



Die „große“ Heldenreise

von Franz Mittermair, 2004

Wenn wir von der Heldenreise reden, meinen wir meist das Seminar mit diesem Titel. Doch eigentlich ist der Weg des Helden weit mehr und die vielschichtigen Themen klingen im Heldenreise-Seminar nur so weit an, wie sie gerade beim einzelnen Teilnehmer im Vordergrund stehen.

Bereits in den ältesten überlieferten Mythen, vor allem in der mindestens viertausend Jahre alten Geschichte der Inanna, werden alle wichtigen Stationen des Helden-Weges beschrieben. Und dieser Heldenweg ist eine bildliche Darstellung des Weges jedes Menschen zur Reife. Unsere Seele drängt uns so und so, diesen Weg zu gehen, ob unser Ich das will oder nicht. Sie tut es, in dem sie uns immer wieder in krisenhafte Situationen bringt, die uns dabei helfen zu wachsen. Paul Rebillot hat mit seinen Gestalt-Strukturen wundervolle Möglichkeiten der Unterstützung für diese Reifungsstufen geschaffen.

In diesem Artikel möchte ich die „große Heldenreise“ beschreiben, zeigen, wie sie in den Mythen dargestellt wird, was die Aufgaben der einzelnen Stufen sind und welche Seminare dabei helfen, die Schritte zu bewältigen.

Herkunft

Myth. Thema: Die irdischen und die himmlischen Eltern (Chiron)

Aufgaben: Ablösung von den Eltern, Kontakt zu den idealen Eltern

Workshops: Family Circles, Demon Should

Thema des ersten Schrittes der großen Heldenreise ist die Herkunft. Viele Mythen beschreiben, dass wir zweierlei Eltern haben, einfache und königliche, weltliche und himmlische. Jason, Held der griechischen Argonautensage, wird von Chiron,

einem Zentaur großgezogen. Doch tatsächlich ist er königlicher Herkunft. In Märchen verbirgt sich dieses Motiv oft dahinter, dass die Herkunft des Helden nicht bekannt ist oder dass er bei Stiefeltern aufwächst.

Unsere Aufgabe in diesem Entwicklungsschritt ist, uns von den realen Eltern zu lösen, die Bande der Abhängigkeiten aufzugeben, alle Introjekte, das heißt alle blind übernommenen Programmierungen, Glaubenssätze, Wertvorstellungen zu hinterfragen. Unbearbeitete Konflikte zu lösen, Frieden zu schließen, uns zu verabschieden. Dadurch werden wir frei für die Unterstützung durch unsere idealen, spirituellen, inneren Eltern, die immer hinter uns stehen und uns mit ihrer weiblichen und männlichen Kraft tragen.

Ist diese Aufgabe nicht gelöst, so gibt es große Schwierigkeiten auf dem weiteren Weg, wie Parcival bitter erfahren muss, so lange er noch an seine Mutter gebunden ist. Logisch gesehen ist die Auseinandersetzung mit der Herkunft der erste der Heldenreise. Ist er nicht zu Anfang erfolgt, kann und muss er natürlich nachgeholt werden.

Einen großen Schritt in dieser Richtung ermöglicht Paul Rebillot's Seminar „Familienkreise“ (Family Circles). Hier können die Teilnehmer negative Botschaften eliminieren, ihre hemmenden Grundentscheidungen gegenüber dem Leben revidieren und im „Reparenting“ (Wiedervereltern) die Kraft der inneren oder auch spirituellen Eltern annehmen. In diesen Zusammenhang gehört auch der Workshop „Exorcising the Demon Should“ (Die Ausreibung des Dämons „Ich sollte“).

Aufbruch

Myth. Thema: Kampf mit dem Drachen

Aufgaben: Reifung und Integration des Widerstandes

Workshop: Heldenreise

Beim nächsten Schritt geht es um die Entscheidung, dem Ruf zu folgen, sich auf den Weg zu machen und mit dem Drachen zu kämpfen, mit dem Dämonen des eigenen Widerstandes oder stehen zu bleiben, aufzugeben, sich zu verlieren. Die zahllosen Anfechtungen, denen viele der griechischen Helden wie Jason oder Odysseus ausgesetzt sind, bis sie ihr Ziel erreichen, illustriert, dass dieser Kampf nicht leicht ist.

Psychologisch gesehen besteht die Aufgabe in dieser Phase darin, den Widerstand, der im Wesentlichen ein in der Kindheit entstandener und deshalb auch kindlicher Schutzmechanismus ist, reifen zu lassen zur Fähigkeit des Erwachsenen, sich zu schützen, sich abzugrenzen und für sich zu sorgen. So lange wir im Widerstand gefangen sind, besteht eine Hürde zur Welt und den anderen Menschen, lassen wir uns nicht in Kontakt treten.

Das Seminar, das zu dieser Phase der Persönlichkeitsentwicklung gehört, ist natürlich die „Heldenreise“. Ihr zentrales Thema ist der Aufbruch, der Kampf mit dem eigenen „Bremser“, die Reifung und Integration des Widerstandes und der Schritt über die Schwelle. Das „Land der Wunder“ kann dann einen Einblick in die weiteren Themen der großen Heldenreise geben, die in den folgenden Seminaren systematisch bearbeitet werden.

Identität

Myth. Thema: Der Prinz/die Prinzessin

Aufgaben: Bestimmung der psychischen und physischen Identität.
Integration der Anima, des Animus (der Seele).

Workshop: Lover's Journey

Ein wichtiges Thema der menschlichen Entwicklung ist die geschlechtliche, die sexuelle Reifung. Dazu gehört die Annahme des eigenen Geschlechtes, wunderschön beschrieben zum Beispiel im Inanna-Mythos. Ein anderer zentraler As-

pekt ist die Begegnung mit dem inneren göttlichen Gegenüber, der Anima oder dem Animus, wie C. G. Jung diesen Archetyp genannt hat. Alle Liebesgeschichten dieser Welt hängen wohl mit der Begegnung mit der eigenen Seele in Gestalt des anderen Geschlechts zusammen.

Eine wichtige Aufgabe in der persönlichen Entwicklung besteht darin, die geschlechtliche Identität zu finden und zu beleben. Wichtig ist dabei die Auseinandersetzung mit positiven und negativen Rollenbildern. Oft ist erst die Heilung von Verletzungen nötig, bevor die Identifikation mit dem eigenen Geschlecht oder die Begegnung mit dem anderen möglich ist. Letztlich ist die zentrale Aufgabe dieser Phase die Entwicklung der Liebesfähigkeit, die Befreiung der Herzensenergie.

„The Lover's Journey“ ist Paul Rebillots Gestalt-Struktur für diese Entwicklungsphase. Nach der Auseinandersetzung mit den Wünschen der Eltern, wer man hätte werden sollen, stehen die positiven und negativen Rollenbilder des eigenen und des anderen Geschlechts im Mittelpunkt. Ihre hilfreichen Anteile werden herausgearbeitet und zum Schluss in einer „mythischen Hochzeit“ in die Persönlichkeit integriert.

Die dunkle Seite

Myth. Thema: Ereshkigal, der Teufel

Aufgaben: Wahrnehmen, heilen und teilweises Integrieren der „dunklen Seite“

Workshop: Der Schatten

Einer der wichtigsten Schritte in der persönlichen Entwicklung besteht in der Auseinandersetzung mit der dunklen Seite der Persönlichkeit, dem „Schatten“. Die mythischen Bilder dazu sind durchaus angsteinflößend. Im Mythos der Inanna konfrontiert sich die Heldin mit ihrer dunklen Schwester Ereshkigal, die in der Unterwelt ihr Leben fristet und voller Leid und Wut steckt. In vielen Geschichten gibt es einen durch und durch bösen Feind, sei es Sauron im Herrn der Ringe oder Lord Volde-

mort bei Harry Potter. Das christliche Bild des „Schattens“ ist der Teufel.

Der Held, das heißt jeder Mensch, der sich weiter entwickeln will, muss sich früher oder später der dunklen Seite stellen. Es geht dabei nicht darum, zum „Schatten“ zu werden, sondern herauszuarbeiten, was daran durchaus positiv ist, es zu reinigen, zu heilen oder zu transformieren und schließlich zu integrieren. Im „Schattensack“ (Robert Bly) ist alles versammelt, was wir im Laufe unseres Lebensweges unterdrückt haben, um uns an die Umwelt anzupassen. In unserer Kultur sind das oft Lust und Aggression, unsere „Bauchenergien“ oder zum Beispiel Schwäche bei Menschen, die meinen, immer stark sein zu müssen. Werden diese Energien nicht befreit, bleibt der Held farb- und kraftlos.

Mit seinem Workshop „Owning the Shadow“ (wir nennen ihn einfach „Der Schatten“) hat Paul Rebillot eine sehr kreative, lebendige, schützende und unterstützende Möglichkeit geschaffen, sich mit der „dunklen Seite“ auseinanderzusetzen.

Tod

Myth. Thema: Abstieg in die Unterwelt (Inanna, Jesus), Phoenix aus der Asche

Aufgaben: Tod der Ich-Fixierung, Kontakt zum Selbst

Workshop: Tod und Auferstehung

Inanna geht in die Unterwelt, um ihre dunkle Schwester zu sehen, stirbt, bleibt drei Tage dort und wird schließlich von zwei Fliegengeistern wieder zum Leben erweckt. Die Geschichte vom Tod und der Auferstehung Jesu nimmt dieses Motiv wieder auf. Phoenix, der Feuervogel, erwacht immer wieder neu aus der Asche. Ein neueres Beispiel ist Gandalf der Zauberer im Herrn der Ringe, der als Gandalf der graue stirbt um als weißer wieder aufzuerstehen.

Nur wenn Altes stirbt ist neues möglich. In ein volles Teeglas kann man nichts füllen, sagt eine Zen-Geschichte. Hänge ich an alten Einstellungen und Verhaltenweisen

fest, kann ich mich nicht verändern. Bin ich dauernd mit Belanglosem beschäftigt, das ich angehäuft habe, bleibt keine Energie für das Wesentliche.

Auf tieferer Ebene geht es bei diesem Schritt um das spirituelle Erwachen, um den Tod der Ich-Fixiertheit, die der Begegnung mit dem Selbst, dem göttlichen Kern in uns im Wege steht.

Das Seminar „Tod und Auferstehung“ setzt hier seinen Schwerpunkt. So zu tun, als ob man in einigen Tagen sterben würde, hilft dabei, offene Themen abzuschließen, wesentliches von unwesentlichem zu trennen, Wertschätzung zu entwickeln für alles was war und die Verwandlung vorzubereiten. Alles andere kann nur geschenkt werden.

Die Rückkehr

Myth. Thema: Gilgamesch/Medea/Inanna

Aufgaben: Integration in den Alltag bei Treue zu sich und zu den Mitmenschen

Workshop: -

Die Rückkehr von der Reise des Helden ist nicht einfach.

Zu leicht kann verloren werden, was mühsam errungen wurde. Gilgamesch hatte auf seiner Jenseitsreise das Kraut der Unsterblichkeit gefunden. Er legte sie auf der Rückreise nur kurz aus der Hand, um Wasser zu trinken. Da kam die Schlange und fraß sie auf. Orpheus hatte Eurydike bereits befreit. Da drehte er sich zu ihr um und verlor sie für immer.

Manche Helden bleiben in der Unterwelt gefangen. Wer dort etwas zu sich nimmt wie Persephone oder sich niederlässt wie Theseus und Perithoos, ist für immer gefangen. In den Märchen verirrt sich der Held oft im Zauberwald und wird von betörenden Wesen von der Rückkehr abgebracht.

Groß ist auch die Gefahr, sich selbst untreu zu werden und sich wieder nahtlos in den Alltag einzupassen oder den anderen Menschen untreu zu werden und sie zu

sehr zu verletzen. Medea und Jason töten in der Argonautensage Medeas Bruder, um ihrem Vater zu entkommen und laden dadurch große Schuld auf sich, die sie im Unglück enden lässt.

Für die persönliche Entwicklung ist in dieser Phase erstens wichtig, das Land der Wunder wieder voll und ganz zu verlassen und in die reale Welt zurückzukehren, auch wenn diese Aufgabe im Vergleich zur Bilderflut des Unbewussten nicht sehr reizvoll erscheint.

Dann ist wesentlich, das Errungene zu bewahren. Sehr hilfreich sind dabei Verträge mit sich selbst, Symbole, Rituale.

Und schließlich ist die Bereitschaft nötig, mit der Alltagsrealität in Kontakt zu gehen und sich tatsächlich mit ihr auseinanderzusetzen.

Diese Arbeit ist nicht in einem Seminar zu leisten, sondern zuhause im Alltag. Vielleicht hat Paul Rebillot deshalb auch keine eigene Gestalt-Struktur dazu entwickelt, abgesehen von der zweiten Hälfte des Seminars „Das goldene Vlies“, sondern Übungen zur Rückkehr in die einzelnen Workshops integriert.

Wirksame Unterstützung bei der Rückkehr muss kontinuierlich erfolgen. Hilfreich sind natürlich Gestalt-Einzelarbeit oder Coaching.

Auch unsere eher kognitiv angesetzten Management-Trainings (Gruppendynamik, Konfliktmanagement, Transaktionsanalyse) sind hilfreich dabei, Veränderungen im alltäglichen Verhalten zu erreichen.

Wachsende Ringe

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehen“ heißt es in einem Gedicht von Rainer Maria Rilke.

Jede Heldenreise ist so ein Ring. Und wir gehen diesen Weg sehr häufig. In kleinen Kreisen bei jeder Herausforderung, der wir uns stellen und die wir meistern, in mittleren Kreisen bei unseren kleinen Krisen und in großen Kreisen, die sich über Jahre erstrecken.

Jede Übung kann dabei unterstützen, einen kleinen Kreis zu gehen, jedes Seminar dabei, einen mittleren zu meistern und die „große Heldenreise“ vermittelt die Chance, über Jahre zu wachsen und zu reifen.