

Verw:ortet 03/2025: Anne Vonjahr – Die Phönixerfahrung

Um was es geht

Auf der Suche nach einem tieferen Verständnis des Begriffs des Archetyps, den Carl Gustav Jung in seiner Analytischen Psychologie beschrieb, stieß ich auf die Autorin Anne Vonjahr und ihrem Werk, „Die Phönixerfahrung“ und der Verheißung „Wie du auf einer magischen Reise deine Schatten heilst und dein wahres Selbst erkennst“. Vonjahr spricht auf eine ihr eigene Weise von „Archetypen“ und deren Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung des Menschen.

Es ist hilfreich, aber nicht notwendig, für das Verständnis der „Phönixerfahrung“, einige Grundbegriffe der Analytischen Psychologie C.G. Jungs zu kennen. Von daher entscheide du, ob du *hier* oder erst *weiter unten* weiterliest.

Carl Gustav Jung (1875-1961)¹ setzt in seiner Analytischen Psychologie dynamische Grundstrukturen menschlicher Vorstellungs- und Handlungsmuster voraus, die dem kollektiven Unbewussten angehören. Verschiedene Kulturen kennen ähnliche Archetypen und drücken ähnliche Verhaltens- und Handlungsmuster ähnlich aus. Bekannte Archetypen Jungs sind etwa *Animus* und *Anima* als gegengeschlechtliche Seinsbereiche im Menschen, die aus dem Daoismus entnommenen Bilder von *Yin* und *Yang*, Ausformungen eines Kreises mit symbolischer Bedeutung von Unendlichkeit und Würde stiftender Verbundenheit mit einem umfassenden Ganzen. Andere archetypischen Symbole sind etwa das *Mandala*, das *gleichmäßige Kreuz*, dazu kommen mythische Personifikationen wie die *göttliche Mutter*, die *Helden* aus den antiken Sagen oder die streitenden, den Drachen tötenden *Engel* oder *Heiligen*.

Jung kennt aber personifizierte Archetypen. So ordnet er dem „*Ich-Bewusstsein*“ die Gabe zu, Bewusstsein hervorzubringen, „*König Sol*“ wandert für ihn als „*Lichtgestalt*“ durch das Dunkel der Welt, ebenso Christus als der „*Sol Novus*“. Daneben steht der „*Schatten*“, der un- oder teilbewusste Persönlichkeitsanteile enthält, die häufig verdrängt oder verleugnet werden. Personifikationen dieses Schattens sind z.B. der „*dunkle Doppelgänger*“ oder der „*böse Widersacher des Helden*“. „*Animus*“ und „*Anima*“ als gegengeschlechtliche Kräfte können sowohl positiv wie negativ auf die Entwicklung der Persönlichkeit einwirken, „*Animus*“ als verlockender Magier, als starker Held, als zauberhafter Künstler oder spiritueller Führer, „*Anima*“ als romantische Schönheit, als unerreichbare geistige Geliebte oder als personifizierte Weisheit. Der Archetyp des „*Selbst*“ umfasst Ichbewusstsein und Unbewusstes und steuert die Gesamtheit der menschlichen Psyche, ist gleichzeitig für deren Entwicklung verantwortlich. Symbole, Archetypen des Selbst sind etwa „*das göttliche Kind*“, die „*alte Weise*“, als „*Widersacher*“ dunkel dem Ich gegenüberstehend, als „*Bild Gottes*“, in dem sich Gott im Menschen widerspiegelt, wäre die „*Imago Dei*“ zu nennen.

Verschiedenste Wissenschaftsbereiche haben sich damit auseinandergesetzt, inwieweit die menschliche Spezies von arttypischen unbewussten Strukturen geprägt wird, u.a. die Ethnologie, die

¹ Der kurze Hinweis auf C.G. Jung ist entnommen aus [online] [https://de.wikipedia.org/wiki/Archetyp_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Archetyp_(Psychologie)) [26.02.2025]

Anthropologie, die Linguistik, die Hirnforschung, die Soziobiologie, die Psychiatrie und verschiedenste Sparten der Psychologie.

Hier setzt jetzt „Phönixerfahrung“ von Anne Vonjahr an. Wie oben beschrieben, war es der Begriff der Archetypen und der Beschäftigung mit ihnen, die mich zum Buch und zu den ebenfalls angebotenen „Phönixkarten“² haben greifen lassen. Die Autorin klärt früh, dass Archetypen für sie „*Bewohner der inneren Welt*“³ seien, allerdings „*nicht in der Realität vorhanden, sondern als ein psychisches Prinzip, [...] eine Möglichkeit, ein Verhaltensmuster zu beschreiben [... oder] eine Art, wie sich jemand zum Ausdruck bringt.*“⁴ Sie greift durchaus auf Jung zurück, schafft aber eigene „Archetypen“, die Vorstellungs- und Handlungsmuster in der Entwicklung der Menschen beschreiben. Sich auf die Archetypen einlassen, auf sie zu hören und ihre Botschaft anzunehmen oder zu durchschauen, ist bei Vonjahr Voraussetzung zur *Transformation* hinein in die Persönlichkeit, die du sein könntest oder als die du gedacht seiest.

Sowohl der Internet-Auftritt der Autorin (www.annevonjahr.com) als auch die „44 Archetypen für dein inneres Licht“ haben im ersten Moment eine Assoziation zu Zauberschule in Hogwarts und zu Harry Potter bei mir ausgelöst. Die Figur des spirituellen Führers William Morgan sah in meiner Fantasie wie Prof. Dumbledore aus. Der erste Impuls war: „Bitte keine Märchen- oder Fantasiereise!“

Erst der zweite Blick machte Lust, weckte Neugier und Interesse. Anne Vonjahr spricht schon im Untertitel des Buches von einer „magischen Reise“, lockt mit dem „Heilen der Schatten“ und verheißt die „Erkenntnis deines wahren Selbst“. Wenn es erklärtes Ziel eines therapeutischen Prozesses ist, die Schatten wahrzunehmen und zu heilen und Schritte zum eigenen wahren Selbst zu erkennen und zu gehen, wenn die Suche nach innerer Weisheit diese Ziele auch kennt und anstrebt, warum dann nicht einmal den Weg einer „magischen Reise“ mitgehen. Während „Zauberei“ auf Tricks und Täuschung basiert, ist die Grundlage der „Magie“ eher eine außergewöhnliche Kraft, die scheinbar aus einer übernatürlichen Quelle stammt. Mit der Frage, ob die hier geschilderte „magische Reise“ der Autorin zusammen mit ihrem spirituellen Führer William Morgan schlicht eine „außer-gewöhnliche“ Form der Auseinandersetzung mit den eigenen und zugleich mit den kollektiven Vorstellungs- und Handlungsmustern, den „Archetypen“ darstellt, die so oder ähnlich auch zu meiner „magischen Reise“ werden könnte, blieb ich bei der Lektüre.

Anne Vonjahr lehnt den Titel an den Vogel-Phönix-Mythos an. Sie schreibt: *„Der Mythos besagt: Wenn der Phönix sein Ende fühlt, trägt er ein Nest aus duftenden Hölzern und Balsamen zusammen, entzündet es im Strahl der Sonne und entfacht die Glut mit seinen Flügeln. Aus seiner Asche entsteht ein Edelstein, aus dem ein junger, kraftvoller Phönix neu geboren wird. Wenn der Phönix in unser Leben tritt, bringt er die Botschaft mit sich, dass alles irgendwann zu einem Ende kommt. Aber auch, dass in dem Ende bereits der Samen für einen neuen Anfang liegt. Aus der Asche des Phönix wird der neue Phönix geboren. Wenn du den Ruf deines inneren Phönix vernimmst, dann ist für dich die Zeit gekommen, dass du deine alten Ideen, Glaubenssätze, Vorstellungen und Prägungen loslässt. Das, was du einst dachtest, dass du es bist und wie du das Lebens sahst, muss sterben, damit du neu geboren werden kannst. Und damit dies geschehen kann, bricht mit dem Ruf des Phönix eine dunkle Nacht über dein Leben herein und bringt ein Ereignis mit sich, welches dich und dein Leben erschüttern wird.*

² vgl. Vonjahr, Anne (2024): Die Phönix-Karten – 44 Archetypen für dein inneres Licht und 192seitiges Booklet, Königsfurt.

³ Vonjahr, Anne (2023): Die Phönixerfahrung. Wie du auf einer magischen Reise deine Schatten heilst und dein wahres Selbst erkennst, München, 31.

⁴ a.a.o., 31f.

*Es fühlt sich an wie ein Sturm, der unerbittlich so vieles mit sich reißt, und man denkt, man müsse sterben. Und in einem gewissen Sinne stimmt dies auch. Etwas in dir muss sterben, damit etwas Neues kommen kann. Was dies sein wird, das wirst du auf deiner Reise durch die Nacht herausfinden.*⁵

Ein Ziel, das aus der Phönixerfahrung erwächst, ist die *Transformation der Schatten*. Dies könne in vier Schritten gelingen: Erkennen – Annehmen – Akzeptieren – Umarmen.

Die Autorin rät dringend, für die Reise mit dem und durch das Buch ein „*Reisetagebuch*“ zu führen, um eigene Entdeckungen zu notieren und ggf. auf sie zurückgreifen zu können. Die Impulse, die sie Kapitel für Kapitel liefert, sind Gold wert! Der Lesende wird zum Mit-Reisenden und ist gleichzeitig selbst Reisender.

Die „Phönixkarten“ greifen die im Buch vorgestellten Archetypen auf. Auf dem Tisch, neben dem Bett ausgelegt, werden *sinnlich* sie zu handgreiflichen Illustrationen dessen, was im Buch *kognitiv* erzählt wird. Jede und jeder der 44 Archetypen wird im mitgelieferten Booklet vorgestellt mit der *Botschaft*, die diesem Archetypen zu eigen ist, mit seinem/ihrer Platz in der *Phönixerfahrung* sowie mit seiner/ihrer *Licht-* und *Schattenseite*.

Ausgestattet mit dem Buch, den Karten und einem zu füllenden Reisetagebuch, kann Anne Vonjahrs „*Phönixerfahrung*“ ein guter Begleiter durch die Fastenzeit sein. Und nicht nur das Buch, auch die „Bewohner deiner inneren Welt“ werden in diesen Tagen, auf dieser Reise bei dir sein, und du entscheidest, wen du hinter dir lassen magst und wen du mit offenen Armen zum Mit- und Weitergehen empfangen willst.

Manche mögen – wie ich am Anfang – lächeln über ein Buch, das so ganz anders Impulse zu geben und Inhalte zu vermitteln vermag. Manchmal tut es gut, sich seiner spirituellen Hochmut klar zu werden und zu erkennen, dass es ein und derselbe Geist ist, der auch Phönixerfahrungen vermitteln und Phönixkarten mit auf den weg geben kann. Es braucht manchmal schlichtweg Mut, sich auf Neues und Anderes einzulassen. Aber genau dahin für ‚Anne Vonjahrs ‚*Phönixerfahrung*.“

Alle Zitate sind entnommen aus Vonjahr, Anne (2023): Die Phönixerfahrung. Wie du auf einer magischen Reise deine Schatten heilst und dein wahres Selbst erkennst, München. In Klammern sind hier die Seiten aus dem Buch genannt, auf denen sich die Zitate finden.

Die Zitate

„Wie anders wäre die Welt und unser Leben, wenn wir uns in schwierigen Zeiten die Frage stellen würden: ‚Welcher Mythos lebt gerade in mir? Was ist wirklich die Geschichte hinter meiner Geschichte, die ich erleben? Welcher Bewohner (Archetyp) meiner inneren Welt bestimmt gerade mein Denken und Verhalten?‘“ (17)

„Bevor Menschen erkennen, dass die wahre Suche in ihrer inneren Welt stattfindet, werden sie, wenn ihr Leben erschüttert wird, versuchen, im außen auf eine große Suche zu gehen.“ (27)

„Eines steht fest: Die eigentliche Suche findet in deiner inneren Welt statt. Wenn du nur im Außen reist und suchst, dann wird dir die Transformation nicht gelingen.“ (28)

⁵ a.a.o., 32f.

„Es ist die Magie der dunklen Nächte, die dabei helfen, alte Muster zu durchbrechen, um deine Seelenarchetypen zu finden und zu stärken. In jeder dunklen Nacht wirst du ein Stück mehr zu dem Menschen, der du dir vorgenommen hast zu sein.“ (44)

Der erste Schritt der Phönixerfahrung: Die große Vorbereitung: Wenn der Phönix spürt, dass seine Zeit gekommen ist, trägt er die wertvollsten Materialien zusammen, um sein Nest zu bauen und sich auf das Ende vorzubereiten.

Der zweite Schritt der Phönixerfahrung: Die Zerstörung: Der Phönix erlaubt den Sonnenstrahlen, sein Nest in Brand zu setzen.

Der dritte Schritt der Phönixerfahrung: Der Zerfall: Der Phönix zerfällt zu Asche.

Der vierte Schritt der Phönixerfahrung: Eine neue Normalität: Der Phönix stirbt.

Der fünfte Schritt der Phönixerfahrung: die Geburt: Der neue Phönix wird geboren.

Der sechste Schritt der Phönixerfahrung: Das neue Leben: Der junge Phönix breitet seine Flügel aus. (54-59)

„Die Scham fühlt sich so grauenvoll an, weil sie nicht wie die Schuld ist, die uns sagt, dass wir etwas taten, was nicht richtig war. Die Scham ist tiefgreifender. Sie sagt uns, dass wir falsch sind.“ (83)

„Wir sabotieren uns selbst am meisten, wenn wir Veränderungen aufhalten.“ (91)

„‘Wie lange wird es dunkel bleiben? Wie lange werde ich für meine Reise brauchen?’, fragte ich die Sucherin, die nun direkt vor mir stand. ‚Mache die Zeit nicht zu deinem Ziel, denn wenn du das tust, dann fokussierst du dich wenig auf Veränderung und viel auf die Zeit. Wenn du dich auf die Veränderung konzentrierst, dann wird der Zeitplan für sich selbst sorgen.“ (103)

„Das innere Kind ist der Teil unserer erwachsenen Persönlichkeit, der unsere kindlichen und jugendhaften Verhaltensweisen, Erinnerungen, Emotionen, Gewohnheiten, Einstellungen und Denkmuster bewahrt hat. Wir alle haben einen kindlichen Aspekt in uns.“ (119)

„Jede tiefe Wunde unserer Kindheit, die uns maßgeblich geprägt hat, kann sich in unserem Leben wiederholen, bis wir das Trauma dahinter heilen.“ (122)

„Es kann jedem von uns passieren, abgelehnt oder verlassen zu werden. Aber wir können aufhören, uns selbst abzulehnen und zu verlassen.“ (122)

„Wenn Eltern sich schwertun, gut für sich selbst zu sorgen, dann werden Kinder zu den Eltern der Eltern.“ (127)

„Bei der Heilung deines inneren Kindes geht es darum, das, was dieses einst gefühlt hat, anzunehmen, es zu sehen und den Schmerz, den es in sich trägt, zu heilen.“ (137)

„Die weise Frau ist die Bewahrerin der Weisheit. Sie hilft uns, unsere intuitive Führung nicht durch unsere Voreingenommenheit und Unsicherheit zu verzerren. Sie lehrt uns, das wahrzunehmen, was ist, nicht das, was wir wahrnehmen wollen, ohne uns davon bedroht zu fühlen. Die weise Frau hilft uns, in die Dunkelheit zu gehen, keine Angst vor Tabus zu haben und unserer Wahrheit auszusprechen.“ (146)

„So wichtig Zeiten der Einsamkeit für uns sind, so sehr haben wir auch Angst davor, einsam und isoliert zu sein. Diese Angst ist der Angst, verlassen zu werden, sehr ähnlich. So, wie sich unser Ego nach Ablenkung sehnt, sehnt sich unsere Seele nach der Stille und nach der Möglichkeit zu reflektieren. [...] In die Einsamkeit zu gehen bedeutet das Gegenteil von Kontrolle und verlangt Mut.“ (171f)

„Du wirst die Stimme des Mystikers in dir daran erkennen, dass er nicht bewertet, nicht verurteilt. Er hilft dir, in dein Herz zu gehen, mit dem zu sein, was ist, und dich mit einem offenen Herzen voller Liebe in die Krisengebiete deines Lebens zu begeben. Wir können nicht die ganze Schönheit des Moments erleben, wenn wir vor unsere Schmerzen weglaufen.“ (178)

„Vielleicht denken wir, dass Menschen aus Bössartigkeit lügen. Aber das ist nicht der Fall.‘ William öffnete mir die Augen dafür, dass Menschen lügen, um sich sicher zu fühlen. Um die Art, wie die anderen sie wahrnehmen, zu kontrollieren, und weil sie sich schämen.“ (181)

„Wo die Scham Beziehungen bestimmt, da lebt die Lüge.“ (182)

„Der eine Schattenmagier spielt mit Angstfantasien, der andere mit Wunschfantasien. Aber beide tun dies mit demselben Versprechen: Man muss nicht die eigene innere Arbeit tun und das eigene Abenteuer meistern. Stattdessen versprechen sie Abkürzung, die einen Menschen aber nur in der Dunkelheit und dem Gefühl der Machtlosigkeit gefangen hält. Es ist eine wahre Herausforderung und verlangt Mut, sich mit einer schmerzhaften Realität im Leben auseinanderzusetzen.“ (186f)

„Um unseren Weg selbst gehen zu können, müssen wir irgendwann die Eltern für uns selbst werden, die wir vielleicht eins vermisst haben.“ (197)

„Es kann richtig sein, einem Menschen gegenüber loyal zu sein, jedoch nicht gegenüber dessen Wunden.“ (198)

„Es ist eine Kunst, weise zu rebellieren, in Konflikte zu gehen und diese auszuhalten, weil bestimmte Regeln, Gebote und Werte der eigenen Integrität entgegenstehen und man sich ihnen nicht unterwerfen kann, ohne sich selbst zu verraten.“ (202)

„Der Zwang, uns selbst beständig beweisen zu müssen, fällt uns oft selbst nicht mehr auf. Wir haben gelernt, dass wir uns das Recht, geliebt zu werden, erarbeiten müssen, und wir sind uns dessen nicht bewusst. Aber wie viel freier würden wir uns fühlen, wenn wir dieses Muster ablegen könnten? Was wäre, wenn wir einem Ziel folgen, weil es uns persönlich wichtig ist, weil wir damit unsere Seele, unsere Fähigkeiten, Talente und Leidenschaften ehren?“ (204)

„Wir können einen anderen nicht zwingen, Dinge zu sehen, die er oder sie nicht bereit ist zu sehen. Aber wir können unser inneres Kind daran erinnern, dass das Einzige, was wir kontrollieren können, die Art ist, wie wir auf etwas antworten.“ (210)

„Erst wenn wir lernen, uns selbst zu akzeptieren und zu lieben, können wir uns der Welt schenken. Wenn wir lernen, uns selbst zu vertrauen und anderen Menschen, wird sich das Muster in uns verändern. Wir werden großzügiger, wenn wir uns sicher fühlen und ein tiefes Vertrauen in uns und das Leben erweckt haben.“ (213)

„Die Bewohner deiner inneren Welt, die sich verändern müssen, geraten in deiner dunklen Nacht in Aufruhr. Je weniger ihre alten Strategien funktionieren, umso aufgeregter werden sie in deiner inneren Welt und umso stärker werden sie versuchen, ihre alten Strategien einzusetzen.“ (219)

„Menschen vergessen manchmal, dass ein Ruf sie ruft, nicht sie den Ruf“, antwortete William mit seiner ruhigen Stimme.“ (238)

„Schmerz ist ein machtvoller Botschafter. Er kann die Stimme unserer Seele sein, nicht unser Feind.“ (242).

Illusionen über den Ruf:

1. Ein Ruf muss etwas Großes sein.
2. Ein Ruf kommt mit einem vollständigen Plan.
3. Wenn wir unserem Ruf folgen, wird unser Leben einfach werden.
4. Wir erhalten nur einen Ruf im Leben.
5. Wir können nur am Ende einer Phönixerfahrung unseren Ruf erhalten.
6. Ich kann nur meinem Ruf folgen, wenn ich gesund bin. (vgl. 248-251)

„Hoffnung und Erwartungen sind zwei verschiedene Dinge. Unsere Erwartungen, wie sich unser Leben entwickeln soll, können und immer mehr Enttäuschung und Verzweiflung bereiten. Beginne die Erwartungen loszulassen und dich auf die Hoffnung zu konzentrieren. Die Hoffnung kann selbst in den düstersten Umständen lebendig bleiben. Zu hoffen bedeutet, zu vertrauen und zu fühlen, dass etwas geschehen wird und dass dieses ‚etwas‘ das Beste sein wird, auch wenn es sich uns vielleicht erst viel später erschließt. Lade die Hoffnung ein. Hoffnung ist eine Entscheidung und ohne sie ist es einfach, vor den harten Erfahrungen des Lebens zu resignieren.“ (261)

Köln, 01.03.2025

Harald Klein