



Die unendliche Geschichte meines Lebens



Es war einmal ein Mädchen, das sich aufmachte, seine Großmutter zu besuchen...



Es gibt eine Reise, die unser Leben für immer verändern kann.
Eine Reise, die Menschen schon seit Jahrtausenden angetreten
sind. Sie alle haben ihn gewählt: den Weg der Helden,
der uns über uns selbst hinauswachsen lässt

Es heißt, dass sich hinter jeder Geschichte, jedem Mythos und Märchen ein geheimnisvoller Zyklus verbirgt, der in vielen Kulturen und in allen Zeiten die Grundlage für die Integration von Veränderungen war. Seien es Odysseus, die Schöne und das Biest, Momo oder Harry Potter – immer geht es um eine Art Heldenreise. Eine Reise, die den Übergang von einem Lebensabschnitt zum nächsten kennzeichnet. Doch was hat das mit uns zu tun? Der Begriff der Heldenreise ist als Metapher zu verstehen für den hindernisreichen Weg eines Menschen zu sich selbst. Ähnlich wie all jene Helden durchlaufen auch wir Veränderungs- und Reifeprozesse. Und wir alle werden im Laufe unseres Lebens immer wieder mit Herausforderungen, mit Krisen konfrontiert. Diese Übergänge beginnen mit der Geburt und setzen sich mit unserem Wachstum fort. Ob Pubertät, Heirat, Elternschaft, Trennung von einem Partner, das Platzen von Träumen oder der Verlust des Arbeitsplatzes, immer wieder konfrontiert uns das Leben mit Prüfungen und Schicksalsschlägen, damit wir uns weiterentwickeln.

Die Mutter aller Geschichten

Somit ist die Heldenreise viel mehr als ein Konzept, das allen erfolgreichen Geschichten zugrunde liegt. In Wahrheit ist es so, dass jede Geschichte, die uns berührt und aus der wir etwas lernen, diesem Muster folgt. Entschlüsselt hat ihre Dramaturgie der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell. Auf seinen Reisen hat er festgestellt, dass alle Naturvölker eine Gemeinsamkeit aufwiesen: Die Menschen erzählten sich Geschichten, um voneinander zu lernen. Und je öfter er diesen Erzählungen lauschte, desto mehr fiel Campbell auf, dass alle eine typische Situationsabfolge hatten und ähnliche Charaktere aufwiesen. Darauf intensivierte er seine Forschungen und entdeckte, dass schon in den ältesten Überlieferungen der Menschheit – den Sagen von Inanna und Gilgamesch – der Weg des Helden beschrieben wird. Mehr noch: In sämtlichen Kulturen wiederholt sich die Reise des Helden

mit denselben grundlegenden Archetypen. Immer gibt es ein Ungeheuer, einen Dämon oder einen Wächter am Tor des Übergangs. Es tauchen Verbündete auf, und der Held bekommt zur Belohnung einen Schatz, ein Elixier oder eine spezielle Fähigkeit. Die Form der Handlung setzte Campbell dabei mit dem Ablauf von Initiationsriten in Verbindung. In seinem Werk „Der Heros in tausend Gestalten“ zeigt er, dass die Heldenreise als „Mutter aller Geschichten“ nicht nur zu allen Zeiten identisch war, sondern dass wir sie alle praktisch von Geburt an in uns tragen. Denn die einzelnen Mythen setzen zwar verschiedene Schwerpunkte, aber sie folgen alle derselben Geschichte. Und bei dieser Geschichte, so erkannte Campbell, muss es sich um ein Abbild des menschlichen Bewusstseins handeln.

Schauen wir uns unsere eigene Biografie an, werden wir feststellen, wie eng sie mit den Strukturen von Erzählungen und den Funktionen der Archetypen verknüpft ist. Mehr noch: wie viel wir über uns und das Leben begreifen können, wenn wir die Struktur, die Abläufe und Botschaften von Geschichten kennen. Und so kann uns die Heldenreise dabei helfen, Erlebnisse und Geschehnisse besser einzuordnen und mit dem, was uns ausmacht, mit unseren besonderen Talenten in Einklang zu leben. „Die Erfahrung deines Lebens, ist das Privileg, zu wissen, wer du bist“ sagt Campbell. Und fordert uns auf, uns auf eine Reise zu uns selbst zu begeben, uns von dem Leben zu verabschieden, das wir für uns geplant haben, damit wir das Leben führen können, für das wir geboren wurden.

Von der Heilkraft der Mythen

Bereits in der Antike wurden Mythen für therapeutische Zwecke genutzt. So konnten im heilenden Theater von Epidauros Menschen mit ihren Helden Dramen identifizieren und durchleben. Das ermöglichte eine Katharsis, eine Entladung aufgestaunter Energie. Viele Zuschauer verspürten dadurch sogar eine Verbindung zu einer Art göttlicher Kraft, denn im Verlauf wurden sie eingeweiht in den Kult der verschiedenen Gotthei- >

ten von Zeus bis Athene. In Anlehnung an jene alten Mythen hat der Therapeut und Theaterregisseur Paul Rebillot ein intensives Selbsterfahrungsprogramm – „Die Heldenreise“ – konzipiert. Ein Seminar, das Elemente der Gestalttherapie, Meditationen, Körperarbeit, Fantasiereisen und kreative Techniken einsetzt, um den Teilnehmern dabei zu helfen, eigene Ziele, Wünsche und Vorstellungen zu erkennen. Verdrängte seelische Konflikte und Probleme kommen dabei an die Oberfläche und können gelöst werden. Bei der Umsetzung der Heldenreise lässt Rebillot die Teilnehmer in alle Rollen des Mythos schlüpfen. Sie werden ihr eigener Held, ihr innerer Führer, ihr Widersacher und treuer Freund. Dadurch können sie die unterschiedlichen Anteile ins sich selbst wahrnehmen, etwa den Konflikt zwischen Sehnsucht und Angst spüren, Spannungen lösen. „Heilung geschieht ganz tief im Inneren. Indem wir uns vergeben, uns akzeptieren, ein Stück weit auf den inneren Heiler vertrauen, regeneriert sich unsere Seele von innen heraus“, erklärt Christina Hoffmann, die selbst solche Seminare durchführt. „Bei der Heldenreise geht es um Grenzerfahrungen – und Überschreitungen. Wir zeigen unsere Emotionen, trennen uns von Bewertungen. Und wir lernen Stärke und Schwäche als Pole in uns annehmen.“

Umarme deinen Schatten und heile

Im Verlauf eines solchen Seminars gehen wir auf die spannendste Entdeckungsreise und erkennen: Wir sind Monster, sind Dämon, aber eben auch strahlende Lichtgestalt. Alle uns überlieferten Erzählungen zeigen es uns: Bevor die Helden und Heldinnen die höchsten Gipfel des Erfolgs erklimmen, müssen sie zunächst in die Unterwelt absteigen, an den Ort der größten Angst. Auch wir sind gefordert, vorzudringen in die Tiefen unseres Unterbewusstseins. Bis auf den Grund unserer Seele, um dort nicht nur den größtmöglichen Schmerz, sondern auch die größte Ekstase in uns zu finden. Hier, in unserem Schattenreich, werden wir mit unseren inneren Dämonen konfrontiert – stellen wir uns ihnen erfolgreich, offenbart sich uns ein enormes Potenzial, eine tiefe Weisheit, eben jener Schatz, der in jedem von uns verborgen liegt. Nur durch die vollständige Hingabe an unser wahres Selbst können wir unser Licht freisetzen. In der Begegnung und dem Annehmen der dunkelsten Facetten unserer Persönlichkeit öffnet sich uns das Tor zur Heilung.

„Es gibt ein großes und doch ganz alltägliches Geheimnis. Alle Menschen haben daran teil, jeder kennt es, aber die wenigsten denken je darüber nach. Die meisten Leute nehmen es einfach so hin und wundern sich kein bisschen darüber. Dieses Geheimnis ist die Zeit. Es gibt Kalender und Uhren, um sie zu messen, aber das will wenig besagen, denn jeder weiß, dass einem eine einzige Stunde wie eine Ewigkeit vorkommen kann, mitunter kann sie aber auch wie ein Augenblick vergehen – je nachdem, was man in dieser Stunde erlebt. Denn Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen.“

AUS „MOMO“ VON MICHAEL ENDE

Tiefgreifende Veränderungen sind möglich, wenn wir uns einlassen auf das Spiel mit all unseren Möglichkeiten. Denn dann bewirkt die Heldenreise eine Transformation – sie zeigt, wie wir die erschütternden Erfahrungen einer dunklen Nacht der Seele in etwas verwandeln können, das nicht nur uns selbst heilt, sondern auch dem Wohl anderer dienen kann. Ob und wann wir uns dieser Reise stellen, ist unsere Entscheidung. Doch wenn wir sie einmal begonnen haben, gibt es keinen Weg mehr zurück in unser altes Ich. Wie jede Reise, bei der wir bereit sind, neues, unbekanntes Terrain zu betreten, wird sie uns verändern, sogar zeichnen. Sie ist ein



... und dieser Wolf entpuppt sich als Dämon, der Rotkäppchen vernichten will

Prozess, der unser persönliches Wachstum fördert. Die mit ihr verbundenen Rituale heben uns auf eine alles verbindende Ebene, auf der wir Kontakt aufnehmen zur spirituellen Existenz unseres Seins. Und es ist diese Hingabe an etwas Größeres, die jeden Helden auszeichnet.

Wie weit würdest du gehen?

Immer wieder werden wir mit Grenzen konfrontiert – und diese gilt es zu überwinden. Immer wieder werden wir von unseren Widerständen ausgebremst, wenn wir es zulassen. Und genau darum geht es bei der Heldenreise: einfach weiterzumachen. Nur über Widerstand entsteht Mut. Von besonderer Bedeutung ist der spirituelle Begleiter, der alles in seiner Macht Stehende dafür tut, dass der Held sein Ziel erreichen kann. Im übertragenen Sinn ist er der Repräsentant unseres verwirklichten Selbst – deshalb beschäftigt er sich auch mit den dämonischen Anteilen unserer Persönlichkeit. Unser Weggefährte kann tief in unsere Psyche blicken, unterstützt uns, wenn wir zögern, den nächsten Schritt zu tun. Der Held ist nichts anderes als der Aspekt unserer Persönlichkeit, der Ja zum Abenteuer sagt, der für seine Mission brennt und der an Wunder glaubt. Jeder Held tut das.

Uns selbst als Held zu akzeptieren, ist schwer – da gibt es so viel Aufbegehren in uns, so viel Selbstsabotage, so viele Komplexe. Immer wieder tauchen sie auf, diese schwarzmagischen Botschaften „Du schaffst das nie“, „Du bist zu egoistisch“ oder „Du bist zu alt“. Die Liste aller uns selbst klein machenden Sätze ist lang. Und wir kommen nur dann weiter, wenn wir uns sagen: „Ich mache das trotzdem!“ Dieses Trotzdem ist das entscheidende Signal zum Aufbruch.

Indem wir unserer Bestimmung folgen, wagen wir ein selbstverantwortliches Leben. Und wer ein selbstbestimmtes Leben führt, führt auch immer ein heldenhaftes und versucht, die mit seiner Berufung verbundenen Aufgaben zu erfüllen. Die Suche nach Erkenntnis ist es, die uns dazu treibt, jene Aufgaben zu meistern, die wir uns für unser Leben gestellt haben. Es ist unser Selbst, das unermüdlich und fantasievoll an der Geschichte unseres individuellen Schicksals mitwirkt, um es letztendlich in die eine, große Geschichte der Menschheit einfließen zu lassen. In solchen Augenblicken der wahren Selbstverbundenheit erleben wir, dass sich unsere Seele – unser Ich – mit anderen vereint. Wir spüren, dass in diesen kostbaren Momenten alle Schicksale miteinander verwoben sind – sie alle sind Tropfen im unendlichen Seelenozean. >



... doch Rotkäppchen besiegt mit der Hilfe des Jägers ihren Widersacher

Die zwölf Stationen der Heldenreise

1. Die gewohnte Welt

Die Reise startet zu Hause. Unsere Welt ist sicher, aber alles ist erwartbar. Was fehlt, ist das Besondere, Aufregende, Überraschende – da ist dieses Gefühl von „Das kann doch nicht alles sein“. Natürlich gibt es auch Störfelder: Vielleicht ist die Beziehung nicht erfüllend, der Job öde. Oder wir leben Talente nicht aus. Gefühle und Gedanken, die oft aufblitzen, zeigen, dass wir nicht unser volles Potenzial ausschöpfen. Wir sehnen uns danach, unseren Traum zu leben.

2. Ruf zum Abenteuer

Dies ist der Moment, in dem uns klar wird, dass wir aus unserer gewohnten Welt ausbrechen, unsere Komfortzone verlassen wollen. Von außen kommen – in Form einer Begegnung, eines Briefes, Gesprächs oder Vorschlags – Anregungen. Wir vernehmen den „Ruf“. Oder es handelt sich um unsere innere Stimme, wie bei Prinz Sid-

dhartha, der daraufhin seine spirituelle Erweckungsreise beginnt. In beiden Fällen lautet die Botschaft: Da draußen wartet etwas auf dich. Oder wie Joseph Campbell feststellt, entscheidet sich an diesem Punkt alles, denn: „Die große Frage ist, ob Du zu Deinem Abenteuer wirklich und von Herzen JA sagst.“

3. Die Weigerung

Jetzt kommt die erste Falle: Wenn unser Weg ganz deutlich vor uns liegt, wir bereits jeden Schritt vorhersagen können, ist es nicht unser Weg. Denn den müssen wir gehen, ohne sein Ende zu kennen. Er erschließt sich uns erst mit jedem Schritt, den wir wagen. Das macht das Abenteuer aus. Doch plötzlich sind da alle möglichen Bedenken, ist es wirklich vernünftig, was wir vorhaben? Zweifel melden sich: Ist es nicht doch gut, so wie es ist? Wir finden Ausflüchte, Entschuldigungen. Je unangenehmer die möglichen Folgen unseres Abenteurers scheinen, desto ernstzunehmender ist unser Ruf. Zu unseren eigenen Widerständen gesellen sich dann noch die Stimmen sogenannter Schwellenhüter, das sind meist uns nahestehende Menschen, die uns davon abhalten wollen, etwas zu verändern. Menschen, wie unsere Mutter, die uns dazu rät, den Job in Zeiten der Instabilität zu behalten. Auch wenn es unser Umfeld noch so gut

„Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde“

HERMANN HESSE

meint, es geht darum, unseren Traum zu schützen und das zu tun, was für uns wichtig und richtig ist, egal, wie viel Angst wir haben.

4. Begegnung mit dem Mentor

In dem Moment, in dem wir dem Mentor gegenüberstehen, hören wir auf, den Ruf zum Abenteuer zu verweigern. An ihn können wir uns mit unseren Fragen wenden, denn er ist eine Quelle des Wissens und ungemein wertvoll für unsere Entwicklung. Er hilft uns, ohne dafür etwas zu erwarten. Berühmte Mentoren aus Geschichten sind etwa der Hoteldirektor in „Pretty Woman“, Gandalf im „Herrn der Ringe“ oder Meister Yoda in „Star Wars“. Wichtig: Wir sollten uns fernhalten von Menschen, die versuchen, unsere Ambitionen zu ersticken, und an jene halten, die daran glauben, dass wir großartig sein können.

5. Überschreiten der ersten Schwelle

Dies ist der erste Wendepunkt unserer Reise, der Moment, in dem wir handeln und etwas tun, das sich nicht mehr korrigieren lässt. Vorher haben wir mit Gedanken, mit Konzepten gespielt. Jetzt wird es ernst. Wir sagen, was wir wirklich denken. Wir trennen uns, fangen ein neues Studium an oder schreiben ein Buch. An diesem Punkt beginnen wir zu ahnen, wie unser neues Ich vielleicht sein könnte. Wir wagen den Schritt in eine neue Welt.

6. Bewährungsproben

Plötzlich teilt sich die Welt in Gut und Böse. Es tauchen Gegenspieler auf. Die Zweifel am Erfolg unseres Vorhabens wachsen. Wir müssen herausfinden, wer unsere Freunde und wer unsere Feinde sind. Dann sind da noch Gestaltwandler – Menschen die erst Freunde sind, sich dann aber als Feinde entpuppen und umgekehrt. Das Umfeld reagiert auf die Veränderung, und wir müssen trotz Anfeindungen unseren Zielen treu bleiben. Wir lernen die Spielregeln einer neuen Welt.

7. Vordringen zur tiefsten Höhle

Es ist jener Augenblick, in dem wir zum ersten Mal unsere Situation erfassen und unser Kernproblem erkennen. Denn jetzt werden wir mit unseren schlimmsten Ängsten konfrontiert, müssen uns unseren dunklen Anteilen stellen. Wir betreten die Welt der Schatten. Und nur indem wir uns so annehmen, wie wir sind, unseren inneren Feind integrieren, werden wir „ganz“. Das Vordringen in die tiefste Höhle ist der Tag vor dem Finale. Uns wird klar, was alles geschehen könnte. Wir brauchen Zeit an diesem Punkt unserer Reise, um all das aufnehmen und verarbeiten zu können, was geschieht. Und wir müssen unsere Kräfte sammeln für den großen Kampf – es geht um unsere Ideale, Träume. Um unser Leben. „Die Höhle, die du zu betreten fürchtest, birgt den Schatz, nach dem du suchst“, erklärt Joseph Campbell.

>

Das neue Handbuch von
Paulo Coelho

Mit Zeichnungen von Christoph Niemann



Eine poetische Anleitung
zum achtsamen Umgang
mit sich selbst.

Ein Buch für unsere Zeit.



Zeichnung: © Christoph Niemann

160 Seiten, Leinen, Euro (D) 18.–
Auch als eBook und Hörbuch
www.paulocoelho.info

Diogenes

„Und es kam der Tag, da das Risiko,
in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde
als das Risiko, zu blühen.“ ANAIS NIN

8. Entscheidende Prüfungen

Nun spitzt sich die Lage zu: In den Mythen ist es jetzt Zeit für den Drachenkampf. Wir müssen uns entscheiden. Dieser Part ist besonders hart, mitunter sogar schmerzhaft. Wir müssen diese Strecke ohne Freunde auf uns selbst gestellt meistern. Der Entscheidungskampf findet nach zwei Dritteln des Weges statt. Wir sind gezwungen, unsere innere Wahrheit zu leben. In „Notting Hill“ nimmt Julia Roberts all ihren Mut zusammen und sagt zu Hugh Grant, dass sie ein ganz normales Mädchen ist, das von ihm geliebt werden will. Das hier ist Leben oder Tod. Schwarz oder Weiß. Es ist der Wendepunkt. Wir müssen dem ins Auge schauen, wovor wir uns am meisten fürchten, werden mit dem Dämon in uns konfrontiert. Und wissen: Was wir jetzt tun, wird unsere Welt für immer verändern.

9. Belohnung

Wir dürfen uns freuen: Für unseren Sieg erhalten wir jetzt eine Belohnung, die unsere Wandlung zum strahlenden Helden dokumentiert. Der Nebel hat sich gelichtet, wir sehen wieder klarer und fühlen uns wie befreit. Doch unsere Reise ist noch nicht zu Ende: Jetzt beginnt die wichtigste Etappe – die Reise zu unserem wirklichen Selbst. An diesem Punkt können wir auf der Landkarte des Lebens unsere zukünftige Route festlegen und wissen, was wir von nun an tun möchten. Es ist, wie Oprah Winfrey sagen würde, ein „Bing Bing Bing Aha Moment“. Wir fühlen uns wunderbar lebendig. Unser Selbstvertrauen wächst.

10. Rückweg

Wir machen uns mit neuen Erkenntnissen auf den Weg zurück in die gewohnte Welt. Leider entpuppt sich auch der Rückweg keinesfalls als eben und leicht, vielmehr steht uns noch eine letzte Prüfung bevor. Wir haben zwar den Feind besiegt, aber die gegnerischen Kräfte formieren sich zum neuen Angriff. Wir müssen noch eine weitere Prüfung bestehen, uns eventuell noch von bestimmten Dingen oder Menschen trennen. Denn jetzt geht es darum, uns in unserer neu gefundenen Rolle gegen maximalen Gegendruck zu bewähren. Diese erneute Ungewissheit treibt die Spannung wieder nach oben. Wie stark ist unser neues Ich? Werden wir weitergehen?

11. Verwandlung oder Wiedergeburt

Wir treten an zur letzten großen Prüfung: Diesmal geht es darum zu beweisen, dass wir die Lektionen unserer Reise verinnerlicht haben. Dies ist der Höhepunkt unserer Reise: Alles steht auf dem Spiel. Und wenn wir auch diese Schlacht gewinnen, haben sich die besten

Seiten unserer Persönlichkeit mit unseren neu erworbenen vereint. Es findet eine Art innere Reinigung statt, in deren Verlauf wir uns von allem trennen, was nicht mehr zu uns passt. In den Mythen hat jetzt das Gute über das Böse gesiegt.

12. Rückkehr mit dem Elixier

Zum Zeichen unseres endgültigen Sieges und unserer unwiderruflichen Verwandlung empfangen wir eine ultimative Trophäe. Campbell nennt sie das „Elixier“ und meint damit den Inbegriff all dessen, was den Helden vor den Augen der ganzen Welt als denjenigen ausweist, der er durch sein Abenteuer geworden ist: ein Herrscher, ein Weiser, ein Kämpfer, ein Wissender oder kurz gesagt der Held und Meister seines eigenen Lebens. Wir haben nun den Punkt erreicht, an dem wir mit dem höchsten Nutzen all das, was wir auf unserer Reise gelernt haben, zu unserem eigenen Wohl und zu dem der Gemeinschaft einsetzen können. Die Stufe 12 ist die Auflösung, das Ende der Geschichte und die Vollendung des Kreises. Und woran erkennen wir, dass wir in unserem Leben auf Stufe 12 angekommen sind? Ganz einfach: Wir haben unsere Aufgabe gemeistert.

TIPPS

- * **Heldenreisen und spezielle Coachings bietet SOUL EVENT an. Kontakt: Christiane Hoffmann, Mobil 0176/83 20 18 17 Telefon 02203/942 24 42, kontakt@soul-event.de**
- * **Paul: Rebillot: „Die Heldenreise: Das Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung“, Eagle Books, 271 S., 29,80 Euro**
- * **Joseph Campbell: „Der Heros in tausend Gestalten“, Insel Verlag, 486 S., 16,00 Euro**
- * **www.storytellingmasterclass.de/wp-content/uploads/Die-Heldenreise.pdf**

TEXT CHRISTIANE S. SCHÖNEMANN ILLUSTRATION DANIEL EGNÉUS



ILLUSTRATIONEN

„Little RED RIDING HOOD: The Brothers Grimm“ heißt das wunderschöne Buch, dem wir die Zeichnungen entnommen haben.

Die Illustrationen stammen von dem Künstler Daniel Egnéus. Das Buch ist bei Harper Design erschienen

