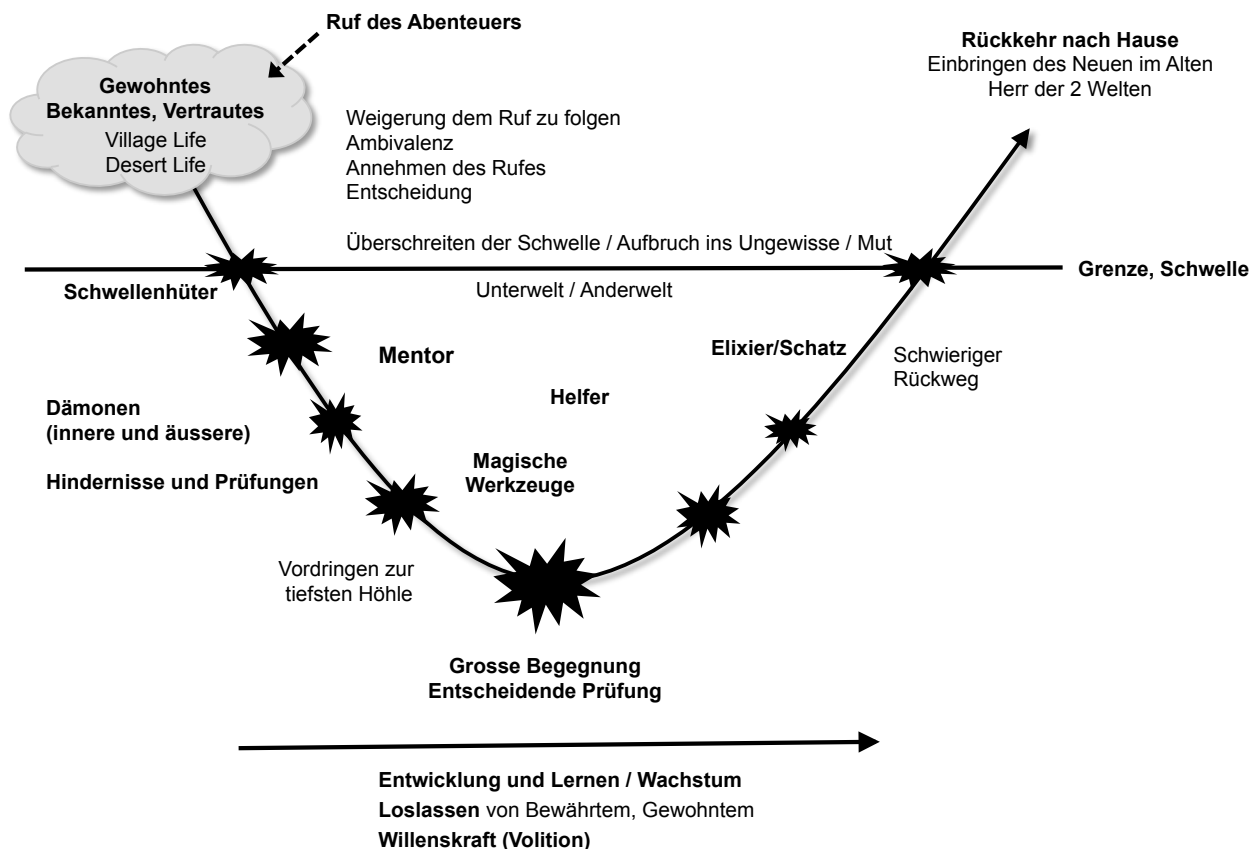


# Heldenreise

Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell (1904 - 1987) hat ein kulturübergreifendes Grundmuster entdeckt, welches sich in vielen Mythen und Märchen wiederfindet. Zahlreiche Romane und Filme werden nach diesem Grundmuster aufgebaut (z.B. Harry Potter, James Bond, Pretty Woman). In den Mythologien ist der Erfahrungs- und Wissensschatz der Menschheit gesammelt. Die Heldenreise ist daher ein wichtiges Sinnbild für Wachstum und Wandel.



## Erklärungen zur Heldenreise

Ausgangspunkt ist die gewohnte, vertraute und bekannte Welt, wo man sich gut eingerichtet hat. Sei es innerhalb der klassischen Strukturen (Village Life) und ausserhalb davon - zum Beispiel als Aussteiger (Desert Life). Es erfolgt ein Ruf. Das können Wünsche, Sehnsüchte, Krankheiten oder Anfragen des Lebens sein. Vielleicht auch eine Berufung. Zunächst weigert sich der 'Held' dem Ruf zu folgen. Nach einer Phase der Ambivalenz entscheidet sich der Held dem Ruf zu folgen und überschreitet die Schwelle - und bricht damit mutig ins Ungewisse auf. An der Schwelle steht ein Schwellenhüter (z.B. Höllenhund), der den Held von seiner Reise abhalten möchte. Geht der Held auf seiner Reise weiter, begegnet er zahlreichen **Hindernissen und Prüfungen**. Es tauchen Dämonen auf: Innere und äussere.

**Äussere Dämonen** sind in der Mythologie beispielsweise Drachen, Schlangen, Widersacher, Überfälle, Schlachten. Oder auch Gräben, Schluchten, Wildwasser, Stromschnellen, Wespenneste, Sümpfe, Durststrecken, Dürreperioden, Nebel, Stürme, Irrgärten, Weggabelungen, Fata Morganas. In der realen Welt sind das Probleme, Widerstände, Krisen, Rückschläge, Widrigkeiten unerwartete Schwierigkeiten und scheinbar unüberwindbare Hindernisse.

**Innere Dämonen** sind in der Mythologie beispielsweise die Verführbarkeit des Odysseus bei der Vorbeifahrt an den schönen Sirenen. Oder in der Filmwelt die Verführbarkeit des Agenten 007. Auf der persönlichen Lebensreise können die inneren Dämonen altes Denken und Gewohnheiten, Ängste, Ärger, Zweifel, Selbstzweifel, innere Gegenspieler, Ego, Ungeduld oder ein Nichtloslassen-Können sein. In der Regel sind - nicht nur in der Filmwelt - die inneren Dämonen gefährlicher als die äusseren.

Aus diesen Hindernissen und Prüfungen ist das Filmmaterial gestrickt. Die Metapher der Heldenreise besagt, dass beim Verlassen der Komfortzone und beim Aufbrechen zu einer persönlichen Reise (Veränderung) - so sicher wie das Amen in der Kirche - innere und äussere Dämonen auftreten werden. In diesen Bewährungsproben und anspruchsvollen Situationen sind das Können und Wollen auf den Prüfstand gestellt. Steven Gilligan, ein Schüler von Milton Erikson, setzt mit seiner Arbeit genau an diesem Punkt an. Für ihn ist es entscheidend, die Fähigkeit zu entwickeln, sich an diesen Schlüsselstellen in einen optimalen Zustand zu bringen - insbesondere dann, wenn man seine Balance/Mitte verloren hat. Dazu hat er einen reichen Methodenschatz zur Selbstregulation entwickelt. Dasselbe kennen auch Spitzensportler, Akrobaten, Trapezkünstler oder Schauspieler, die auf Anhieb eine exzellente Leistung erbringen müssen. Im nächsten Kapitel werden einige dieser Methoden beschrieben. Es ist vor allem an diesen Hindernissen, Prüfungen und Zerreihsproben, wo persönliches Wachstum und Entwicklung stattfindet. Und wo die Willenskraft, Ausdauer und Beharrlichkeit auf dem Prüfstand steht. Dafür steht der wichtige Fachbegriff ‚**Volition**‘. Ob der Held von seiner Reise zurückkehrt, hängt davon ab, ob er die Prüfungen und Hindernisse erfolgreich bewältigen kann. Das bedeutet vor allem, dass es ihm gelingt zu lernen und sich zu entwickeln, Altes und Bewährtes loszulassen und seine Willenskraft auf dem Weg nicht zu verlieren. Dasselbe gilt sicherlich auch für persönliche Veränderungsvorhaben auf dem eigenen Lebensweg.

In den Mythologien gibt es drei besonders wichtige Ressourcen: Mentoren, Helfer und magische Werkzeuge. Mentoren sind erfahrene Personen, Beschützer, Bestärker, Ermutiger und Wegbegleiter. Diese unterstützen den Helden an Schlüsselstellen. Helfer sind beispielsweise Zwerge, hilfreiche Geister, verborgene Kräfte und Talente oder eine übernatürliche Hilfe, die dem Helden unerwartet zur Seite stehen. Im realen Leben können das Mitstreiter, Freunde oder die Familie sein. Magische Werkzeuge sind in der Mythologie beispielsweise ein Talisman, der rote Faden im Irrgarten oder unsichtbare Umhänge. Im realen Leben könnten dies persönliche Methoden zur Selbstregulation oder auch Problemlösungstechniken sein.

Der Held bringt nach dem beschwerlichen Rückweg als Belohnung für die Anstrengungen einen Schatz (Elixier) nach Hause. Die Ochsengeschichte aus dem Zen zeigt diese Rückkehr nach der erfolgreichen Suche nach dem wahren Selbst eindrücklich auf. Im realen Leben ist dies das Gelernte, die auf dem Weg entwickelte persönliche Reife oder auch die Entdeckung eines neuen Lebenssinns.

### **Praxisrelevanz der Heldenreise**

Das ist die Metapher der Heldenreise. Doch was kann man mit dieser Landkarte für die eigene Praxis anfangen? Zunächst ist die Heldenreise Sinnbild für jegliche Art von grundlegenden Veränderungen und Entwicklungen. Bei persönlichen oder betrieblichen Veränderungsprozessen lohnt es sich, diese Landkarte im Hinterkopf zu haben. Denn sie richtet den Fokus auf den erfolgreichen Umgang mit den Prüfungen, Hindernissen und Dämonen. Und damit auf Entwicklung, Lernen, Loslassen und Volition. Daran scheitern meist die Veränderungsvorhaben. Der Weg in Veränderungsprozessen wird oft unterschätzt!

Die Heldenreise kann auch als Sinnbild für den eigenen Lebensweg verstanden werden. Entwicklung, Reifung und der Weg zu sich selbst findet entlang von Hindernissen und Prüfungen statt. Das Leben als Lehrmeister. Dieselbe Vorstellung ist auch im Bild des Labyrinthes (nicht: Irrgarten) enthalten. Die Heldenreise wirft auch die Frage auf, inwiefern ich meine eigene Berufung lebe. Ob ich meinen Wünschen und Sehnsüchten folge, oder ob das Bedürfnis nach Sicherheit, Gewohntem und Vertrautem stärker ist. Und ob ich meine Sehnsüchte überhaupt höre - oder ob ich die Signale aus meiner Seele erst dann wahrnehme, wenn sie sich mit körperlichen Beschwerden deutlicher manifestieren.

Anhand der Heldenreise kann man sich auch die Frage stellen, welches meine persönlichen Mentoren, Helfer und Zauberwerkzeuge sind. Und man kann auch seine eigenen Kompetenzen reflektieren und seine persönlichen Entwicklungs- und Wachstumsfelder definieren. Zentrale Kompetenzen sind beispielsweise Selbstführung, Gelassenheit, Resilienz und Volition. Die beiden letzten werden im Folgenden näher beschrieben.

Auszug aus: Marti, Stefan: Herausforderung Selbstführung; 2018