

Isabella Ulrich

DER INNERE WEG

Humanistische Wegbegleitung
in Krise, Erkenntnis und Wandlung

VIARUM VERLAG

ÜBER DIE AUTORIN

Isabella Ulrich, 1980 in Salzburg geboren, ist Mitbegründerin des Europäischen Dachverbandes für Humanistische Seelsorge. Sie wirkt als Humanistische Seelsorgerin, Zelebrantin, spirituelle Mentorin und Autorin. Ihre Arbeit verbindet philosophische Tiefe mit gelebter innerer Praxis und einem klaren Blick für die Herausforderungen des modernen Lebens.

ÜBER DIESES BUCH

In diesem Buch beschreibt die Autorin den Weg durch Krise, Erkenntnis und Wandlung aus der Perspektive der humanistischen Seelsorge und spirituellen Wegbegleitung. Als innere Orientierung dient die Heldenreise nach Joseph Campbell – eine Art Landkarte für den Prozess des Abstiegs in die innere Welt jenseits des alltäglichen Bewusstseins, hinein in die unerschlossene Wildnis der Seele. Sie lässt uns teilhaben an ihrer langjährigen Erfahrung als seelsorgliche Wegbegleiterin. Dabei wird spürbar, wie auch jenseits fester Glaubenssysteme eine Form von Begleitung entstehen kann, die zu tiefer spiritueller Einsicht führt und den eigenen Weg in seiner Eigenart ernst nimmt.

Isabella Ulrich

DER INNERE WEG

Humanistische Wegbegleitung
in Krise, Erkenntnis und Wandlung

VIARUM VERLAG

Dieses Buch versteht sich als begleitender Wegweiser durch innere Krisen und Wandlungsprozesse. Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung oder Beratung. Bei psychischen oder körperlichen Beschwerden sollte stets professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Die Anwendung der Inhalte erfolgt in eigener Verantwortung. Für mögliche direkte oder indirekte Schäden, die aus der Nutzung dieses Buches entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben auch nur bei auszugsweiser Verwendung, vorbehalten. Zur Gewährleistung einer hohen sprachlichen Qualität und inhaltlichen Genauigkeit wurden softwaregestützte Programme zur Rechtschreib- und Ausdrucksprüfung eingesetzt.

© VIARUM VERLAG, Mondsee 2026
Alle Rechte vorbehalten.

Druck und Vertrieb im Auftrag des Verlages:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großbebersdorf
Österreich
www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

Autorin: Isabella Ulrich (HOG)
Lektorat und Innengestaltung: VIARUM VERLAG, Mondsee
Covergestaltung: © Ena Lugstein-Längle
www.viarumverlag.at

ISBN: 978-3-99192-806-5
Printed in Austria

INHALT

Vorwort der Autorin

Einleitung | 16

Ein wichtiger Hinweis für Wegbegleiter:innen | 18

AUFBRUCH

1. Ruf zum Aufbruch | 25

Über das Würdigen und Wahren | 29

2. Die Angst vor dem Abgrund –

Den inneren Ruf verweigern und umgehen | 32

Schwellenreife | 36

3. Die Begegnung mit dem Mentor | 40

Schwellenhüter sein | 43

INITIATION

4. Der Schritt über die Schwelle | 49

Der Schwellenraum | 52

5. Prüfungen, Feinde und Verbündete | 56

Sakrale Räume hüten | 61

6. Verdichtung und Entleerung | 67

Die Dunkelheit, das Unansehnliche und das

Formlose bekleiden | 73

7. Die innerste Höhle –

Begegnung mit dem Schatten-Selbst | 77

Die Lebenswunde | 81

Radikale Akzeptanz und Trauer | 84

Erkenntnis | 85

8. Die formlose Leere | 90

Leer werden und Kraft sammeln | 93

9. Apotheosis | 96

Integration durch Resonanz | 99

Inflation und Desintegration | 101

RÜCKKEHR

- 10. Die Gabe | 109
 - Booning – Das Ja zur Gabe | 114
 - 11. Die Verweigerung der Rückkehr | 119
 - Das Hadern mit der Realität | 126
 - 12. Die Gabe in die Welt bringen | 130
 - Vom Mut, zu scheitern | 133
 - 13. Meister:in beider Welten | 138
 - Kohärenz und Resilienz | 143
 - 14. Rückkehr und Tiefe | 147
 - Verkörperung | 148
 - 15. Freiheit zu leben | 151
-
- Nachwort | 155
 - Danksagung | 158
 - Über die Autorin | 159
 - Literaturverzeichnis | 153

Für meine Söhne
Balthasar, Joshua und Noah

VORWORT DER AUTORIN

Wenn man sich im Rahmen einer Weisheitstradition auf den Weg der Erkenntnis und Rückverbindung begibt, dann folgt man meist klar definierten Pfaden. In den religiösen und spirituellen Traditionen geschieht Orientierung über Gleichnisse und Geschichten. Man folgt einem Weg, den eine markante Gestalt bereits gegangen ist. Meist handelt es sich um eine tragende Figur, die den inneren Pfad sichtbar macht. Dieser Pfad wird durch Lehrsätze – sogenannte Dogmen – ausgemalteschildert.

Immer mehr Menschen nehmen Abstand von spirituellen Systemen und möchten einen ganz individuellen Erkenntnisweg beschreiten. Das liegt vor allem daran, dass sie beginnen, den weltlichen Institutionen zu misstrauen, die diese Wege stützen – nicht unbedingt den Lehren selbst, die sie begründen. Vielen werden die dogmatischen Wege zu eng und zu wenig inklusiv. Jenseits dieser vertrauten Formen wird der Erkenntnisweg jedoch für viele ein unbegannener Pfad.

Wer heute einen individuellen Erkenntnisweg betritt, steht als Mensch unmittelbar vor sich selbst. Man geht meist ohne gemeinschaftliche Einbettung und ohne Orientierung. Und doch verliert der Weg dadurch seine Richtung nicht zwingend. Der Weg der Erkenntnis und der Menschwerdung folgt immer wieder denselben archetypischen inneren Bewegungen. Er führt durch Erfahrungen, die jeder Mensch kennt und die uns an uns selbst heranführen und enthüllen, was in uns verborgen liegt. Doch die innere Landkarte dieses Weges bleibt meist verborgen. Sie zeigt sich nicht auf einmal, sondern tritt erst nach und nach aus den eigenen Erfahrungen hervor.

Vor nun fast 23 Jahren wurde mir ein Buch von einem lieben Freund aufs Nachtkästchen gelegt. Mit einer kleinen Notiz: „You wanna read this!“ Der Autor des Buches, Joseph Campbell, hatte sich intensiv mit dieser inneren Bewegung des Menschen beschäftigt. Als Mythenforscher hat er Erzählungen aus unterschiedlichsten Kulturen und spirituellen Traditionen gesammelt und darin eine wiederkehrende Struktur erkannt: den archetypischen inneren Erkenntnisweg als Ausdruck eines ganz persönlichen Individuations- und Wandlungsweges. In diesem Buch, *The Hero with a Thousand Faces*, beschreibt er diese Bewegung entlang von Stationen, die vielen Menschen aus eigener Erfahrung vertraut sind. Es geht um den Ruf, der uns aus dem Gewohnten und dem alltäglichen Trott herausführt. Um Schwellen, die betreten werden wollen. Um Begegnungen mit inneren Kräften, die uns fordern und die uns mit unseren Lebenswunden und nicht gelebtem Potenzial konfrontieren. Und um eine Wandlung, die eine neue Beziehung zu uns selbst und zum Leben eröffnet.

Ich las dieses Buch und konnte es nicht mehr aus den Händen legen. Es war, als würde darin etwas ausgesprochen, das ich damals selbst durchlebte. Lange hatte ich darum gerungen, mich selbst in meinem Prozess zu verorten, und plötzlich erkannte ich klarer, auf welchem inneren Weg ich mich befand.

Heute begegnet mir diese innere Bewegung in der postreligiösen spirituellen Wegbegleitung und in der humanistischen Seelsorge immer wieder. Menschen geraten in Krisen und verlieren bisherige Sicherheiten. Sie stehen plötzlich an einem inneren Übergang, den sie kaum benennen können. Und doch zeigt sich darin meist etwas, das Menschen als tiefere Ordnung ihres Menschwerdens erfahren und das sich durch Wandlungsprozesse hindurch entfaltet. Es war mir deshalb ein Anliegen, diese inneren Bewegungen des

Menschen in Worte zu fassen und eine Sprache zu finden, die offen bleibt für die Erfahrung selbst. Eine Sprache, die den Weg der Menschwerdung nicht dogmatisch festlegt, sondern ihn als lebendigen inneren Prozess verstehbar macht.

In den vergangenen Jahren habe ich mich zudem intensiv mit den Lehren von Carl Gustav Jung und Viktor Frankl befasst, die sich ebenso wie Campbell eingehend mit der Erkenntnisfähigkeit des Menschen auseinandergesetzt haben.

Jung beschreibt den inneren Weg als einen Prozess der Individuation und Reifung. Das bewusste Ich tritt dabei in Beziehung zu tieferen Schichten der Psyche. Archetypische Bilder werden lebendig. Innere Dynamiken beginnen sich zu zeigen. Und daraus kann sich eine umfassendere Form von Ganzheit entfalten.

Frankl widmet sich vor allem der Sinnsuche des Menschen und beschreibt sie als eine unvermeidbare existenzielle Erfahrung. Der Mensch erscheint in Frankls Verständnis nicht einfach als passiver Nebendarsteller seines Lebens, sondern als verantwortliches Wesen, das auf die Fragen des Lebens antwortet und seinem Dasein Richtung geben kann.

Die Erkenntnisse von Campbell, Jung und Frankl öffnen eine vielschichtige Landkarte menschlicher Entwicklungsprozesse, wie sie auch in vielen spirituellen Traditionen anklingen. Und zugleich bleibt dieser Zugang undogmatisch und offen. Er lädt ein, sich dem eigenen inneren Weg zuzuwenden und ihm zu vertrauen.

Dieses Buch verleiht dieser Landkarte eine gut verständliche Form. Sie lässt erkennen, warum uns das Leben auf der Suche nach Sinn und Selbsterkenntnis an Punkte führt, die sich herausfordernd anfühlen. Warum wir an Schwellen stehen, die uns etwas abverlangen. Warum Reifung durch Erfahrungen geht, die uns tief berühren.

Und doch hat jede Landkarte ihre Begrenzung. Auf der Reise zu uns selbst genügt es nicht, den Weg zu betrachten. Wir treten in ihn ein. Wir lassen uns auf das unmittelbare Erleben ein. In diesem Buch werden dieses Erleben und seine Herausforderungen noch einmal sehr deutlich und in vollem Umfang sichtbar gemacht. Es beschreibt den Aufbruch in eine Wirklichkeit, die über das gewohnte Alltagsbewusstsein hinausführt. Es widmet sich der Bewegung über den vertrauten Rahmen des Verstandes hinaus. Es begleitet hinein in die Begegnung mit inneren Räumen, die weit und ungezähmt wirken. Und es ermutigt zur Entdeckung dessen, was im alltäglichen Geschehen oft verborgen bleibt.

Zugleich verstehe ich dieses Buch als einen Leitfaden für die humanistische Seelsorge und undogmatische spirituelle Wegbegleitung. Begleitung bedeutet in diesem Sinne, einen Raum zu halten, in dem ein Mensch sich selbst begegnen kann. Einen Rahmen, der eine gute Orientierung bietet und der offen bleibt für das, was sich im Menschen selbst zeigen möchte. Entwicklung darf sich darin in ihrem eigenen Rhythmus und in ihrer eigenen Tiefe entfalten. Es ist eine Form der Begleitung, die dem inneren Prozess vertraut. Die wahrnimmt, was sich zeigt, und die mit einer stillen Gewissheit an der Seite bleibt, ohne wesentlich in innere Prozesse einzugreifen.

Dieses Buch ist für jene gedacht, die einen inneren Ruf in sich spüren und die um den Mut ringen, diesem Ruf zu folgen. Es ist für jene, die an Schwellen stehen und noch nicht wissen, was sie auf der anderen Seite erwartet. Es ist ganz besonders auch als Leitfaden für jene Menschen gedacht, die sich dazu berufen fühlen, andere Menschen auf diesem inneren Weg zu begleiten.

Es ist eine Wegekarte für alle Suchenden, die manchmal daran zweifeln, ob ihr krisenhafter Weg sie irgendwohin führt. Wenn es wirklich ein Weg der Erkenntnis ist –

einer, der dich dem Leben näherbringt –, dann entsteht er im Gehen. Dann ist es ein Weg, der unbenennbar bleibt, bis er begangen ist.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Mut und Freude auf diesem Weg.

Isabella Ulrich

Mondsee, Mai 2026

„Der Weg,
der benannt werden kann,
ist nicht der ewige Weg.“

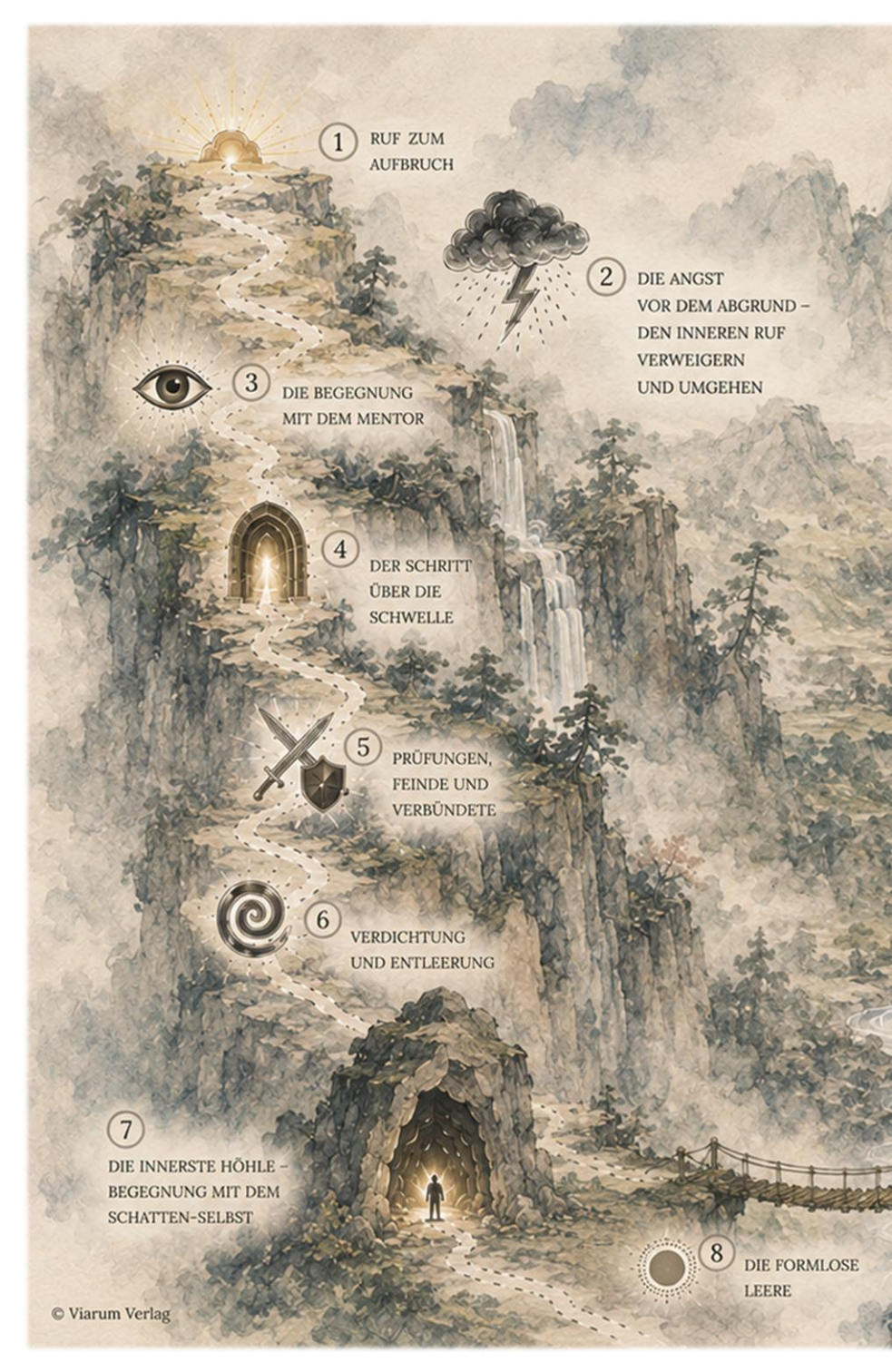
Dao De Jing

*„Ich bin der Weg,
die Wahrheit
und das Leben.“*

- Joh 14,6

„Was du suchst,
sucht auch dich.“

- Dschalal ad-Din Rumi



1 RUF ZUM
AUFBRUCH

2 DIE ANGST
VOR DEM ABGRUND –
DEN INNEREN RUF
VERWEIGERN
UND UMGEHEN

3 DIE BEGEGNUNG
MIT DEM MENTOR

4 DER SCHRITT
ÜBER DIE
SCHWELLE

5 PRÜFUNGEN,
FEINDE UND
VERBÜNDETE

6 VERDICHUNG
UND ENTLERUNG

7
DIE INNERSTE HÖHLE –
BEGEGNUNG MIT DEM
SCHATTEN-SELBST

8 DIE FORMLOSE
LEERE



9

APOTHEOSIS

10

DIE GABE

11

DIE VERWEIGERUNG
DER RÜCKKEHR

12

DIE GABE
IN DIE WELT
BRINGEN

13

MEISTER:IN
BEIDER WELTEN

14

RÜCKKEHR
UND TIEFE

15

FREIHEIT
ZU LEBEN

EINLEITUNG

Wir alle kennen den Zustand, in dem uns etwas ruft. Wir fühlen manchmal eine innere Rastlosigkeit, die uns im Leben nicht zur Ruhe kommen lässt. Wir haben das Gefühl, etwas zu versäumen. Etwas im Leben fehlt. Da ist ein nicht benennbares Sehnen, das sich nicht stillen lässt.

Gewöhnlich versuchen wir dieses Sehnen durch irgendetwas im Außen zu stillen. Vielleicht zieht es uns in die Ferne. Dann brechen wir unsere Zelte ab, und suchen nach neuen Wegen in der Welt. Oder wir interpretieren dieses innere Sehnen über unser Rollenverständnis, und entscheiden uns dafür, noch ein weiteres Kind zu bekommen. Wir beginnen eine neue Ausbildung, oder verabschieden uns aus einer gut etablierten Partnerschaft oder Ehe, um unser Sehnen durch ein neues, interessanteres Gegenüber zu stillen.

Früher oder später wird uns bewusst, dass die Antwort auf dieses Sehnen, nicht durch äußere Veränderungen und Erlungenschaften zu stillen ist. Denn der Ruf, den wir hier spüren, der kommt aus dem Inneren der Seele. Und er kann nur beantwortet werden, wenn wir den inneren Weg beschreiten.

Der innere Weg ist der mystische Weg. Dieser Weg ist zunächst kein Abenteuer in der äußeren Realität. Es ist der Abstieg in eine innere Wirklichkeit. Er führt hinweg über den Gartenzaun des bisherigen Verständnisses vom Leben und sich selbst, und führt hinein in die unbekannte Wildnis des inneren Seelenwesens. Dieser Weg gestaltet sich für jeden Menschen auf seine ganz eigene Art und Weise.

Was uns manchmal davon abhält, diesen Gartenzaun zu überwinden und den inneren, mystischen Weg der Seele zu beschreiten, ist die Tatsache, dass man hier kein Verkehrsmittel buchen kann, und genau weiß, wo die Fahrt beginnt,

und an welcher Haltestelle man aussteigen muss, damit man dort ankommt, wo man gerne hin möchte. Hier endet unsere Kontrolle. Hier beginnt das Einlassen auf eine weiter gesteckte Existenz und eine tiefere, vielschichtige Wirklichkeit, als sich uns das Leben im alltäglichen Bewusstsein eröffnet. Wer diesen inneren Weg beschreitet, muss seine alte Form zurücklassen. Das, was man glaubt zu sein, verliert seine feste Gestalt. Man kann nicht tiefer in die Mysterien der Existenz eintauchen, und dennoch bleiben, wer man ist. Dieser Weg verwandelt einen aus dem Innersten heraus. Und ein vorerst noch unbewusster Teil von uns, weiß das. Und deshalb schreckt er davor zurück.

Mit diesem Buch möchte ich Mut machen, sich auf diesen inneren Ruf der Seele einzulassen, und den inneren Weg dennoch zu beschreiten, auch wenn er herausfordernd ist. Dieses Buch bietet eine Landkarte, um sich auf diesem Weg zu verorten. Um zu verstehen, warum uns auf diesem Weg gewisse Herausforderungen begegnen, und warum es Sinn macht, sich ihnen zu stellen.

Wir wachsen und wandeln uns mit jedem Abschnitt dieses Weges. Er führt uns zurück zu unserer eigentlichen Wesensnatur, und ihrer ganz besonderen Gabe, die sie in die Welt bringen kann. Das ist kein leichter Weg. Aber ihn zu gehen, stillt diese tiefe Sehnsucht der Seele, die wir alle kennen. Er ist die Antwort darauf. Und er führt uns zu einer inneren Ruhe und Frieden in unserem Innersten. Und damit werden wir *ganz Mensch*. Und zu dem, was ganz Mensch zu sein, bedeutet.

Finde es heraus.

*Geh behütet, und mit Langsamkeit.
Geh ummantelt mit Würde.
Und hab Mut zur Wahrheit.*

EIN WICHTIGER HINWEIS FÜR WEGBEGLEITER:INNEN

Aus einer der wichtigsten sakralen Schriften, die diesen inneren Weg in Form vieler hilfreicher Gleichnisse beschreiben, kennen wir eine Geschichte, die zugleich Warnung und Wegweiser für diesen Weg ist.

Im Buch Genesis der Bibel wird Eva die Frucht vom Baum der Erkenntnis über Gut und Böse angeboten. Sie wird ihr schmackhaft gemacht, so wie auch uns verschiedene Möglichkeiten der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis im Zuge moderner spiritueller Angebote schmackhaft gemacht werden. Eva nimmt diese Herausforderung an. Sie isst die Frucht und teilt sie mit ihrem Mann Adam, der ihr vertraut.

Doch die Frucht schmeckt nicht nur gut. Sie fordert beide dazu auf, mit dem Erkannten auch umgehen zu lernen. Und das gelingt ihnen nicht wirklich. Sie erleben eine innere Dissonanz. Etwas in ihnen fühlt sich plötzlich nicht mehr selbstverständlich eingebettet in diese Welt. Sie erkennen die Ambivalenz des Paradieses. Sie erkennen, dass auch sie selbst nicht außerhalb dieser Spannung stehen. Auch sie tragen Licht und Schatten in sich. Und nun müssen sie lernen, dem zu begegnen.

In diesem Gleichnis wird eine Erfahrung sichtbar, die im Kontext eines jeden wirklichen Erkenntnisweges relevant wird. Die Geschichte beschreibt sehr unverfälscht, was geschehen kann, wenn Erkenntnis als Erfahrung konsumiert wird, anstatt sie zu durchleben und zu verinnerlichen. Es geht um die reale Gefahr, den tragenden Bezug zur eigenen Wirklichkeit und damit die Einbettung in die Realität zu verlieren. Um den Verlust von Sinn und Würde durch eine Inflation des Egos, anstatt durch eine wirkliche Integration des Erkannten zu reifen. Die Folgen davon zeigen sich auch

heute noch auf dieselbe Art und Weise, wenn Menschen Erfahrungen machen, die ihre innere Struktur überfordern.

Deshalb möchte ich allen spirituellen Wegbegleiter:innen und Mentor:innen diese Warnung und zugleich diese Erinnerung mitgeben: Nicht jeder Mensch, der sich nach Erkenntnis sehnt, verfügt in diesem Moment auch über die innere Stabilität, tiefgreifende Erfahrungen wirklich verarbeiten und integrieren zu können. Spirituelle Wegbegleitung verlangt deshalb eine besondere Achtsamkeit.

Viele suchende Menschen spüren zunächst selbst nicht, wie tief die innere Spannung werden kann, die ein wirklicher Erkenntnis- und Individuationsprozess auslöst. Deshalb braucht es Verantwortungsgefühl und die Bereitschaft, Prozesse nicht vorschnell zu vertiefen oder zu beschleunigen, um das Bedürfnis nach Erkenntnis zu befriedigen.

Ebenso wichtig ist die Frage, ob ein Mensch sich gerade in einem tragfähigen inneren Such- und Wandlungsprozess befindet oder ob zunächst vor allem seelischer Halt gebraucht wird. Nicht jeder Mensch, der spirituelle Begleitung aufsucht, befindet sich in einem inneren Prozess, der bereits genügend Stabilität für tiefgreifende Wandlungserfahrungen trägt. Manche Menschen kommen im Zustand einer inneren Erschöpfung oder befinden sich in einer seelischen Überforderung. Dann braucht es oft zuerst einen geschützten Rahmen, in dem der Mensch sich innerlich wieder sortieren und zur Ruhe kommen kann.

Ein verantwortungsvoller Wegbegleiter muss deshalb unterscheiden können, ob ein Mensch gerade bereit ist, sich einem tieferen Wandlungsprozess zuzuwenden, oder ob seine Psyche im Moment vor allem Stabilität braucht. Wird diese Tatsache übersehen, können Prozesse entstehen, die eine innere Instabilität weiter verstärken.

In vielen Jahren der Beobachtung innerhalb meiner eigenen Erkenntnisarbeit, aber auch aus den Erfahrungen vieler Kolleg:innen und Kollegen in der spirituellen Begleitung, hat sich immer wieder ein ähnliches Bild gezeigt: Menschen, die tiefgreifende Erkenntnisprozesse tragen können, verfügen meist über bestimmte innere Fähigkeiten. Sie können drei Ebenen gleichzeitig in sich halten, ohne sie zu vermischen.

Die erste Ebene ist die Erfahrungsebene. Diese Menschen sind fähig, spirituelle Erfahrungen zu machen, ohne sie vorschnell zu deuten oder sich in ihnen zu verlieren.

Die zweite Ebene ist die Reflexionsebene. Erfahrungen können in ihren einzelnen Bestandteilen betrachtet und in Ruhe reflektiert werden, ohne dass der Mensch in einen inneren Zwiespalt über das Erkannte gerät.

Die dritte Ebene ist die Alltagsebene. Diese Menschen können trotz tiefgreifender Selbsterfahrungen und reflektierter Erkenntnisse ihren Alltag ohne Regress bewältigen. Sie verlieren nicht den Bezug zum sozialen Umfeld und bleiben weiterhin in ihre alltäglichen Routinen eingebettet.

Auf den ersten Blick erscheinen diese Voraussetzungen selbstverständlich. Faktisch erfüllen sie jedoch nur wenige Menschen in ausreichendem Maß. In Wirklichkeit sind sie oft fragiler, als es nach außen erscheint. Deshalb ist es für spirituelle Begleiter:innen und Mentor:innen wirklich wichtig, Menschen nicht vorschnell in Prozesse zu führen, deren innere Tragweite sie selbst noch nicht einschätzen können. Die Begleitung von Erkenntnis- und Wandlungsprozessen verlangt deshalb nicht nur Erfahrung. Sie verlangt auch eine ordentliche Portion Demut. Denn die Wirkung, die wir auf andere Menschen haben, reicht oft tiefer, als uns bewusst ist.