

Expose: Die Heldinnenreise – Eine Reise zur inneren Transformation

1. Thema und Zielsetzung

Die Heldinnenreise ist eine tiefgehende, transformatorische Reise für Frauen, die sich aus alten Mustern befreien und in ihre eigene Kraft treten möchten. Inspiriert von Maureen Murdock's Konzept, verbindet dieses Buch mythologische, psychologische und persönliche Elemente zu einem lebendigen, praxisnahen Begleiter für die eigene Entwicklung. Die Leserinnen werden durch verschiedene Phasen der inneren Veränderung geführt, lernen, sich selbst neu zu sehen und die Balance zwischen den Kräften in sich – dem Männlichen und Weiblichen – zu finden.

2. Inhaltliche Struktur

Das Buch folgt dem Bogen der Heldinnenreise in zehn Kapiteln, die jeweils einen essenziellen Schritt im Prozess der inneren Wandlung beleuchten. Durch persönliche Reflexionen, archetypische Bilder und praxisnahe Übungen werden die Leserinnen begleitet, ihre eigene Geschichte zu erforschen und neue Perspektiven einzunehmen.

- **Kapitel 1: Der Ruf nach Veränderung** – Die Leserinnen spüren erste Unstimmigkeiten in

ihrem Leben. Was hält sie noch fest? Was zieht sie in eine neue Richtung?

- **Kapitel 2: Der Kampf mit dem Alten** – Welche Ängste sind wirklich ihre eigenen, und welche wurden ihnen auferlegt? Der erste bewusste Schritt ins Unbekannte.
- **Kapitel 3: Schatten und Muster erkennen** – Unbewusste Glaubenssätze und alte Konditionierungen treten ins Bewusstsein. Wer spricht da eigentlich in ihnen?
- **Kapitel 4: Die Konfrontation mit der eigenen Wahrheit** – Ein tiefes Eintauchen in das, was unter der Oberfläche verborgen liegt. Schmerzliche Erkenntnisse, aber auch erste Befreiungsschritte.
- **Kapitel 5: Der Mut, neue Wege zu gehen** – Wie fühlt es sich an, wenn man seiner eigenen Stimme folgt? Was verändert sich, wenn alte Muster nicht mehr greifen?
- **Kapitel 6: Der Drachenkampf** – Die Begegnung mit den tiefsten Ängsten. Doch was, wenn der Drache nicht Feind, sondern Verbündeter ist?

- **Kapitel 7: Loslassen und Vertrauen** – Die Suche nach Antworten weicht einem tiefen Spüren: Nicht alles muss kontrolliert werden.
- **Kapitel 8: Die Erkenntnis der eigenen Vollständigkeit** – Was, wenn nichts mehr zu beweisen ist? Wenn die Reise nicht an ein Ziel, sondern in eine neue Art des Seins führt?
- **Kapitel 9: Den inneren Mann mit Herz finden** – Die Versöhnung mit dem männlichen Prinzip in sich selbst. Integration der eigenen Klarheit, Kraft und Führungsqualität.
- **Kapitel 10: Jenseits der Dualität** – Die Rückkehr in die Welt, aber verändert: Die Heldin lebt nicht mehr getrennt von sich selbst. Sie gestaltet ihre Realität neu, mit einem tiefen Verständnis für Verbundenheit und Verantwortung.

3. Stil und Methodik

Das Buch verbindet persönliche Reflexionen, mythologische Erzählungen und psychologische Einsichten mit praktischen Übungen. Die Leserinnen werden durch gezielte Fragen (Resonanzraumflüstern) angeregt, ihre eigenen Antworten zu finden. Die Sprache ist direkt, nahbar und durchzogen von Humor, Tiefgang und poetischen Momenten.

4. Zielgruppe

Das Buch richtet sich an Frauen, die sich in einem Übergangsprozess befinden – sei es beruflich, persönlich oder spirituell. Es spricht sowohl diejenigen an, die sich bewusst auf eine innere Reise begeben wollen, als auch jene, die durch Lebensumstände zu Veränderung gezwungen sind. Besonders Frauen, die in Coaching, Therapie oder Selbstentwicklung bereits erste Erfahrungen haben, werden von den vielschichtigen Ansätzen profitieren.

5. Alleinstellungsmerkmal

Während viele Selbsthilfebücher reine Methoden vermitteln oder theoretisch bleiben, ist dieses Buch ein lebendiges, erzählendes Werk, das die Leserinnen aktiv in ihren eigenen Prozess einbindet. Es verbindet weibliche Mythologie mit moderner Psychologie und schafft durch seine unkonventionelle, humorvolle und gleichzeitig tiefgehende Art eine einzigartige Leseerfahrung.

6. Fazit

Die Heldinnenreise ist mehr als ein Buch – sie ist eine Einladung, sich selbst neu zu begegnen. Sie führt nicht zu einem klassischen Happy End, sondern in eine neue Art des Seins, in der die Leserinnen ihre eigene Geschichte bewusst und selbstbestimmt weiterschreiben.

Leseprobe:

Die Heldinreise – Weg vom Tun ins (Genug-)Sein
Selbstliebe, Transformation und der Weg in deine
authentische weibliche Urkraft

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §446 UrhG (Text und Data Mining") zu gewinnen, ist untersagt.

Haftung für externe Links

Dieses Buch enthält Verlinkungen zu externen Websites. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Autorin/der Verlag hat keinen Einfluss auf deren aktuelle und zukünftige Gestaltung oder Inhalte und übernimmt dafür keine Haftung. Sollte ein Link nicht mehr funktionieren oder gegen geltendes Recht verstoßen, wird um eine kurze Mitteilung gebeten.

©2025 Alexandra H. Meier

Covergestaltung: Erstellt mit DALL·E (OpenAI) am 6.1.2025, weiterbearbeitet von Alexandra H. Meier

Verlag: BoD Books on Demand GmbH, in de Tarpen 42, 22848 Norderstedt, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg ISBN: **9783769322583**

FÜR ALLE STARKEN FRAUEN AUF DER
HELDINREISE
ZU IHRER WAHREN KRAFT UND BESTIMMUNG

Die Heldenreise
Weg vom Tun ins (Genug-)Sein

Selbstliebe, Transformation und der Weg in
deine authentische weibliche Urkraft

Ein Playbook mit zahlreichen Impulsen und
Übungen.

Von Alexandra H. Meier

REISEROUTE

Vorwort	8
Prolog.....	10
Kapitel 0: Einführung	14
What is she up to now???	17
Eine Reise ist eine Reise ist eine Reise.....	19
Wieso heißt das Reise?	21
Spieglein, Spieglein an der Wand	25

Kapitel 1: Die Trennung vom Weiblichen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

So schaut's aus..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Das Kümmergen

 Spieglein, Spieglein an der Wand ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Finde Beweise und schreibe sie auf**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

 Finde Beweise

Die große Illusion I

 Journal

 Vision Board

Kapitel 2: Identifikation mit dem Männlichen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Der Clownfisch

„Die Welt ist voller ...“ – Der Alert-Status**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

A wenig bleed schaua und a Ruh gehm-Challenge**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wenn die Scheiße von gestern zum Dung von morgen wird
..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Schnitz dir deinen Grollmaster**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Spaziergang mit dir **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Spieglein, Spieglein an der Wand**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 3: Der Weg der Prüfungen**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Geh in deinen eigenen Schuhen**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Mother Earth: I will catch you if you fall.**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Komm, lass uns Ledermokassins nähen**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Heldin wandert I **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Heldinwanderung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die große Illusion II..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Spieglein, Spieglein an der Wand ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Hol dir deine Verantwortung zurück**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Achtsamkeit im Kreativraum..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Werde kreativ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 4: Der illusorische Lohn des Erfolgs**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

☞ Die Trockenhaube..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Super-Frau: Nicht perfekt, dafür aber sowas von genug**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Ariadne und der Minotaurus..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Worauf bist du stolz? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Sache mit der Dankbarkeit**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Spieglein, Spieglein an der Wand ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die erste Schwelle – **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Selbst-Empathie I..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Sache mit dem Du **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Spieglein, Spieglein an der Wand ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Schwellenwächter – die süßeste Versuchung**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Spieglein, Spieglein an der Wand ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Verlasse die Schwellenwächter-Frequenz!**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Selbst-Achtung!..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Männer-Weisheit Nummer 2 – Verträge**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sorge gut für dich **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Verbringe Zeit mit dir – und zwar NUR mit dir**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Dein Hier und Jetzt **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

☞ Mademoiselle Cœur de Lion.**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Mentorin oder Madame Cœur d'Lion **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sistas erinnern sich gegenseitig. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 5: Starke Frauen können „Nein“ sagen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Finde dein Nein..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

„Scheiß dir nix, dann fehlt dir nix“ **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Beweise-Buch..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sandschürfen mit dem Grollmaster **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Übe dein Nein. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Ein Sack voller Werte **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Grollmaster umdrehen. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Achtung Falle! **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Heldin wandert II **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Tue etwas „Verbotenes“ – iss eine reife Mango..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

A weng bleed schaua und a Ruh gehm-Challenge..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 6: Initiation und Abstieg zur Göttin **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Von Wellen und Wallen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Es ist nur die Übung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Es geht abwärts..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Darf ich vorstellen? Großmutter Mondin **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Darf ich vorstellen? Schwester Nacht**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Lerne Feuer zu machen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Spieglein, Spieglein an der Wand ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Yippee, ich hab 'nen Schatten. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Drücke die Dunkelheit in Kunst aus**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Zerstückelung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Träume von dir! **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

A wenig bleed schaua und a Ruh gehm-Challenge**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Heldin wandert III – Extended Version**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 7: Das starke Verlangen nach Wiederverbindung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Den Kopf schiefliegen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Ins Labyrinth geht die Heldin alleine**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Spieglein, Spieglein an der Wand ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Körnchen 1: Avatare sind tot **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Körnchen 2: Brauche ich dieses Außen eigentlich?**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Körnchen 3: Wo zur Hölle gibt es diesen Ort**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Spieglein, Spieglein an der Wand ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

„Etz geh rei und setz di her“ – Oma Babett **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

The Goddesses Cheerleaders ... **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Samen 1: Spinner spinnen – Tanze! **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Samen 2: Quallen quälen – Tanze! **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Real-Life-Baatz: becoming 3d ... **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Fang an zu kochen! **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Was für ein Ritt! **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

2. Schwelle: Ich hab' sowas von die Schnauze voll..... **Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

Boah, dieses „andere“ da immer **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Change the Story..... **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Vergiss nicht zu atmen **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Vergiss nicht zu atmen! **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Vom rechten Maß..... **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Change the Story **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

BlessingWay..... **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 8: Die Trennung zwischen Mutter und Tochter . **Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

Die pure Fülle..... **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Spieglein, Spieglein an der Wand **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Lass uns einen kleinen Umweg machen ... **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

Schnitze dir deine Yoni. **Fehler!** **Textmarke nicht definiert.**

'Have I worked hard enough to deserve to rest?',..... **Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

Der wortlose Raum **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 9: Den inneren Mann mit Herz finden **Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

Forscherinnenfragen: **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

„Kampf mit dem Drachen“ – was ganz Besonderes..... **Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

Muss ich auch sterben? Nein..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Blicke hinter den Schleier **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Was ist denn das überhaupt, dieser Drachen? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

„Lass dich überraschen“ – Manifesting Power **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Bau dir deinen Ahninnenaltar in Pyramidenform **Fehler!**
Textmarke nicht definiert.

Schnitze eine dreidimensionale Figur **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Finde dein Schwert- Let's change the story! **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Spieglein, Spieglein an der Wand ... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Männerweisheit Nummer 3 – shit happens **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 10: Jenseits der Dualität **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Geh dir ausm Weg **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Lass stecken **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Musik, zwei, drei, vier **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Zukunftsmusik aus der Vergangenheit**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Zukunftsmusik aus der Gegenwart**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Selbst musizieren **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Und wie zum Henker das alles funktioniert**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

– Quanten und ihr Gelächter über die Dualität**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Beschenke dich selbst..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Nachwort: Geh in Verbindung!**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Anhang:..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abbildungen: **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Begriffsklärung: **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Der wortlose Raum **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Das Selbst **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Literaturverzeichnis **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Über die Autorin:

Alexandra H. Meier lebt die Heldinreise. Sie begleitet Frauen an Wendepunkten – dorthin, wo alte Geschichten enden und neue beginnen. Ihr Ziel: die eigene weibliche Kraft wiederentdecken – nicht als Konzept, sondern als gelebte Wirklichkeit.

Sie kennt diesen Weg. Nicht nur aus Büchern, sondern aus eigener Erfahrung. Ihre Arbeit verbindet tiefes Wissen mit Intuition, Klarheit mit Empathie.

Die Heldinreise ist für sie kein Prozess, sondern eine Haltung: *Sich trauen. Sich lösen. Sich vertrauen.*

„Unsere innere Kraft ist ein Kompass. Wer ihr folgt, kommt nicht nur bei sich an – sondern in einem Leben, das wirklich passt.“

Geh in Verbindung:

alexandresk.de

Vorwort

„Eine Reise ist eine Reise ist eine Reise“ – dieser Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch die folgenden Seiten und erinnert uns daran, dass jede Erfahrung uns näher zu uns selbst führt. Alexandra stellt uns dabei konkrete Hilfsmittel und Übungen bereit und lädt uns ein, unbekannte Territorien zu betreten und die Kraft in uns zu entdecken, die lange verborgen lag. Mit tiefem Verständnis und Empathie führt sie uns auf eine Reise zur Entdeckung unseres innersten Wesens.

„Sistas erinnern sich gegenseitig“ – dieser Satz verdeutlicht, wie wichtig es ist, in solidarischen Netzwerken zu wachsen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dabei ermutigt sie uns, den archetypischen Initiationsweg einer Frau nicht alleine zu gehen, sondern uns miteinander zu verbinden und die Unterstützung unserer Schwestern in Anspruch zu nehmen.

Alexandras Worte sind ein Aufruf zur Selbstliebe und zur Wertschätzung unserer einzigartigen Geschichten. Sie zeigt, dass wir nicht allein sind auf unserem Weg, sondern Teil eines kollektiven Bewusstseins, das uns stärkt und trägt.

Danke Dir, liebe Alexandra, dass Du uns endlich dieses Buch schenkst! Danke Dir, dass Du Deine Erkenntnisse und Erfahrungen auf unvergleichliche Weise mit so viel Humor und Weisheit teilst.

Deine persönlichen Geschichten und tiefen Einsichten ermutigen uns, die eigene Kraft zu erkennen und zu leben.

Dabei müssen wir Dir nichts beweisen. Du nimmst uns ganz liebevoll an die Hand und führst uns wissend durch den Prozess. Möge Dein Werk viele Frauen auf ihrem Weg begleiten und sie dazu inspirieren, ihre eigene Heldin zu werden.

Deine Sista Mia Brummer,

Autorin und Botschafterin des weiblichen Heilwissens

Prolog

Wie sagte meine Vorrednerin Mia so kurz und knackig – wir saßen gerade in der Mastermind unter kretischer Sonne

 Ach, beim Lieblingsgriechen ...

„Dieses Buch ist für alle, die nicht mehr an Helden glauben“

Ja, so ist das wohl.

Die Entscheidung zu diesem Buch über „die Heldinreise – Weg vom Tun ins Sein“ fiel im Jahre 2022 bei der Rede von Alice Hasters auf der re:publica durch ihren Aufruf zum Perspektivenwechsel: „Was ist, wenn die Revolution zunächst nicht in Aktivierung, sondern in der Erschöpfung liegt?“¹

Und ja, Göttin weiß, ich war erschöpft. Eigentlich schon arid. Wie eine auszuzelte Weißwurst.

Ganz einfach gesagt: Ich habe nicht mehr funktioniert. Bis ich auf diese Storyline gestoßen bin: Maureen Murdocks Heroine's Journey, die Reise der Heldin.

Aus dem Studium und meiner beruflichen Erfahrung in Film, Theater und Schriftstellerei kannte ich natürlich die HeldENreise.

¹ Vgl. re:publica: **re:publica 2022: Alice Hasters: Die Revolution der Erschöpfung.** 10.6.2022.
<https://www.youtube.com/watch?v=9hIVuGAqntw> (Stand: 27.01.2025)

Die Heldenreise bezieht sich ja eher auf den transformierenden Struggle, die Initiation eines Einzelnen, sich seinen Schatten zu stellen und die Weisheit zurück in die Gesellschaft zu bringen.

Die Reise der Heldin aber ist ganz anders. So – ruhig.

So beschloss ich, sie zu gehen. Immer und immer wieder. In jeder Erfahrung, in jedem Erleben suchte – und fand ich sie.


Ich erfuhr: Die Reise der Heldin bezieht sich zuallererst auf mich selbst. Doch was erwächst daraus? Die Heldinreise führt nicht nur zu dir selbst, sondern auch zu einem Wandel im größeren Ganzen – in einer Kraft, die tief weiblich ist. Und: Erst wenn die Heldinreise endet, fängt die Heldenreise an - und umgekehrt. Hören wir dazu Maureen Murdock:

„It describes the experience of many people who strive to be active and make a contribution in the world, but who also fear what our progress-orientated society has done to the human psyche and the ecological balance of the planet.“²

Ich finde mich darin wieder. Und du?

Ich wünsche mir, dass wir alle zusammen den Weg des Genug-Seins gehen. Denn es ist jetzt die richtige Zeit und der richtige Ort dafür.

² Maureen Murdock: The Heroine's Journey: Woman's Quest for Wholeness, Boston und London 2013, 2. Auflage, S.4, Übersetzung der Autorin

Selbstverständlich habe ich dieses Buch nicht allein geschrieben. Viele wunderbare Frauen waren daran beteiligt (du findest sie im Nachwort), allen voran meine drei sukkulenten, fruchtig-funtastisch-weirden Omas: Wally, Holly und Mary. Sie sind drei meiner inneren Stimmen, die mich überall hin begleiten – und dabei kein Blatt vor den Mund nehmen (ihre unverzichtbaren Kommentare findest du mit diesem Symbol ) und alles Geschriebene mit ihrer ganz eigenen Prise von Augenzwinkern und Humor würzen.

Jetzt bleibt mir nur noch, dich herzlich willkommen zu heißen auf der wohl abenteuerlichsten Reise deines Lebens, die das Verbindende sucht – und dich an deine authentisch weibliche Urkraft erinnert.

Wir starten mit dem ersten Schritt – und zwar mit folgender wahrer Begebenheit:

Wayrua: *Meine liebe Alex, habe die Tage oft an dich gedacht, da mir das Leben gerade eine mächtige Lektion verpasst ... und von dir habe ich gelernt: Die Lektion wiederholt sich, wenn ich sie nicht lerne! Nun bin ich bereit und lerne ...*

Alex: *Lass es durchfließen, gib dich DIR hin ...*

Omas: *Und mache nie einen Schritt, der weiter ist, als deine Beckenmuskulatur hergibt.*

Etwas ist mir absolut wichtig: Dieses Buch und alle Übungen darin ersetzen NICHT den Gang zum Arzt oder Apotheker, auch nicht den zur Ärztin oder Apothekerin. Viele Dinge, die ich in diesem Buch anspreche, gehen tief – und dürfen, jetzt, in sorgsame, eng begleitende Obhut.

Und dann: **Lasset uns spielen!**



Kapitel 0: Einführung

Es war einmal eine Frau. Sicherlich eine hoch ambitionierte, hochintelligente Frau, die ihren Spaß am Fragen nie verloren hat. Eine Wissenschaftlerin.

Die arbeitete bei einem Mann. Einem ebenso klugen Mann, der die Welt hinter der Welt sah, Zusammenhänge entdeckte, und hinter den Zusammenhängen die ihnen allen gemeinsame, einzige Struktur. Der die magischen Bänder in all den seit Abertausenden von Jahren erzählten Geschichten leuchten sah – und sie uns als Landkarte weitergab.

Der Mann war Joseph Campbell und hat uns die Heldenreise nahegebracht.

Es ist unglaublich! Jahrtausende lang ist scheinbar niemandem aufgefallen, dass alle Geschichten, die wirklich richtig gut funktionieren, bämmen, berühren, dass sie alle also immer derselben Struktur folgen.

Ich selbst war mächtig beeindruckt, als sich diese klare und stringente Struktur vor mir auftat. Alles, alles, von den alten Griechen übers Tarot bis zu den modernen Storytelling-Lines – alles war total logisch.

Ich liebte die Heldenreise, zumal sich auch wirklich JEDES Erleben in sie hineinlegen ließ.

Das war für mich wichtig. So sah ich zumindest im Nachhinein, dass es eigentlich alles genau so hatte kommen müssen, wie es kam.

Aber ich wollte ja von der Frau erzählen (wer mehr über Campbells Heldenreise wissen möchte, der möge sich die Abbildung 2 im Anhang anschauen oder durch die boomenden Webseiten zum Thema graben).

Hab' ich schon erwähnt, dass diese Frau nicht nur extrem plietsch war, nee, die hatte wahrscheinlich auch bereits etliche Heldenreisen durch und ihren Teil gelernt. Wahrscheinlich sogar so sehr, dass sie nicht einmal mehr Angst davor hatte, ihrem Meister zu widersprechen.

Also, nee, Widerspruch war es eigentlich gar keiner. Es war mehr so ein Austausch auf Augenhöhe. Von Forscher zu Forscher sozusagen. Genderlos.

„Hey, Jo“, hat sie vielleicht gesagt, „hey, Jo, mir ist aufgefallen, dass die Geschichten von den weiblichen Helden ein bisschen anders aufgebaut sind.“

Und Jo hat wahrscheinlich geantwortet: „Nee, mein Dirn, Heldenreise ist Heldenreise. Punkt.“³

– das klingt zwar sehr verlockend und macht uns auch irgendwie stolz – und so kam es, dass seither die Frauen irgendwo abgestellt

³ Seine tatsächliche Aussage war: „Women don't need to make the journey. In the whole mythological journey, the woman is there. All she has to do is realize that she's the place that people are trying to get to.“
Nach: Maureen Murdock (2016): Articles: The Heroine's Journey, <https://maureenmurdock.com/articles/articles-the-heroines-journey/>
(Stand: 21.12.2024)

darauf warten, dass der Held auf dem weißen Pferd kommt und sie rettet – zur Passivität verdammt).

Tja, Punkt.

Das war das Ende ihrer Zusammenarbeit mit Campbell und der Beginn ihrer eigenen Karriere, ihrer Selbst-ständigkeit. Die Rede ist von Maureen Murdock, die ihr Wissen einfach selbst an die Frau gebracht hat. Selbstverständlich weniger bekannt und durchsetzungsfreudig als ihr männliches Pendant – aber: „this is a man's world“, das werden wir noch sehen ...

Wie war Maureen Murdock nur auf diese wahnwitzige Idee gekommen, dass Frauen anders zur Heldin werden?

Ganz einfach:

Erstens: Sie hat ihre Geschichten gelesen.

Und es gibt vielzählige von ihnen. Da ist Ariadne, die Theseus hilft, zum Helden zu werden – soweit ist die Geschichte allbekannt – und dafür (von Theseus) auf einer Insel ausgesetzt wird – der unpopuläre Teil der Geschichte.

Da ist Inanna, die in der Welt alles erreicht hat, was man so erreichen kann, und die trotzdem (oder gerade deswegen?) in die Unterwelt steigt, um auch dort den Thron einzunehmen. Da ist Persephone, die einfach mal Revolution macht, indem sie nix macht. Und wesentlich strahlender wieder aus der Starre der Unterwelt auftaucht ...

Ich könnte noch so viele weitere aufzählen, starke Frauen, deren Geschichten, deren Heldinreisen im Laufe der Jahrtausende kastriert wurden, damit sie ins männliche Bild passen: hilfreiche,

sich aufopfernde, selbstlose Frauen an der Seite von starken Männern.

Selbst vor den Göttinnen hat Mann nicht haltgemacht. Erwinnere dich doch nur an die Heiligen Drei Könige! Bevor die katholische Kirche kam (und mit ihr das perfide System von Angst und Schrecken), war dies die dreieinige Göttin Ambeth, Wilbeth und Borbeth – wiederum einkatholisch in „Margret mit dem Wurm, Barbara mit dem Turm, Katharina mit dem Radl – das sind die drei heiligen Madl“. (By the way: Die Verehrung der großen Göttin war trotz aller Bemühungen der Kirche so stark, dass man den Frauen dieses Zugeständnis gemacht und bis heute gelassen hat.)

What is she up to now???

Wenn ich also sage, Murdock hat ihre Geschichten gelesen, dann meine ich damit: Sie hat sie ganz gelesen. Nachgeforscht. Andere Versionen ausgegraben.

Zweitens: Sie hat nie aufgehört, zu fragen.

Sie hat sich nicht mit dem zufriedengegeben, was da war. Fadenscheinige, oberflächliche Erklärungen, die vor allem dazu da sind, zu beschwichtigen. Alles beim Alten zu lassen. Möglichst nichts zu verändern.

Wir sind es nicht mehr gewohnt, Fragen zu stellen. Ganz leistungsoptimiert wollen wir Antworten. Sofort und effizient.

Doch jede Antwort bringt neue Fragen hervor. Und neue Fragen neue, andere Antworten.

Fragen sind wie ein fieses Bakterium. Einmal losgelassen, vermehren sie sich explosionsartig und verbreiten sich in alle Himmelsrichtungen. Bevölkern die Gehirnwindungen, treiben die Synapsen in den Wahnsinn und finden kein Ende. Fragen dringen in jede noch so gut gehütete Ecke des kugelrunden Universums. Und das ist gut so.

Denn deine alten Denkstrukturen müssen abgerissen werden. Damit du Neues entdecken kannst.

Wie eine Forscherin wirst du auf diese Reise gehen. Du wirst lernen, Fragen zu stellen, weil du lernen wirst, sie zuzulassen.

Und irgendwann schließlich wirst du bemerken, dass du die Frage bist.

Und dass du dafür da bist, bei anderen nicht mehr Fragen brav zu beantworten (und das am besten mit Ja), sondern sie aufzuwerfen.

Spätestens seitdem ich es nicht mehr geschafft habe, den Drachen zu erlegen, mit 49 nämlich, weiß ich: Die Heldenreise ist nicht für mich gemacht.

Ich hatte die Faxen dicke vom Ausziehen und Schätze in irgendwelchen dreckigen Höhlen suchen, wo nur schleimige Gollums lebten. Nur um nachher mit Narben übersät zurückzukommen, für einen Tag gefeiert zu werden und mich dann für den nächsten Kampf zu wappnen.

Größere Drachen, bessere Drachen, schnellere Drachen und immer noch mehr von ihnen. Man ist mit zunehmendem Alter dafür einfach nicht mehr gemacht. Alternde Helden! Da fallen mir sofort knappe 50 Ideen für Hollywood-Blockbuster ein ..., dir auch?

Ich konnte nicht mehr.

Hatte keine Kraft mehr, um jeden Tag das Schwert in die Hand zu nehmen. Geschweige denn den Staubsauger ...

Und da, plötzlich, entdeckte ich die Heldenreise.

Irgendwie war sie plötzlich da. Stand da ganz unschuldig rum und tat so, als habe sie schon ewig auf mich gewartet.

„Bist du also auch schon da?“

„Äh, ja, sorry, hab' ein paar Umwege gemacht. Und stand im Stau.“

Tja, und dann hat sie mich an der Hand genommen und wir sind zusammen abgetaucht. Einmal, zweimal, viele Male!

Mittlerweile ist der große Ozean des Urmeeres, durch den jede Heldenreise unweigerlich führt, meine Heimat geworden, ich plansche (zumindest meistens) darin rum wie ein Baby in der Wanne.

Ich liebe die Heldenreise. Durch sie bin ich zur ur-kräftigen Frau geworden.

Eine Reise ist eine Reise ist eine Reise

Die Heldenreise ist eine Reise, die ins Innen geht, während die Kerls, so erzählt man uns, ja immer mit irgendwelchen Abenteuern im Außen befasst sind, wovon „die Welt retten“ das wohl häufigste ist.

Wohlgemerkt: Auch der männliche Held durchläuft die Heldenreise, streift sie aber nur! Sie ist in seiner Gefühlswelt versteckt, seinem inneren Erleben, das ihn wachsen lässt (blöd ist nur, dass die meisten uns bekannten Helden in der Hauptsache

mit Schießereien beschäftigt sind und das Gefühlsleben meistens grauenhaft zusammengestrichen wird).

Wir waren bei der Reise nach Innen.

Wenn es also eine Reise nach innen ist, wirst du unweigerlich irgendwann an Orte in dir geführt, die schon lange im Dunkeln liegen.

In manche mag vielleicht noch manchmal ein Lichtschein dringen, wieder andere reißen für einen kleinen Moment die Tür auf, um Licht und frische Luft reinzulassen, aber du bist schwer bemüht, diese Türen so schnell wie möglich wieder zu verschließen.

Ganz viele Orte jedoch sind verwaist. Spinnweben hängen überall und seit Jahren hast du schon keinen Fuß mehr reingesetzt. Wenn du mal ganz still bist, dann kannst du ihr Weinen hören, ganz leise, fast nur noch wimmernd.

Sie sind es, die Teile deiner Persönlichkeit, die du da eingesperrt hast. Du hast sie reingesetzt, um sie zu schützen, und dann vergessen.

„Ich sehe eine Höhle vor mir. Durch einen kleinen Spalt scheint Licht, ich höre das Rauschen des Meeres und schmecke die salzhaltige Luft. Der Lichtstrahl fällt auf eine durchgelegene, ranzige Matratze, auf der lieblos hingeworfen eine Decke liegt. Ich nehme die Decke auf, falte sie schön zusammen, streiche liebevoll das Laken glatt. Mehr kann ich nicht tun. Ich weiß nicht, wer hier wohnt, aber ich möchte, dass er es schön hat.“⁴

⁴ Ahurewas Fantasiereise an den Ort, der ihre Seele ruft

Hast du auch solche Höhlen?

Die Heldenreise wird dich zu ihnen führen. Und vertrau mir: Wenn du erstmal Licht reingelassen hast, dann sind es die wunderschönsten und wundervollsten Orte, die du je gesehen hast.

Wieso heißt das Reise?

Die Heldenreise kann eigentlich auch Prozess oder irgendwas verschwurbelt Psychologisches heißen, tut es aber nicht. Es ist eine Reise.

Und was für eine abgefahrene!

Ich kenne Reisen.

Meist finden sie bei mir, dem Kind der Leistungsoptimierung, des Kontrollwahns und der Perfektion schon lange statt, beVOR ich auch nur einen Fuß auf die Straße gesetzt habe.

Ich suche nach den perfekten Wegen, den sicheren Stellplätzen, den nährenden Orten, über die mein Weg mich zum Ziel führen könnte.

Und noch während ich suche, träume ich bereits.

Träume tagsüber davon, wie schön dieser und jener Ort sein könnte – und nachts davon, was alles passieren könnte (was meist dazu führt, dass ich noch mehr suche – vorzugsweise nach Dingen, die mir vorgaukeln, die Ängste vermeiden zu können, die in der Dunkelheit in mir hochkriechen).

Und wenn die Reise schließlich in echt beginnt, sitze ich doch wieder festgezurrt im Auto auf breiten ausgetretenen Straßen und versuche, mein Ziel so schnell wie möglich zu erreichen.

Immerhin brauche ich jetzt, nach all dem Stress, nach all der Sucherei, dringend Erholung.

Selten, dass ich mal tatsächlich einen der Orte besucht habe, die, in der digitalen Karte grün bepinnt, an meinen Wegen lagen⁵.

Am besten ist es doch, so denke ich dann oft, man bucht sich eine Pauschalreise, möglichst all inclusive, da weiß man, was man hat. Guten Abend. Da kann einem nix passieren. Man wird ernährt, hat einen sicheren Ort, man ist wenigstens ein ganz kleines bisschen am Wasser, die Freiheit weht einem als Wind um die Nase – und das Unsichere, weil Unbekannte, wird von hohen Mauern draußen gehalten.

Und man kann sich ein ebenso ganz kleines bisschen wie einer der großen Forscher und Entdecker fühlen. Alexandra von Humboldt. Ja, ich seh' sie schon, da aufm Oberdeck, wie sie auf der Liege liegt und ihre Erkenntnisse darüber, dass alles mit allem verbunden ist, ins Notizbuch kritzelt.

BULLSHIT.

Weil: Diese Reise ist anders.

Diese Reise lebt.

Im Sinne von: Diese Reise ist ein Wesen, das lebendig ist und sich ebenso lebendig entwickelt.

Diese Reise hat Fixpunkte, ja, die beschreibe ich dir hier. Aber diese Punkte gibt es nur, damit du inmitten des Unbekannten nicht die Orientierung verlierst.

⁵ „Da möchte ich hin“ – mittlerweile ist Deutschland von solchen Punkten so übersät, dass ich vom großen Rest fast gar nichts mehr sehen kann ...

Die Orte aber, an die sie dich führt, sind immer die, die DU gerade brauchst (und damit meine ich Orte in deiner inneren Natur, wie auch in der äußeren).

Und glaub mir, die große Göttin (weil ein anderes Wort fällt mir dazu nicht ein, völlig egal, ob du an das Konstrukt Gott glaubst oder nicht), die große Göttin also ist unerschöpflich in ihrem Reichtum an heilenden Orten.

Und sie, als deine wahre Mutter, weiß genau, was du jetzt brauchst.

Und das bedeutet: Jeder Ort, an den deine Reise dich führt, ist genau so richtig, wie er ist. Daran gibt es nichts zu rütteln. Das ist Gesetz.

Und wenn du das nicht glaubst, dann solltest du deine eigenen Gedanken überprüfen.

Wer ist das, der das sagt?

Was ist das, das dich daran hindert, diesen Platz so anzunehmen, wie er ist?

Und (Achtung, jetzt kommt eine böse Frage):

Ist es derselbe, der dich daran hindert, auch dich anzunehmen, so wie du gerade da bist?

Mich annehmen, so wie ich gerade da bin? Mit all den störenden Nebengeräuschen, den überfüllten Mülltonnen, den unangenehmen Zeitgenossen?

Oh, shit. Denn die Antwort ist „ja“ ...

Lass mich dir gleich zu Beginn eines einschärfen: Mutter Natur liebt dich.

Und zwar bedingungslos. Denn du bist ihre Tochter.

Zurück zur (K)reise.

Im Gegensatz zu den „Von A nach B“-Konzepten der linearen Erfolgsentwicklungscoaching-Strategien geht die Heldinreise im Kreis. Nein, besser in Spiralen. Schritt für Schritt wirst du in dein Inneres vordringen und dich gleichzeitig erweitern.

Du wirst Grenzen sprengen – vornehmlich die deiner bisherigen Komfortzonen, die ja eh schon zu eng geworden sind und überall zwicken und zwacken.



Aber ich will ja auch gar nicht mehr weniger.

Ich will mich nicht mehr mit den Nischen begnügen, die die zivilisierte Welt mir zugesteht.

Die Freiheit von diesen Nischen ist mein Geburtsrecht!

Ich will spielen. Ich will meine Grenzen erfahren, will sie sprengen.

Ich will fühlen und forschen, denken. Und ich will träumen.

Mich von meiner Intuition führen lassen und wieder spielen.

Hast du Lust, den Kreis zu betreten und in den Spuren all der großen Heldinnen vor uns auf die große Entdeckungsreise zu gehen? Unseren Raum zu erforschen? Neue Lebensformen entdecken. Und unsere Schätze heben.

Ich weiß, du bist bereit.



Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Das ist ein Buch, in dem das „SELBST“⁶ eine große Rolle spielt.

Große Worte wie Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstliebe kommen damit einher wie sanfte oder auch nicht so nette Wellen.

Damit du sie schon mal untersuchen und dich an sie gewöhnen kannst, schreib sie auf. Nagle sie auf Papier. Schwarz auf weiß. Oder farbig. Oder meisle sie in Stein.

1. Welche Wörter, die mit Selbst beginnen, kennst du? Lass sie wirken, schmecke ihnen nach wie einer teuren Praline oder einem sauren Drops. Führe diese Liste im Laufe deiner Arbeit mit diesem Buch unbedingt weiter! Es werden noch andere Selbst-Wörter auftauchen, denen du nachschmecken möchtest. Halte dich bloß nicht davon ab!
2. Forche dem Selbst selbst nach. Wofür steht das S aktuell in deinem Da-Sein? Wofür sollte es stehen? Wofür steht das E? Usw.

Am Ende jeden Kapitels gibt es das **Resonanzraumflüstern**: Lass die Fragen in dir nachklingen und lausche auf das, was in dir antwortet. Heute:

⁶ Zum Begriff des Selbst siehe Anhang

Woran spürst du, dass etwas in dir nach Veränderung ruft?
(Ist es ein körperliches Signal wie Unruhe, Druck oder Leichtigkeit? Ist es eine Emotion wie Sehnsucht oder Widerstand? Oder eher ein gedankliches „Das passt nicht mehr“?)

Welche Aspekte deines Lebens fühlen sich stimmig an – und welche nicht mehr?
(Denke an Situationen, Orte, Beziehungen, innere Überzeugungen. Gibt es ein „Ja“? Gibt es ein „Nicht mehr“?)