahr und Chance. So sieht die Puppe aus. Ist es eine Gebärmutter oder ist es ein Grab? Wird es etwas töten? Wird es Sie auf irgendeine Weise töten? Werden Sie verzweifeln? Werden Sie aufgeben, dass das Leben einen Sinn hat? Oder wird dies eine neue Gelegenheit sein, wirklich zu wachsen und die nächste Phase Ihres Lebens zu betreten? Noch „dazwischen“ wissen Sie es nicht.



Das Bild der **Schlange** ist eines der wichtigsten Symbole, zu dem Sie sich vielleicht hingezogen fühlen. Es kann in einem Traum über Transformation und Übergang auftauchen. Früher lebten die Menschen viel näher an allen Arten von Tieren und sehr nah an der Natur. Wir haben bestimmte Verhaltensweisen beobachtet. Die Schlange hat etwas an sich, auf das wir projizieren. Sie ist archetypisch, weil sie eine symbolische Schicht der Psyche berührt, aus der Träume kommen. Sie besteht aus jenen latenten Mustern und Bildern, die der Mensch erkennt und denen er eine Form gibt, wenn sie aktiviert werden.

Es ist wie bei einem Chemieexperiment. Sie schütten eine Verbindung in ein Becherglas mit Wasser, etwas von diesem, etwas von jenem. Sie rühren es um und es ist eine Weile trüb und wird dann klar. Sie machen dies und das und es bleibt klar, bis es eine kritische Masse erreicht ... oder eine kritische Menge von was auch immer diese Energie der Soße, die Sie jetzt in die Lösung gebracht haben, in die Lösung einbringt. Wenn eine kritische Menge eintritt, fällt eine kristalline Struktur aus. Jetzt können Sie die Form sehen, die die ganze Zeit latent vorhanden war. Dies ist eine der Metaphern für einen **aktivierten Archetyp**.

Eine andere Art, über einen aktivierten Archetyp zu sprechen, ist, dass er wie der Samen eines Potentials ist. Sie haben diesen kleinen Samen in Ihrer Hand. Erst wenn er in die Erde gesteckt und gegossen wird und genug Zeit vergeht, sehen Sie tatsächlich, was daraus wächst. Diese Pflanze wird immer zu dem, was in diesem speziellen Samen vorhanden war. Es gibt also Samen (oder Archetypen) in unserer Erde (der archetypischen Schicht des kollektiven Unbewussten), die wir alle haben. Wenn die Umstände und Möglichkeiten der Geburt gegeben sind, wird er mit Emotion und Bild zusammen geboren.

Mir hat gefallen, was Michael Meade heute morgen gesagt hat. Er sprach nicht direkt über den Übergang, aber er hat es auch getan. Es wird etwas geboren, das sowohl Form als auch Klang zu-

sammen hat. Michael Meades Kommentare haben meine Gedanken auf die ganze Idee von Gebärmutter/Grab und **Geburt** gelenkt. Die Menschheit hat den großen Übergang und die Grenzerfahrung des neuen Lebens, das aus dem Körper einer schwangeren Frau hervorkommt, routinemäßig und manchmal auch numinos¹ betrachtet. Die schwangere Frau, die dieses neue Leben trägt, ist selbst der Kokon, der Träger jener Fluidität, aus der ein ganzes neues Leben wächst. Es kommt der Zeitpunkt, an dem das neue Leben in der Lage ist, außerhalb der Mutter zu leben. In der Zeit der Geburt gibt es die Bewegung, die Verschiebung, die Wehen, der Gebärmutterhals, der all die Flüssigkeit gehalten hat, dehnt sich und öffnet sich. Die Fruchtblase platzt und die Wehen werden eingeleitet. Wehen sind etwas, das fast jeder von uns schon einmal durchgemacht hat. Kaiserschnittgeburten haben diesen üblichen Prozess abgekürzt, aber es gibt diese Erfahrung, die wir archetypisch eigentlich alle durchlebt haben. Die meisten von uns sind durch Wehen, Geburt und Geburtskanal gegangen. Es gibt einen Moment im Geburtsprozess, der Übergang genannt wird, und es ist die gefährlichste Zeit der Geburt sowohl für das Baby als auch für die Mutter. Der Kopf des Babys muss unter dem Schambeinbogen der Mutter hindurch und in die Welt eintreten. Wenn das klappen soll, wenn dieses Baby aus der Mutter in die Welt kommen soll, muss es durch diesen gefährlichen Moment gehen. Dies ist oft der schmerzhafteste Teil der Wehen für die Mutter. Mutter und Kind gehen durch diesen Übergang, der eine Krise, Gefahr und Chance ist. Dann ist da ein neues Wesen, das noch nie auf der Erde existiert hat, aber gerade durch den Geburtskanal auf die andere Seite gekommen ist.

Eines der faszinierenden Dinge am schöpferischen Prozess und an der eigentlichen Geburt ist, dass Sie nicht nur etwas Neues in die Welt gebracht haben, das vorher nicht da war, sondern dass Sie, wenn Sie das durchmachen, verändert werden. Es beeinflusst Sie. Sobald Sie ein Baby zur Welt gebracht haben, sind Sie nicht mehr in der archetypischen Form von Mädchen/Mutter/alte Frau, die Frauen physiologisch durchlaufen können. Ihr Körper hat sich verändert. Sie haben nun dieses Kind zur Welt gebracht. Aus der Dunkelheit Ihres eigenen schöpferischen Prozesses, aus der Unbewusstheit Ihres Prozesses, aber aus Ihrer Arbeit ist neues Leben entstanden.

Jeder Künstler, jeder Schriftsteller, jeder, der ein Unternehmen geboren hat, der eine Vision von etwas Neuem hatte, das in die Welt kommen kann, weiß, dass er bereit sein muss, sich auf die Zeit einzulassen, die es braucht. Ein Baby braucht neun Monate; ein Elefant braucht zwei Jahre. Unternehmen brauchen in der Regel doppelt so lange und doppelt so viel Kapital, um nur halb so viel zurückzugeben wie vorhergesagt. Vielleicht trifft das auch auf Kinder zu. (*Lachen.*) Aber wie auch immer, es gibt diese Verpflichtung, die sich ändert. Ein ewiger Heranwachsender, oder in jungianischen Begriffen ein puer (*puer aeternus* - der ewige Jüngling) oder eine puella (*puella aeterna* - die ewige Jungfrau), wird verwandelt, indem er eine Verpflichtung eingeht, die sie oder ihn durch den Schmerz der Arbeit, etwas zu produzieren, verändert. Man erlebt die Verpflichtung, es durchzubringen, den Schmerz der Produktion, und auch die Zeit, in der man nicht weiß, ob es funktionieren wird. Sie wissen nicht, ob Sie neun Monate Ihres Lebens oder sogar Jahre Ihres Lebens für etwas aufgewendet haben, das nicht überleben wird. Dass du es schaffst, ist eines der reifsten Dinge, die wir alle erlebt haben. Wenn wir über das Muttersein sprechen, reicht es nicht aus, nur biologisch etwas zu tun. Sie können eine biologische Mutter sein und der Mutter-Archetyp der Hingabe und Fürsorge, der Teil der Aufzucht dieses Kindes ist.

Also, nach der Geburt kommt das **Aufziehen**, aber das gilt auch für die meisten kreativen Prozesse. Wenn Sie Ihr Buch, das Sie geschrieben haben, in die Welt hinaus tragen wollen, können Sie es nicht einfach schreiben und sagen, dass es fertig ist. Oder Sie können ein Gemälde fertigstellen und es in einen Schrank stellen, aber wenn Sie etwas in die Welt hinausbringen wollen, dann haben Sie jetzt eine Verantwortung dafür. Ob es nun das Kind oder das Geschäft oder das Gemälde oder das

1 Numinos: (in Bezug auf das Göttliche) schaudervoll und anziehend zugleich (Duden) Anm.d.Ü.

Buch ist, das Sie der Welt anbieten, Sie müssen es in die Welt hinausbringen. Die nächste Phase besteht darin, dass Sie sich verpflichtet haben, es auf irgendeine Art und Weise aufzuziehen. Dies ist ein reifender Teil im Leben der meisten von uns. Indem wir diese Verpflichtung eingehen, schneiden wir uns oft von anderen Möglichkeiten auf eine andere Weise ab. Es ist kein prokrustesartiges Bett im Sinne von: „Ich muss mich von dem abschneiden, um auf dem Weg nach Athen zu sein.“ Es ist viel mehr. „Für den Moment, in Bezug auf Zeit und Engagement, muss ich bestimmte Teile von mir loslassen, denen ich kein Leben mehr geben kann, weil ich dieses andere Etwas habe, das ich in die Welt gebracht habe. Ich bin verpflichtet, es in die Welt zu bringen. Ich werde meine Energien dieser Aufgabe widmen.“

Wovon ich jetzt spreche, sind, in der einen oder anderen Form, meist Erfahrungen in der ersten Lebenshälfte. Aber heutzutage machen Menschen in verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Dinge. Nehmen wir an, Sie haben sich in der ersten Hälfte Ihres Lebens auf eine Beziehung eingelassen. Sie haben ein Versprechen gegeben, etwas Neues in die Welt zu bringen, sei es eine Familie oder ein Geschäft oder eine kreative Idee. Indem Sie das taten, ließen Sie andere Ihrer Gaben zurück. Sie schmachteten sozusagen in der Unterwelt des Potenzials. Was oft als nächstes passiert, ist, dass wir bei dem, was wir uns vorgenommen haben, erfolgreich sind, was immer eine gemischte Sache ist. Wenn Sie für das, was Sie so gut machen, gelobt werden, ist das wie eine Streckung auf diesem Prokrustesbett. Ein Teil von Ihnen hat jetzt diese Energie und Form. Jeder hat die Erwartung, dass dies das ist, was Sie sind. Ein Übergang findet statt, wenn Sie **diese Vereinbarung brechen, dass Sie gleich bleiben werden**. Das ist es, was immer wieder große Krisen in der Beziehung verursacht. Eine Person wächst und die andere Person sagt: „Du bist nicht dieselbe Person, die ich liebe. Du bist jemand anderes.“

Was passiert oft, wenn es große Entscheidungen über die eigene persönliche Integrität gegenüber dem Kollektiv gibt? Irgendwann in der Mitte des Lebens, und doch mehr als nur einmal, gibt es **Integritätskrisen**, bei denen man sich entscheiden muss, entweder bei der Gruppe zu bleiben oder mit der Gruppe zu brechen und ausgestoßen zu werden. Das ist etwas, das besonders für Männer schwer ist, für die die Brüderlichkeit der Korporation, der Bruderschaft, der Gang sehr viel bedeutet. Wir lernen aus der Arbeit von Leuten wie Deborah Tannen, dass sich die Konversation zwischen Männern und Frauen in der Regel unterscheidet. Junge Frauen lernen und führen Gespräche als Mittel der Bindung, eigentlich als Mittel zum Stressabbau.

Als ich in der medizinischen Fakultät war, war das Verständnis, dass wir alle **unter Stress** Flucht oder Kampf zeigen. Jüngste Forschungen an der UCLA kamen von beobachtenden Frauen, deren Abteilung zufällig Stress untersuchte und zufällig sowohl Männer als auch Frauen in ihr hatte. Was sie bemerkten, war, dass sich Männer und Frauen unterschiedlich verhielten. Männer als Gruppe gingen in den Fluchtmodus; das heißt, sie zogen sich zurück. Wenn der Stress steigt, machen sich **Männer** Sorgen um ihren Job; Männer machen sich Sorgen darüber, wie es weitergehen wird. In diesem Moment fühlen sich Männer nicht sehr mächtig oder unter Kontrolle. Die beiden Möglichkeiten, diese Stressreaktion auszudrücken, sind Flucht (fernsehen, in den Keller gehen, sich zurückziehen) oder Kampf (Wut, Straßenrowdy). Die Frauen in dieser Studie bemerkten, dass ihre männlichen Begleiter als Forscher sich zurückzuziehen schienen, wobei die Frauen auf eine andere Art und Weise reagierten. Am Ende sprachen die Frauen viel miteinander über die Belastungen, die die Abteilung mit sich brachte. Dann begannen sie zu untersuchen, ob sich Männer und Frauen physiologisch anders verhalten. Das führte zu der Forschung, die besagt, dass **Frauen** unter Stress reden und dadurch den Stresspegel senken. Der Oxytocin-Spiegel steigt, das ist das Freundschafts- und mütterliche Bindungshormon. Oxytocin wird durch Östrogen verstärkt. Männer erleben Flucht oder Kampf, weil der Adrenalinpiegel ansteigt. Adrenalin wird durch Testosteron verstärkt. Männer und Frauen reagieren also unterschiedlich auf das, was mit uns passiert, wenn wir gestresst sind.

Wenn es zum Beispiel dieses Individuationserlebnis gibt, bei dem es so aussieht, als ob es Ihnen gut geht, Sie Teil der Gruppe sind, Sie erfolgreich sind. Dann bricht man aus der Form aus, entweder weil man sich verliebt, oder weil man eine Integritätskrise hat, was die Beziehung angeht, in der man steckt. Es erfordert eine Menge Mut für Männer, aus der Gruppe auszubrechen oder in der Hierarchie aufzufliegen, weil es eine solche Akkulturation ist. Deborah Tannen sprach darüber, wie Männer Gespräche nicht nur zu Informationszwecken nutzen, sondern auch, um herauszufinden: „Bin ich „einen rauf“ oder bin ich „einen runter“? Wer ist mehr „Alpha“?“

Wenn Sie ein Junge sind, müssen Sie, um zurechtzukommen und Ihren Platz innerhalb einer Gruppe zu kennen, Ihre Antennen ausfahren, um zu lernen, wie und welche Art von Anzeichen mehr Alpha/weniger Alpha bedeuten. Normalerweise kann man ein Alpha in zwanglosen Gesprächen einordnen. „Wie läuft das Geschäft?“ ist nicht wirklich eine Frage des „Wie läuft das Geschäft?“. Frauen, die fragen: „Wie läuft das Geschäft?“, wollen sich über die schlechtesten Nachrichten beklagen. „Das Geschäft läuft wirklich schlecht.“ Indem man über die Schwachstellen spricht, gibt es eine Reduzierung des Stresses und ein Gefühl der Unterstützung. Frauen unterstützen Gewinner nicht so gut, um ehrlich zu sein. Es gibt viel mehr eine Bindung, die passiert, wenn Frauen ihre Verletzlichkeit teilen.

Wenn man das als Mann tut, ist man automatisch „einen runter“, und das wollen Männer nicht. Es erfordert Mut. Nehmen wir an, Sie sind auf Ihrem Weg, und das Leben geht seinen Gang. Rituale entwickeln sich aus der Not heraus. Man macht das an jedem Feiertag. Man erwartet von Ihnen, dass Sie sich auf eine bestimmte Weise verhalten. Am Anfang war es das, in das Sie hineingewachsen sind. Später beginnen Sie sich durch die Erwartungen aller (einschließlich Ihrer eigenen) eingengt zu fühlen, dass Sie Thanksgiving immer auf diese Weise begehen, dass Sie die Feiertage immer auf diese Weise begehen, dass Sie immer die Person sind, die etwas sagt, oder dass Sie immer die Person sind, die kein Wort sagt. Dann passiert etwas, in dem neues Leben die alte Form bedroht. Das ist der Moment, in dem Übergänge stattfinden.

Ein Beispiel: Jemand beschließt, etwas aufzulegen zu lassen, was in der Firma vor sich geht. Jemand beschließt, den Mund aufzumachen und andere in irgendeiner Form herauszufordern, indem er sagt: „Ich will nicht mehr so weitermachen, wie wir es bisher gemacht haben.“ Wenn die Idee nicht ausgesprochen und bewusst als Prozess durchgearbeitet wird, kommt es oft zu einer Unterdrückung. Der potenzielle Whistleblower sagt: „Ach, ich will nicht aufmucken.“ Der potenzielle Herausforderer sagt: „Ich will die Diskussion nicht führen. Ich möchte nicht über meine Schwachstellen oder meine Irritationen sprechen, weil er/sie negativ reagieren wird, also werde ich es verdrängen.“ Jung wies darauf hin, dass das, was wir wirklich verdrängen, uns wahrscheinlich als Schicksal begegnet. Da sind wir also, unbewusst angezogen von der Person, die das in sich trägt, was wir verdrängt haben. Wir haben eine Krise zwischen dem, was wir einmal waren, und dem, was wir in unserer aktuellen Situation sind.

Wie die meisten von Ihnen wissen, ist **Psyche** das griechische Wort für Seele. Es ist auch das griechische Wort für Schmetterling. Wenn Sie eine Protagonistin in einer Geschichte haben, deren Name Psyche ist, könnten Sie erwarten, dass sie durch einen großen Übergang und eine Krise geht. Wird sie diese überleben? Wird sie durchkommen und transformiert werden, oder wird sie sterben? Das ist eine Möglichkeit, den Psyche-Mythos zu betrachten. Diejenigen von Ihnen, die Robert Bly's *Geschichte vom Weißen Bären* am ersten Tag dieser Konferenz gehört haben, haben eine Variation des **Eros- und Psyche-Mythos** gehört.

Die Form, die Psyche brach, war die Vereinbarung mit ihrem unsichtbaren Geliebten, der jede

Nacht kam. Der Teil der Geschichte, auf den ich mich konzentrieren möchte, ist das, was in einer unbewussten Beziehung passiert, wenn sie zerbrochen wird. Psyche war die drittschönste aller Prinzessinnen. Sie galt als so schön, dass sie eher verehrt denn als eine Partnerin gesucht wurde. Ihr Vater, der König, will wissen, ob seine geliebte Tochter Psyche jemals einen Ehemann finden wird. Er geht zum Orakel in Delphi. Wissen Sie, wenn Sie das Delphische Orakel um Rat fragen, sind Sie verpflichtet, den Rat zu erfüllen, also seien Sie vorsichtig. Bitten Sie nicht um den Rat, wenn Sie nicht bereit sind, wirklich das zu tun, was man Ihnen sagt.

Das Orakel sagt dem König, dass er seine Tochter auf einem Berggipfel aussetzen muss, um ihr Schicksal einem nicht menschlichen Bräutigam zu überlassen. Und so beginnt mit dem Tod die nächste Etappe, Psyche wird wie für ein Begräbnis gekleidet. Das ganze Volk des Königreichs trauert. Zweifellos muss der König Zweifel gehabt haben: „Warum habe ich überhaupt gefragt?“ Das Königreich trauerte dann um die schöne Psyche, ließ sie auf dem höchsten Felsen zurück, verlassen und klagend.

Wie sich herausstellte, wurde Psyche in dieses wunderbare, magische Tal geweht, wo für alle ihre Bedürfnisse gesorgt wird. Den ganzen Tag über wandert sie durch das Tal und genießt dieses wunderbare Zuhause, das alle Annehmlichkeiten hat und für alles sorgt. Jede Nacht kommt ihr Bräutigam durch das Fenster, macht Liebe mit ihr und geht am Morgen wieder, so dass sie ihn nie sieht. In gewisser Weise klingt das ein wenig nach Vorstadtidylle und umzäunter Gemeinschaft (*Lachen*). Das geht so weiter, und es ist lange Zeit in Ordnung. In Robert Bly's Version des Weißen Bären geht es vielleicht noch Hunderte von Jahren weiter, bevor sich etwas ändert.

Psyches ältere Schwestern, die ihre jüngste Schwester für tot hielten, kamen zum Felsen, um zu trauern und über ihren Verlust zu weinen. Und so fleht Psyche ihren unsichtbaren Bräutigam an und bittet ihn, sie ihre Schwestern sehen zu lassen. Sie weint ... und er versucht, sie davon zu überzeugen, dass es nicht das ist, was sie wirklich will. Und sie weint. Schließlich gibt er nach, stimmt aber nur zu, „solange du das Geheimnis nicht verrätst.“ Und er sagt ihr: „Psyche, du bist schwanger. Das Kind, das du trägst, wird ein Gott sein, wenn du mein Geheimnis bewahrst. Es wird ein Sterblicher sein, wenn du es verrätst.“ Dann geht er und erlaubt den Schwestern, herunterzukommen, was sie bei zwei Gelegenheiten tun.

Indem sie herunterkamen und Fragen stellten, erinnerten die Schwestern Psyche daran, dass sie einen nicht menschlichen Bräutigam heiraten sollte. Sie schürten den Gedanken: „Du musst mit einem Ungeheuer verheiratet werden.“ In ihrer Unschuld denkt Psyche: „Oh, mein Gott, was habe ich getan? Vielleicht haben sie Recht. Was soll ich tun?“ Und sie sagen zu ihr: „Du musst eine Laterne und ein Messer mitnehmen. Wenn dein Bräutigam nachts zu dir kommt, Liebe macht und einschläft, nimm die Laterne, die du unter diesem Scheffelkorb versteckt hast. Hebe sie über seinen Kopf. Sollte es ein Ungeheuer sein, mit dem du verheiratet bist, nimm dieses Messer und schlag ihm den Kopf ab.“

Das sind die beiden Symbole, die für uns wirklich wichtig sind: die **Lampe** und das **Messer**. Wenn Sie die Beziehung, in der Sie sich befinden, untersuchen wollen, brauchen Sie beides. Der erste Schritt ist die Bereitschaft, sich die Situation wirklich anzuschauen. Sie brauchen die Beleuchtung durch die Lampe. Das symbolisiert Ihre Bereitschaft, sich die Person, mit der Sie zusammenarbeiten, oder mit der Sie zusammenleben, oder das, was Sie tun, tatsächlich genau anzuschauen und sich die Frage zu stellen. „Wer bin ich in der Beziehung zu dieser Sache?“ Die Lampe ist also wichtig.

Aber was nützt die Lampe, wenn man das Messer nicht hat? Das ist ein Symbol, das unterscheiden

kann, die Situation durchschneiden kann, die Beziehung beenden kann, indem es ihre Bindungen durchtrennt. Was nützt es, zu wissen, dass man in einer sehr dysfunktionalen Beziehung ist, wenn man nicht die Fähigkeit hat... das ist das Symbol des Messers... eine Grenze zu ziehen, zu diskriminieren, abzuschneiden, die Beziehung zu beenden, wenn sich herausstellt, dass das, was man sieht, wirklich negativ ist?

In diesem Teil der Geschichte nimmt Psyche beide Symbole in ihre Hand. Wie Sie wissen, entpuppt sich der unsichtbare Geliebte, der unbekannte Bräutigam, als der unreife Liebesgott Eros, wenn sie die Lampe anhebt und ihn sieht. Unreif insofern, als er eine heimliche Affäre hatte. Er hatte seiner Mutter, der Göttin Aphrodite, versprochen, Psyche zu bestrafen, die wegen ihrer Schönheit so sehr mit der Göttin identifiziert wurde, dass die Heiligtümer der Göttin ignoriert wurden. Die Menschen verehrten ein menschliches Mädchen, als ob sie eine Göttin wäre, und die Göttin sann auf Rache, was psychologisch gesehen auch stimmt. Wenn Sie sich mit einem Archetyp identifizieren, verlieren Sie Ihre Menschlichkeit, Ihre Individualität. Man wird von ihm aufgeblasen. Man wird von ihm vereinnahmt. Man bekommt die Rache der Aphrodite.

In diesem Fall hatte Aphrodite ihrem Sohn Eros befohlen, zur Strafe seine Pfeile auf Psyche zu richten, damit sie sich in den niederträchtigsten aller Männer verliebt. Das ist die negative Macht von Aphrodite und Eros: Psyche dazu zu bringen, sich in jemanden zu verlieben, der für sie und ihre Entwicklung wirklich abscheulich wäre. Stattdessen sieht Eros Psyche und verliebt sich selbst in sie. Er beschließt, das alles vor der Mutter geheim zu halten, und so hat er eine heimliche, versteckte Affäre mit Psyche.



Psyche verrät seine Ermahnung, die darin bestand, wirklich die Form zu wahren. („Ändere nichts. Bleib unbewusst bei der grundlegenden Vereinbarung, die wir haben.“) Sie bricht sie, indem sie die Lampe anhebt. Dann sprudelt die Lampe, und ein Tropfen Öl fällt und trifft Eros' Schulter. Er erwacht, verletzt und wütend, und beschuldigt Psyche, die Situation zu zerstören, wie sie war. Er hat Flügel, dieser Gott, also fliegt er weg und verlässt sie.

In dieser Geschichte haben wir eine Übergangszone, die mit dem Ende der unbewussten Beziehung beginnt. Die schwangere Psyche ist nun verlassen, auf sich allein gestellt, sozusagen ohne verwertbare Fähigkeiten. Als Eros sie verlässt, fühlt sie sich so überfordert, dass sie sich in den Fluss wirft, um zu ertrinken, und der Fluss wirft sie zurück ans Ufer. Es ist, als würde der Fluss sagen: „Deine Lebenskraft ist zu stark, Schatz. Das wird nicht das Ende deiner Geschichte sein.“ Psyche geht daraufhin zu den verschiedenen Tempeln der Göttinnen, und alle sagen: „Ah, dein Problem liegt nicht bei uns. Es liegt bei Aphrodite.“ Sie ist nicht mehr die, die sie einmal war, aber sie muss sich trotzdem der beleidigten Göttin stellen.

Aphrodite gibt ihr **vier Aufgaben**, die sie lernen muss, um durch diese besondere Zone zu kommen. Die Geschichte handelt also von ihren vier Aufgaben und ihrem Wachstum. Während sie jede Aufgabe erlernt, wächst sie über das hinaus, was sie vorher wusste. Die erste Aufgabe besteht darin, alle Samen zu sortieren, die in diesem Raum aufgehäuft sind. Das ist eine wunderbare Metapher für all die Möglichkeiten, all die Emotionen am Anfang einer Übergangszeit. Das Sortieren der Samen ist eine echte Bestandsaufnahme. Was sind all die Samen der Möglichkeiten in Ihrer Psyche, in Ihrer Welt? Wie viel Geld haben Sie auf der Bank? Wie viel Energie haben Sie dafür? Wie viel Talent haben Sie dafür? Was stellen Sie aus all Ihren Möglichkeiten zusammen? Planen Sie, eine Konferenz zu veranstalten? Wenn dies Ihr besonderer Traum ist, dann müssen Sie die Samen aussortieren.

In dieser speziellen Geschichte ist Verzweiflung Psyches erste Reaktion auf jede einzelne Aufgabe. Es ist mehr, als sie je zuvor getan hat, sie ist der Aufgabe bewusst nicht gewachsen, und sie will aufgeben. Sortieren Sie die Samen der Möglichkeit. Am Anfang weiß sie nicht wie, und dann kommt das Symbol zu ihr. Ameisen. Alle Ameisen kommen und sortieren die Samen, einen nach dem anderen, so dass sie bis zum Morgen sortiert sind, jeden in seine Art, jeden in seinen Stapel.

Aphrodite kommt zurück und stellt fest, dass die Aufgabe erledigt ist. Die Göttin scheint darüber gar nicht erfreut zu sein, also gibt sie Psyche eine weitere Aufgabe. Die zweite Aufgabe ist, etwas goldenes Vlies von den Widdern der Sonne zu holen, eine kleine Menge davon zu sammeln und es Aphrodite zu bringen. Also geht unsere junge Psyche hin und schaut sich diese an, die auf dem Feld, auf dieser Wiese und in jenem Tal auf und ab laufen und sich prächtig amüsieren. Die Schafböcke stoßen ihre Köpfe zusammen und prügeln sich gegenseitig. Sie sind sehr wettbewerbsfähig, aber sie sind groß und haben die Kraft, und es geht ihnen gut. Es ist einfach ein großes Spiel mit ihnen, diese Konkurrenzfähigkeit.

Psyche sieht sie an und merkt, dass sie zertrampelt werden würde, wenn sie versucht, den Widdern etwas Vlies zu entreißen, während sie sich gegenseitig angreifen und das Feld auf und ab rennen. Das scheint nicht das Richtige zu sein. Also geht sie wieder hinunter zum Fluss, und dieses Mal sagt ihr ein **Schilfrohr**: „Psyche, du musst nicht da rausgehen und es so machen. Sie werden von der Sonne mit Energie versorgt. Warte, bis die Sonne untergegangen ist. Dann kannst du hingehen und Vliese sammeln, die sie an den Büschen und Bäumen abgeschabt haben. Sammle genug davon für deinen Gebrauch und erfülle die Aufgabe.“

Das Schilfrohr, das Psyche sagt, sie solle abwarten, hat Weisheit. Es geht nicht nur darum, ein bestimmtes Maß an Macht zu erlangen, in große Höhen zu klettern oder an einem Wettbewerb teilzunehmen. Die Weisheit des Schilfrohrs sagt Ihnen, dass Sie auf Ihren eigenen Rhythmus hören sollen. Sie rät Ihnen, wann und wie Sie die Macht erlangen können, die Sie brauchen, ohne dass Ihre Seele bei der Erlangung zerstört wird. Hören und lernen Sie von der Stimme des Schilfrohrs, die organisch ist und aus dem Wasser, dem Fluss, wächst.

Die Anwendung hier hat etwas mit der weiblichen Psyche oder Seele zu tun, aber sie hat sowohl mit der Seele von Männern als auch von Frauen zu tun. Wenn Sie sich in einem Wettbewerbsspiel befinden (und fast alles, was mit äußerem Kommerz oder äußerem Erfolg zu tun hat, beinhaltet Wettbewerb), können Sie zertrampelt werden, wenn Sie sich darin verfangen, mehr und mehr und mehr goldenes Vlies ergattern zu wollen. Je mehr Sie hinausgehen und sich auf die Archetypen einlassen, um das Spiel zu spielen (denn das sind Archetypen, diese Widder der Sonne), wenn Sie Ihre Seele zurücklassen oder vergessen sollten, dass Sie eine Seele haben, wird sie zertrampelt.

Die dritte Aufgabe war die schöpferische Aufgabe: Psyche wird gesagt, dass sie einen Kristallkolben mit Wasser aus einem Fluss füllen soll, der in einem ständigen Kreislauf vom Fluss Styx zum höchsten Felsen fließt. Das große Wasser des Lebens, das Wasser der Kreativität, zirkuliert. Es ist archetypisch. Es bewegt sich und bewegt sich und bewegt sich, und doch muss jeder Mensch etwas von dieser Fließfähigkeit ergreifen und ihr eine Form geben. Einiges davon ist ein bewusster Wunsch, archetypische Energien, Visionen, Emotionen zu erfassen und ihnen durch die eigene Persönlichkeit Gestalt zu geben, die relativ zur großen Weite der archetypischen Welt der Götter und Göttinnen ist. Sie ist symbolisch zerbrechlich, und doch ist dies die Aufgabe.

Wieder blickt Psyche auf die Aufgabe. Sie sieht diesen Fluss, der sich in die



Seite des Berges eingegraben hat. Er fließt hinunter zum Fluss Styx und steigt dann durch eine Quelle auf, um wieder nach oben zu kommen und die Wand hinunter sich in den Berg zu atzen. Wenn das nicht schon schlimm genug ist, gibt es auf beiden Seiten schlangenantige Drachen, die warnen: „Bleib weg! Bleibt weg!“ Das Wasser selbst zischt. Psyche denkt wieder: „Zu viel! Ich schaffe es nicht“, als ihr ein weiteres Symbol zu Hilfe kommt.

Diese dritte Aufgabe wird nun von **Zeus' Adler** unterstützt. Zeus ist ein Archetyp, der sich als Unternehmer in dieser Welt sehr gut behaupten kann. Schließlich ist er der Vorstandsvorsitzende des Olympos. Er kann Blitze schleudern. Er kann bestrafen. Sein Symbol, der Adler, hat die Fähigkeit, zu sehen, was er will, und sich vom Himmel zu stürzen, um es in seinen Krallen zu packen. Diese Fähigkeit, das Gesamtbild zu sehen, den Wald zu sehen, aber nicht jeden einzelnen Baum, ist eine Art, in der Welt zu sein. Wenn Sie ein Mann mit Zeus als angeborenem Archetyp sind, dann belohnt die Welt (insbesondere die kapitalistischen Vereinigten Staaten) Sie sehr gut. Eine unternehmerische Frau mit Zeus als Archetyp findet es sehr hilfreich, das Gesamtbild zu sehen, nicht emotional zu werden, wenn sie einen Verkauf verliert oder im Geschäft unterboten wird. Ein Adler bleibt nicht stehen und bekommt einen emotionalen Anfall, wenn die saftige Maus, auf die er ein Auge geworfen hat, plötzlich ihrerr Intuition folgt und unter einen Felsen läuft. Der Adler fliegt einfach wieder hoch und sucht sich woanders ein neues Abendessen. Diese nüchterne Fähigkeit ist sehr erfolgreich.

Von allen angeborenen männlichen Luftzeichen-Archetypen, die mit dem Himmel zu tun haben, wie Apollo und Hermes, kommt Zeus sehr gut in dieser Welt zurecht. Manche Menschen haben mehr von ihnen als andere. Wenn Sie ein Mann in dieser Kultur sind und diese Archetypen haben, werden sie auf diesem Prokrustesbett gedehnt, um das Bild zu füllen. Die Teile von Ihnen, die mit Kreativität und Emotionalität zu tun haben, werden oft ignoriert, und deshalb werden Sie von ihnen abgeschnitten.

Der Adler des Zeus kommt nun zu dieser sehr persönlichen Psyche und gibt ihr einen Überblick darüber, wie sie dem, was sie braucht, nachgeht, wie sie Gefahren vermeidet, das Ziel im Auge behält und es anpackt. Der Adler nimmt den Flachmann. Er kehrt zurück, um Psyche den Flachmann zu geben, der nun mit stygischem Wasser gefüllt ist, das sie für Aufgabe drei bekommen sollte. Man könnte sagen, dass Psyche bei jedem Schritt etwas Neues gelernt hat.

Der vierte Schritt ist das erste Mal, dass Psyche die Aufgabe am Ende selbst bewältigt. Als allerletzte Aufgabe befiehlt Aphrodite, dass Psyche in die Unterwelt gehen, eine leere Schachtel mit Schönheitssalbe von Persephone, der Göttin der Unterwelt, füllen und ihr zurückbringen soll. Zum ersten Mal denkt Psyche: „Sie muss mich tot sehen wollen.“ Der einzige Weg, den sie kennt, um in die Unterwelt zu gelangen, ist, zu sterben. Psyche klettert nun auf den höchsten **Turm**, um sich von ihm zu stürzen. Diesmal spricht der Turm zu ihr und sagt „Psyche, es gibt einen anderen Weg, diese Aufgabe zu erledigen. Gehe durch den Schlund von Dis in die Unterwelt. Nimm Münzen für den Fährmann mit. Nimm zwei Kuchen für den dreiköpfigen Hund mit; einen, um dich in die Unterwelt zu lassen, und einen, um dich wieder herauszulassen.“

Und dann warnt sie der Turm: „Dreimal wirst du um Hilfe gebeten werden, Psyche. Du musst dein Herz gegen Mitleid abhärten, ablehnen und weitergehen.“ Und das tut Psyche auch. Dreimal wird sie von sehr bemitleidenswerten Kreaturen oder Menschen gebeten, einen Moment innezuhalten und zu helfen. Jedes Mal erinnert sie sich an den Rat. Sie sagt „nein“ und geht weiter. Sie gibt eine der Münzen dem Fährmann, der sie übersetzen lässt. Noch während sie über den Fluss Styx geht, sagt ein armseliger Mann: „Halten Sie einfach meine Hand und ziehen Sie mich hinüber. Ich habe keine Münze.“ Aber sie ignoriert sein Flehen. Es gab noch einen Ratschlag vom Turm. „Psyche,



wenn du die Schönheitssalbe in der Schachtel hast, öffne die Schachtel NICHT!" (*Lachen*)

Psyche geht in die Unterwelt, gibt dem dreiköpfigen Hund einen Kuchen, füllt die Schachtel mit der Schönheitssalbe, gibt dem dreiköpfigen Hund einen weiteren Kuchen, kommt über den Fluss zurück, weil sie noch eine Münze hat, und kehrt in die Oberwelt zurück.

All die Ratschläge, die der Turm ihr gab, waren gut. Psyche, die genau das getan hat, was der Turm ihr gesagt hat, versteht, dass sie, wenn sie angehalten hätte, um Hilfe zu holen, eine Hand hätte reichen müssen. In jeder Hand hatte sie einen Kuchen und eine Münze. Hätte sie verloren, was sie in der Hand hielt, hätte sie nicht die Mittel gehabt, um aus der Unterwelt zurückzukehren. Menschen im Übergang haben oft nur

begrenzte Mengen an Kraft, Gesundheit oder Energie, wenn sie in die Unterwelt gehen. Zum Beispiel spricht die Geschichte von Psyche zu Menschen, die mit Krebs leben. Sie sagen: „Krebs war ein Heilmittel für meine Co-Abhängigkeit. Krebs war ein Weg, auf dem ich zu den Menschen sagen konnte: ‚Ich kann das nicht tun.‘“ **Die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen**, ist eine der Herausforderungen für einen fühlenden Mann oder die weibliche Psyche. Wenn andere Menschen von Ihnen erwarten, dass Sie immer für sie da sind, und Sie brechen die Form, indem Sie „Nein“ sagen, schaffen Sie eine Krise in einer Beziehung. Es kann sein, dass Sie nicht in der Unterwelt Ihrer eigenen Depression oder Ihrer eigenen Sucht oder Ihres eigenen Was-auch-immer-es-ist bleiben müssen, es ist da. Sucht, Krankheit und Depression sind Bilder der Unterwelt, durch die man hindurchgehen muss, um herauszukommen. Diese liminale Periode des Übergangs ist eine sehr lange. Die Aufgaben, die zu erledigen sind, werden immer größer. Es ist schwer. Es ist beängstigend. Wenn Sie diesen Übergang in die neue Phase Ihres Lebens, in der Sie das neue Du integriert haben, mit allem, was Sie für die nächste Phase Ihres Lebens sind, überstehen wollen, müssen Sie oft lernen, „Nein“ zu sagen. Sonst werden die Menschen, die Erwartungen an Sie haben, Ihre Energie verbrauchen. Wenn Sie „Nein“ sagen, werden sie sagen: „Du bist egoistisch.“ Psyche schafft all das. Sie kehrt in die obere Welt zurück. Sie ist nicht mehr in der Unterwelt. Sie hat es geschafft.

Inzwischen, das können Sie sich vorstellen, ist sie sehr müde. Sie ist schwanger, und sie ist schon lange auf dieser Reise. Weil sie so ist, wie sie ist, sind ihre Archetypen mit den Beziehungsgöttinnen verwandt. Das heißt, ihr Archetyp ist, dass sie die Mutter ist. Am Anfang war sie die Jungfrau, ganz ähnlich wie Persephone.



Sie wurde zur Liebenden, also ist sie wie Aphrodite. Sie ist schwanger, also ist sie wie Demeter. Und sie will wieder mit dem Bräutigam verbunden werden, also hat sie die beharrliche Energie der Hera.

Bei allem, was sie in der Beherrschung dieser guten Dinge gelernt hat, sind das keine Kräfte, denen sie sich besonders tief als Sinn verbunden fühlt. Was sie am meisten will, nachdem sie all diese Aufgaben bewältigt hat, ist, schön zu sein, damit Eros sie lieben und zurückkehren kann. Psyche öffnet das Kästchen und todesähnlicher Schlaf umhüllt sie. Sie fällt, wie Schneewittchen, wie tot um. Dies ist der Punkt in der Geschichte, an dem einige Leute ihre Entscheidung bemängeln. „Oh Psyche, musstest du nach all dem wieder bewusstlos werden?“

Es ist diese Handlung, die Eros an ihre Seite ruft, aber Eros hat sich verändert, während Psyche

durch ihre Prüfungen gewachsen ist. Früher war er das Kind, das nach Hause zur Mutter rannte, das Dinge vor der Mutter verbarg. Er fühlte sich verraten, weil Psyche ihn tatsächlich ansah. Es spielte keine Rolle, dass sie ihn, wenn sie ihn ansah, eigentlich bewusst liebte. Er war so verletzt, dass sie die Form brach und ihm nicht gehorchte. Jetzt sehen wir einen ganz anderen Eros, der an ihre Seite kommt, den todesähnlichen Schlaf von ihr abwischt und sie dann zum Olymp bringt. Dort, vor allen Göttern und Göttinnen, verkündet Eros, dass dies die bewusste Beziehung ist, die er will. Die Olympier feiern nun eine große Hochzeit, nicht mehr eine heimliche Angelegenheit, nicht mehr diese unbewusste Beziehung der Liebe und der Seele, denn das sind die Namen dieser beiden Leute.

Was wirklich faszinierend ist, ist, dass wir die ganze Zeit wissen, dass sie schwanger war, was das Symbol der Reise ist. Ein neues Kind ist oft in Träumen präsent, wenn man in die nächste Phase seines Lebens hineinwächst. Manchmal ist der Träumende tatsächlich schwanger, aber häufiger zeigen die Träume, die ich im Laufe der Jahre gehört habe, ein außergewöhnliches, göttliches Kind (göttlich in dem Sinne, dass es außergewöhnlich ist; es ist klein und es spricht.) Etwas von diesem wunderbaren Kind wächst als Symbol in der Person heran, während sie in diese neue Lebensphase eintritt.

Als auf dem Olymp die Vermählung von Eros und Psyche verkündet wird, bringt sie das Kind zur Welt, dem vorausgesagt wurde, dass es ein Gott sein würde, wenn es das Geheimnis bewahrt, und ein Sterblicher, wenn es das Geheimnis verrät. Das Kind wird geboren, ein Mädchen, und ihr Name ist *Freude*. Dies ist die erste Sterbliche in der griechischen Mythologie, die zu einer Unsterblichen gemacht wird.



Auch die Seele (Psyche) wird erhöht und göttlich gemacht, sie wird Teil der olympischen Landschaft. Dies ist eigentlich die archetypische Welt der Götter und Göttinnen in unserer Psyche. Sie durchläuft die Phase der Chrysalis. Das ist ja auch ihr Name: Sie ist Schmetterling, sie ist Psyche, sie ist Seele. Vertrauen entsteht, wenn die Bereitschaft da ist, dem Alten zu sterben, verletzlich zu sein und Vertrauen zu haben. Es gibt einen Zeitpunkt, an dem man weiß, dass man mit seinen menschlichen Fähigkeiten nur so weit gekommen ist. Es muss etwas anderes hinzukommen, damit sich die Seele wieder mit dem Eros verbindet. Und oft, wenn wir die Übergangsreise beginnen, gibt es einen Verlust der Liebe, oder unserer Fähigkeit zu lieben. Wir sind deprimiert. Wir haben Schwierigkeiten gehabt.

In ganz ähnlicher Weise ist der Mutterleib oder das Grab eine Geschichte von **Jesus**. Die Kurzform ist, dass alle möglichen Leute erwarten, dass er der Messias ist. Er kommt am Palmsonntag mit großem Hosianna an, und am Karfreitag wird er gekreuzigt. Am Samstag liegt er in der Gruft. Zu diesem Zeitpunkt in seiner Geschichte hat der Ostersonntag noch nicht stattgefunden. Wird dies ein Grab sein? Oder wird es ein Schoß sein, aus dem ein neuer Aspekt geboren wird, aus Leid und Uneinigkeit? Die meisten Mythen, die mit der Unterwelt zu tun haben, haben als Geschichte in unserer Psyche einen impliziten Abstieg. Es gibt die Möglichkeit, wie die Raupe zu sein. Im Kokonstadium gehen Sie in Lösung und werden verletzlich. Sie wissen nicht, ob dies ein Ort der Geburt ist oder ob es ein Ort des Endes ist.

Ich gehe zurück zu den Bildern der Geburt, von Menschen, die anderen helfen, Babies zu gebären, die den Archetyp der Hekate ausleben, der Göttin der Kreuzung, der Göttin der Dämmerung, der alten Frau. Hekate war auch der Archetyp der Hebamme / Heilerin. Die ersten Frauen, die in der In-

quisition auf den Scheiterhaufen gingen, lebten aus diesem Archetyp. Als Göttin der Wegkreuzung erschien Hekate an jeder wichtigen Weggabelung, an der Übergangsentscheidungen getroffen werden. Sie sieht, woher Sie kommen und wohin die beiden Wege Sie führen werden. An wichtigen Weggabelungen im alten Griechenland sah man eine kleine Statue mit drei Gesichtern: eines zeigte in die Richtung, aus der man gekommen war, und die anderen zeigten zwei Wege, die man wählen konnte. Dies ist der Archetyp der Menschen, die als Hebammen für andere Menschen fungieren. Es ist auch der archetypische Beobachter in uns selbst, der uns durch viele Abstiege und viele Übergänge hindurch erlebt hat. Dieser Beobachter hat einen Überblick über den Schmerz und die Freude, das Leid und die Veränderungen.



Dies ist der Archetyp der **Hebamme**, die ein Therapeut ist, denn jeder Therapeut ist eine Hebamme. Menschen kommen zu Therapeuten in Zeiten des Übergangs und der Krise. Die Hekate in uns kann sehen, woher sie kommen. Wir haben eine Vorstellung davon, wohin ihre Entscheidungen sie führen könnten. Die Patienten bleiben bei uns am Scheideweg, bis sie sich darüber klar werden, welche Richtung sie wählen werden. Bei dem Weg, der für sie am authentischsten ist, geht es um Individuation. Oft besteht die Wahl darin, sich anzupassen und zu einer alten Form zurückzukehren, aber einer, mit der sich andere Menschen wohlfühlen und die auch ein Teil von ihnen selbst ist. Dann gibt es den Individuationsweg, der nicht verspricht,

dass jeder Sie mögen wird. Stattdessen verspricht dieser Weg, dass es sich wahrhaftig anfühlen wird, solange Sie das tun, was Joseph Campbell über das Leben Ihres persönlichen Mythos sagt.

Keith Thompson schreibt darüber, wie ein Mann in seinem Publikum Dr. Campbell fragte: „Aber wie finde ich meinen persönlichen Mythos?“ Und Campbell antwortete mit einer Frage: „Was gibt Ihrem Leben Glückseligkeit und Harmonie? Finden Sie es und folgen Sie ihm.“ Glückseligkeit ist ein seltsames Wort. Es klingt zu, zu, zu ... eigentlich (*Lachen*).

Wenn Sie aus einem Archetyp heraus leben, bedeutet das, dass Sie mit dessen Energie in der Welt sind, was auch immer die Rolle ist, die dieser Archetyp innehat. Dieser Archetyp ist tief in der Matrix Ihres Selbst verwurzelt. Es gibt ein Gefühl, dass, wenn das Leben aus einer archetypischen Tiefe heraus gelebt wird, das Leben einen Sinn hat. Jemand anderes, der das Gleiche tut, könnte das Gefühl haben, dass er nur Zeit absitzt. So fühlt es sich an, wenn Sie über sich hinausgewachsen sind oder einen Weg gewählt haben, der nicht zutiefst Ihr eigener Weg ist, sondern die Idee von jemand anderem, wer Sie sein sollten. Du gehst durch die Bewegungen. Das Leben ist in Ordnung, wenn man sich anpassen kann. Wenn Sie aus einer archetypischen Tiefe heraus leben, dann mag es Leiden erfordern, aber es gibt etwas Würdiges und Wahres an dem, was ich bin, wenn ich es tue, das mich ausmacht. Wenn Sie **Ihren persönlichen Mythos** leben, geht es in der Tat um die Krisen, die Übergänge und das Leiden. Es geht darum, Ihren persönlichen Mythos in sich selbst zu integrieren, während Sie sich auf dem Weg bewegen. Diejenigen von uns, die Psychotherapeuten oder Künstler oder Schriftsteller oder irgendjemand hier sind, der aus dem Stoff seines eigenen Lebens schöpft, wissen, dass keine Erfahrung, die Sie jemals durchgemacht haben, verschwendet ist. Sie können sie in Ihrer Kunst verwenden, in Ihrer Therapie, in Ihrem Mitgefühl oder Verständnis für das, was durch das Leiden kommt, das Sie persönlich in sich selbst integriert haben. Sie können die Erfahrung in Ihrer Arbeit nutzen, und nichts geht verloren.

Wenn Sie älter werden, wird Ihr Weg immer mehr zu einer Erkenntnis, dass Sie sich auf eine authentische Weise auf der Reise bewegt haben. Es gibt die Archetypen in Männern und Frauen: Göttinnen in jeder Frau, Götter in jedem Mann. Hätte ich es besser gewusst, hätte ich ein großes Buch mit dem Titel „Götter und Göttinnen in jedem Menschen“ geschrieben. Wenn ich hier stehe und

über Archetypen spreche, verkörpere ich nicht einen Göttinnen-Archetyp. Ich bin Hermes, der Botengott, der über den Eintritt in die Unterwelt und die Rückkehr in die Oberwelt spricht. Die meisten Männer und Frauen stellen fest, dass sie eine Mischung aus verschiedenen archetypischen Energien sind, so wie wir alle eine Mischung aus menschlichen Talenten sind. Stellen Sie sich vor, Sie hätten die Gabe eines Mozart und würden nie Musik hören. Dann, in der zweiten Hälfte Ihres Lebens, wurden Sie in die Musik eingeführt. Sie hatten ein Gefühl, das sagte. „Das ist es, was ich bin!“

Diese Individuation geschieht bei Menschen oft in der zweiten Lebenshälfte. Der Mensch im mittleren Alter hat das getan, was für ihn möglich war. Entweder man war erfolgreich darin, die erzieherischen Karriere-Beziehungsmuster zu erfüllen, um die es in der ersten Lebenshälfte geht, oder nicht. Entweder man tut es oder man tut es nicht. Und hier sind Sie. Ich habe in meinem letzten Buch „Crones Don't Whine“ (deutsch etwa „Schrullige Alte jammern nicht“) geschrieben, dass die dritte Lebensphase die eigentliche Essenz ist, auf dem Weg präsent zu sein, auf dem man sich befindet. Wenn Sie nicht in der Lage sind, um Verluste zu trauern, Ihr Anspruchsdenken loszulassen, werden Sie am Tor stehen, niemals durch diesen Übergang kommen, niemals unter dem Schambein auf die andere Seite gelangen. Wenn Sie am Tor sitzen und jammern, blicken Sie auf die Vergangenheit zurück und denken, dass ausgerechnet Sie etwas Besseres verdient hätten. Ihre Kinder hätten sich anders entwickeln sollen. Ihre Ehe hätte sich besser entwickeln sollen. Die Welt hätte Sie anders anerkennen sollen. Du jammerst über das, was dir passiert ist oder nicht passiert ist. Du hast keine Perspektive auf die ganze weite Welterfahrung des Menschseins. Zum einen verstehst du nicht, wie viel Leid und Schmerz und Realität es gibt, wenn du noch hier bist. Du stehst an der Pforte zum Individuationsweg des/der schrulligen Alten. Beim schrulligen Alten (Crone), einem Archetyp, aus dem sowohl Männer als auch Frauen schöpfen, geht es um Weisheit und Mitgefühl und aktives Handeln und heilenden Humor und eine Menge anderer guter Dinge. Aber es ist eine innere Erfahrung. Der Crone-Archetyp existiert in Männern und Frauen, die die Welt verändern können.

Ich sehe die metaphorische Geschichte über Psyche, die viel dramatischere Whistleblower-Erfahrung, die Jesus repräsentiert. Hatte Jesus ein Gespür dafür, dass das, was er tun sollte, den Erwartungen aller zuwiderlaufen, alle zu Tode erschrecken und ihn dennoch mit großem Leid konfrontieren würde? Inmitten des großen Leids spürte er sogar, dass er vielleicht falsch lag, dass es gar nicht das war, was er tun sollte. Er tat das. Es gibt eine Reihe von Menschen, die gegen die Erwartungen handeln und als Whistleblower leiden. Oder sie treffen eine Entscheidung, die andere Menschen einfach nicht erwartet haben, und sie erleben Wut und Enttäuschung und Kreuzigung auf einer symbolischen Ebene. Sobald das passiert, stirbt das alte Selbst.

Wir sind wieder bei der Symbolik von Tod/Wiedergeburt angelangt. Wenn Sie nicht mehr der sind, der Sie sind, befinden Sie sich in einer Übergangszone. Sie lernen etwas darüber, wer Sie jetzt sind und was Sie in Bezug auf die Sortierung der Samen haben. Sie geben Ihrer Kreativität eine Form. Wie viel Macht haben Sie? Haben Sie die Fähigkeit, Ihrer eigenen Energie Grenzen zu setzen? Dann können Sie in die nächste Phase übergehen, einen spirituellen Weg, der vielleicht auch von Ihnen verlangt, dass Sie jetzt etwas Größeres als sich selbst anrufen.

Ich habe oft gesagt, wir sollten uns alle als **spirituelle Wesen auf einem menschlichen Weg** betrachten und nicht als menschliche Wesen, die vielleicht auf einem spirituellen Weg sind oder auch nicht. Denken Sie einmal darüber nach, wie absurd es ist, dass eine unsterbliche Seele in das dysfunktionale Leben kommt, die wir alle haben. Eine unsterbliche Seele hat sich entschieden, ein Mensch zu sein. Der menschliche Weg ist sehr seltsam. Am Anfang scheinen die meisten Menschen ihre eigene Version einer dysfunktionalen Familie zu haben, mit vielen Fehlern, und Schwierigkeiten, und Lieben, und Leiden, und Lektionen auf dem Weg. Dann ist es so schnell vorbei. Niemand

kommt ohne Leiden durch. Nun, warum sollte eine unsterbliche Seele das tun?

Dennoch würde jeder von uns intuitiv sagen: „Ich glaube, ich habe eine Seele.“ Sobald man das tut, geht man davon aus, dass man im Wesentlichen ein spirituelles Wesen in einem menschlichen Körper für jetzt ist. Es muss etwas geben auf dieser Reise der Verletzlichkeit, des Teilens mit anderen, des Leidens, des Lernens, des Vertrauens, der Erkenntnis, dass manchmal Gnade in Form von Liebe kommt, und dass Eros uns rettet, wenn wir wieder bewusstlos sind.

Dies ist eine Geschichte, die auf vielen verschiedenen Ebenen mitschwingt, und sie handelt von uns allen. Es geht auch darum, sich wieder mit dem zu verbinden, was in *Lösung* ist. Wir waren Raupen; wir treten in diese Lösung ein, in der sich alles aufgelöst hat. Irgendwie, wenn wir Glück haben, reformieren wir uns und kommen als Schmetterling heraus. In unseren Übergangszeiten reisen wir hinunter in die Unterwelt, ins Unbewusste, und verbinden uns wieder mit dem, was uns vorher wichtig war. Oder wir entdecken ein Talent, das unserem Leben einen Sinn gibt, und wir beanspruchen es bewusst und bringen es nach oben. Wir machen es zu einem Teil dessen, was reformiert wird, wenn wir aus unserem Kokon ausbrechen und in die nächste Phase unseres Lebens gehen. Als Menschen und unsterbliche Seelen in diesem Leben besteht die wichtigste Metamorphose für uns alle darin, dass wir einfach wissen, dass die letzte Metamorphose das große Mysterium ist. Wenn wir sterben und diesen Körper verlassen, was von uns geht dann weiter? Was ich enorm ermutigend und auf vielen verschiedenen Ebenen faszinierend finde, ist, wie viele Menschen Nach-Tod-Kommunikationen von anderen hatten, die in vielen verschiedenen Formen weitergegangen sind. Manchmal sind es Besuchsträume. Manchmal gibt es ein Gefühl der Anwesenheit. Manchmal gibt es tatsächlich ein Hören oder ein Sehen der Person.

In letzter Zeit hatte ich nämlich eine Reihe von Menschen, die mir nahe stehen, die jetzt nicht mehr hier sind, aber bei denen ich ein echtes Gefühl der Präsenz hatte. Ich werde Ihnen jetzt eine Geschichte erzählen, die öffentlich erzählt wurde. Ich glaube sie aufgrund meiner eigenen anderen Erfahrungen.

Ich ging zu einer Gedenkfeier für den Sohn von zwei Freunden von mir. Er hatte einen Frontalunfall und starb an Ort und Stelle. Es war ein großer Verlust. Jed war erst 26 Jahre alt, und er hatte diese wunderbare Seele und diesen wunderbaren Geist. Seine Schwester war wütend und weinte ein oder zwei Tage vor der Gedenkfeier. Sie hatte wirklich Probleme damit, und schließlich wollte sie einfach nur allein sein. Also sagte sie: „Ich werde einfach spazieren gehen.“ Als sie spazieren ging, erschien ihr Jed und ging mit ihr. Er sprach zu ihr und sagte: „Mir geht es wirklich gut, und ich möchte, dass es dir auch gut geht. Ich möchte, dass du meine Hand hältst.“ Die Schwester sagte: „Die Leute müssen mich wirklich für dumm gehalten haben, weil sie gesehen haben, wie ich seine Hand gehalten habe. Ich meine, ich bin sicher, sie konnten Jed nicht sehen, aber ich habe seine Hand gehalten.“

Jed war bekannt dafür, viele Umarmungen zu geben. Das schien sein Markenzeichen zu sein. Einmal wurde er sogar von einem Mann geschlagen, der in eine homosexuelle Panik verfiel. Der Kerl bewegte sich auf Jed zu. Natürlich interpretierte Jed das als „Er will eine große Umarmung“. Und als Jed ihn umarmte, fühlte sich der Mann durch diese Nähe bedroht und schlug Jed. Das ist ein Kerl, der diese Art von körperlichem Ruf hatte, richtig?

Dieser Spaziergang mit Jed, der laut seiner Schwester 28 Minuten lang war, beruhigte seine Schwester. Am Ende des Spaziergangs fragte Jed: „Kann ich dich umarmen?“ und sie sagte: „Sicher.“ Er gab ihr eine große Umarmung und fragte dann: „Kannst du es fühlen?“ Er war körperlos, also konnte sie es natürlich nicht fühlen. In ihrer Weisheit sagte sie: „Ich kann es in meinem Herzen

fühlen.“

Die Reise eines spirituellen Wesens auf dem menschlichen Weg birgt an jeder großen Weggabelung wichtige Fragen, die mit dem großen Ganzen zu tun haben. *Wozu bin ich gekommen? Was ist mein Ziel? Was bin ich gekommen, um zu lernen? Wen habe ich zu lieben gelernt?* Aus psychologischer Sicht können diese Fragen nur von tief innen heraus beantwortet werden. Niemand sonst kann sie jemals für Sie beantworten. Ich sehe das alles mit vielen Inkarnationen, vielen wichtigen Beziehungen, die kommen und gehen, und vielen wichtigen Erfahrungen, einschließlich dieser intensiven Konferenz, auf die dieselben Fragen zutreffen könnten. *Wozu bin ich eigentlich hierher gekommen?* Die Antwort auf diese Frage finden Sie vielleicht erst, wenn die Konferenz vorbei oder fast vorbei ist. *Was zu lernen, bin ich wirklich gekommen? Wen zu lieben bin ich gekommen? Was habe ich in mir selbst, hier draußen, zu lieben gelernt? Woran erinnere ich mich und was verbinde ich wieder durch diese neue Erfahrung?* Die Reise geht weiter. Ob es ein langes Wochenende ist, oder eine Ehe, oder eine Karriere... was auch immer es ist... wenn es nicht umsonst war, dann war es Teil Ihrer Reise. Es gibt jetzt etwas, an das Sie sich erinnern und über das Sie lernen können, um es ins Bewusstsein zu bringen und es im vollen Kreis dessen zu haben, was Sie sind. Sie können die Dinge zurückfordern, von denen Sie sich aus Scham abgekapselt haben. Das ist ein Teil der Lernerfahrung: Sie können Mitgefühl haben, wenn Sie Mitgefühl für sich selbst haben. Dann können Sie auch Mitgefühl für andere haben. Das ist eine erstaunliche Geschichte, das Geschäft mit den persönlichen Mythen, an dem wir alle beteiligt sind. Wenn das gesagt ist, denke ich, es ist eine erstaunliche Geschichte, in der wir uns befinden. Wir sind jetzt hier. Die Menschheit hat die Fähigkeit, diesen Planeten zu zerstören, den Garten, der uns gegeben wurde. Ich hörte Robert Bly über das Gedicht sprechen, in dem er den Menschen die Frage stellt: „Was habt ihr mit dem Garten gemacht, den ich euch anvertraut habe?“

Es hat noch nie eine Generation von Frauen gegeben, wie die, die jetzt in diesem Raum ist. Das Leben von 45 Millionen amerikanischen Frauen über 50 Jahren wurde von der Frauenbewegung beeinflusst. Sie haben dadurch Verantwortung bekommen, die Möglichkeit, wichtige Entscheidungen zu treffen, Bildung, die Antibabypille und reproduktive Rechte, die uns vielleicht genommen werden. Hier sind wir, diese Generation von bewussten Menschen, spirituellen Menschen, desorientierten Menschen, die möglicherweise etwas mit dem Schicksal der Erde zu tun haben. Das glaube ich auch.

Etwas, das aus meiner Arbeit heraus gewachsen ist, ist die Vorstellung, dass wir in einem Kreis sein müssen, in dem das spirituelle Zentrum egalitär ist, um das weibliche Prinzip zuzulassen. Dieser Kreis ist sowohl für Männer als auch für Frauen notwendig, um über Verletzlichkeit sprechen zu können, Geschichten zu teilen und die Stärke, Verbindung und Tiefe des Menschseins miteinander zu genießen. Da ich aus der Generation der Frauenbewegung stamme, weiß ich, dass Frauen gemeinsam in Bewusstseinsgruppen die Welt verändert haben. Es erscheint mir gar nicht so abwegig zu denken, dass wir aus dem hypothetischen millionsten Kreis, der aus dem hypothetischen hundertsten Affen erwächst, eine kritische Masse des Bewusstseins schaffen könnten (das war eine Geschichte, die die Anti-Atomkraft-Aktivistinnen am Laufen hielt). Es ist, wie Malcolm Gladwell sagt, „ein Kippunkt“. Wir sollten uns selbst dazu dienen, ein Unterstützungssystem von gleichgesinnten anderen zu haben, die verstehen, dass der persönliche Mythos etwas ist, das wir zu leben versuchen.

Und so verlasse ich Sie mit all dem als einen Übergang, weil wir alle als Planet in einem Übergang sind. Wir befinden uns als Individuen in einem Übergang. Und wir haben eine bemerkenswerte Gelegenheit, einen Unterschied zu machen. Jeder von uns, der älter und weiser geworden ist, kann einen Einflusskreis in unseren erweiterten Kernfamilien, unseren Institutionen und, wirklich, der Welt bilden. Ich denke, es ist sehr wichtig, dass wir spirituell orientierten Aktivismus machen, politi-

schen Aktivismus, der nicht auf Wut und Hass basiert. Wiederum, wie die Beyond War-Leute uns mit der Anti-Atomkraft-Aktivistenbewegung bewegt haben, hat es mit der Liebe zu unserem Potential zu tun und dem Wunsch, es nicht zu zerstören. Es mag sein, weil wir zu dieser Zeit geboren wurden und jetzt hier sind, dass jeder von uns als Teil seiner persönlichen Mythologie den Auftrag hat, ab jetzt etwas politisch zu tun.

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Manfred Weule mit DeepL

Quelle: https://www.mythicjourneys.org/newsletter_jul05_transitions_bolen.html

Jean Shinoda Bolen, M.D. ist Psychiaterin, Jungsche Analytikerin in privater Praxis, klinische Professorin für Psychiatrie an der University of California Medical Center und eine international bekannte Dozentin.

Sie ist die Autorin von
Goddesses in Older Women: Archetypes in Women Over Fifty (dt.: Feuerfrau und Löwenmutter. Ein spiritueller Leitfaden, dtv 2005),
The Tao of Psychology (dt. Das Tao der Psychologie. Sinnvolle Zufälle);
Goddesses in Everywoman: A new psychology of women (dt. Göttinnen in jeder Frau. Psychologie einer neuen Weiblichkeit),
Gods in Everyman: A new psychology of male living and loving (dt. Götter in jedem Mann. Besser verstehen wie Männer leben und lieben),
Crossing to Avalon: A Woman's Midlife Pilgrimage (dt. Auf der Suche nach Avalon. Eine Frau entdeckt ihre Spiritualität),
Ring of Power. The Abandoned Child, the Authoritarian Father, and the Disempowered Feminine : A Jungian Understanding of Wagner's Ring Cycle (dt. Ring der Macht. Entschlüsselung eines Mythos (Wagners „Ring der Nibelungen“))
Close to the Bone. Life-threatening illness as a soul journey. (dt. Krankheit und die Suche nach dem Sinn.)
The Millionth Circle. How to Change Ourselves and The World: The Essential Guide to Women's Circles;
Moving towards the millionth circle: Energizing the Global Women's Movement
Artemis: The Indomitable Spirit in Everywoman;
Like a Tree: How Trees, Women, and Tree People Can Save the Planet