

Die Heldenreise

Jeder von uns kennt Helden. Wenn ich meinen eigenen Assoziationen nachgehe, dann fallen mir als erstes die Comix ein, die wir unter der Schulbank versteckt verschlungen haben: Prinz Eisenherz und Sigurd, unsere Helden der Trivallliteratur, in den nächsten Generationen hießen diese dann Superman oder auch Lara Croft. Einige Jahre später waren dann andere Helden Thema in Schule und Universität: z.B. im Griechischen (Herkules, Achilles, oder Theseus, der den Minotaurus tötete), im Fach Geschichte die Lieder zu Gilgamesch oder Hermann dem Cherusker, in der deutschen und allgemeinen Literaturgeschichte dann der Siegfried des Nibelungenlieds, Schillers Wilhelm Tell oder der vielleicht meistverarbeitete Heldenstoff der Geschichten um die Ritter der Tafelrunde des Königs Arthus oder dann im Alltagsleben z.B. bei Kinobesuchen, wo es um Robin Hood über Che Guevara und Zorro bis hin zu Mahatma Gandhi oder der Star Wars Trilogie ging.

Seit Menschengedenken wird die Geschichte von fiktiven und realen Heldengestalten überliefert in Mythen und Sagen, in religiöser oder literarischer Einbettung im Kulturgut von Epochen und Völkern - als Lied, Epos, Geschichte und eben auch als Comic, Film oder Computerspiel. Mit den Grundmustern dieser Geschichten hat sich im 20. Jahrhundert der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell (1904-1987) beschäftigt, der in den grundlegenden Strukturen all dieser Heldengeschichten eine archetypische Prozessgestalt gefunden hat – archetypisch im Sinn von C. G. Jung, dass dieser Zyklus tief und seit tausenden von Jahren in der kollektiven Seele der Menschheit verankert ist. Er nannte dies die „Heldenfahrt“ (hero's journey); Schüler und Menschen, die auf seinen Grundlagen weiter gearbeitet haben wie der französische Gestalttherapeut Paul Rebillot, haben dann den etablierteren Begriff der Heldenreise eingeführt, und aus Campbells Struktur initiatorische Prozesse und therapeutische Trainings entwickelt; vor einigen Wochen bin ich in einer Zeitschrift auf ein Seminar und ein Buch gestoßen mit dem Titel: „Business Hero – eine Heldenreise in 7 Etappen“!

In den ersten Phasen der Vorbereitung auf unser Retreat hier hatten Matthias und ich auch vor, die Prozessstruktur von Campbell und Rebillot zu nutzen. Als Kernbegriff lag für uns nach der Beschäftigung mit „Erfolg“ im letzten Jahr das Thema „Mut“ schnell nahe. Vom Mut ist es nur ein Schritt zum Helden, zu dem, wofür Helden für die Menschen unseres Kulturkreises und in der Menschheitsgeschichte stehen und damit zu eben diesem archetypischen Begriff der HELDENREISE. Nach Campbell hat sie zwölf Stufen, die in allen Heldengeschichten explizit oder implizit wiederzufinden sind. Hier in einer Auswahl und zur Erinnerung die bekanntesten und wichtigsten – gleichzeitig die, von denen wir erwarten, dass Ihr sie wiedererkennt aus den eigenen Erfahrungen mit Heldenmythen:

Jede Heldenreise beginnt mit einem Ruf, das alte Leben mit seinen gewohnten Bahnen zu verlassen, gegen den sich der Held oft längere Zeit wehren zu können

glaubt, bis der Aufbruch dann unwiderrufbar wird: er hat die Schwelle überschritten. In einer initiatischen Sicht ist das auch der Verlust der Unschuld. Während die Gefahren und Kämpfe stärker werden, begegnet der Held einem Mentor, Freund oder Helfer: Bei Theseus, dem Bezwinger des Minotaurus, ist das z.B. Ariadne, die ihm den Faden gibt, mit dem er das Labyrinth wieder verlassen kann. Der Höhepunkt jeder Heldenreise aber ist der Kampf mit dem Widersacher, durch dessen Bezwingen der Held seinen Ruhm erfährt. In vielen Geschichten wird ein tiefer innerer Zusammenhang von Held und Gegner deutlich, den man dann im Sinne von C. G. Jung auch begreifen kann als den Sieg über den eigenen Schatten, die unerlösten Teile des Selbst, das ungebändigte Animalische im Zentrum des Labyrinths der ganzen Person. Aus diesem Kampf gewinnt der Protagonist im wörtlichen oder übertragenen Sinne einen Schatz, mit dem er, manchmal nach langen Irrungen oder Weigerungen in seine Welt zurückzukehren hat, um sein Leben am alten Platz auf eine Neue Weise zu leben. Im Zen-Buddhismus gibt es die Geschichte der zehn Ochsen-Bilder, deren letztes genau diesem Abschluss der Reise entspricht, die Rückkehr auf den Marktplatz, oder wie es ein anderer Mediationslehrer formuliert: „Nach der Erleuchtung: Wäsche waschen und Kartoffeln schälen“. Und in genau diesem Sinne wollen auch wir die Heldenreise verstehen als eine Parabel auf unser menschliches Leben insgesamt, in dem es darauf ankommt, die Herausforderungen (den Ruf) anzunehmen, sich der Ressourcen und der Helfer bewusst zu werden, die Angst zu spüren, die jedem wirklichen Schritt über eine Wachstumsschwelle begleitet, den inneren Kampf mit dem eigenen Unbewussten (Schatten) anzunehmen und zu bestehen und mit dem Geschenk der Läuterung auf den Marktplatz zurückzukehren; und im Zusammenhang unseres Management-Retreats gibt die Heldenreise gleichsam die Matrix ab, vor deren Hintergrund sich der herausfordernde Aspekt beruflichen Wirkens manifestiert.

Je tiefer wir uns in die Komplexität der 12 Stufen von Campbells Struktur eingearbeitet hatten, umso klarer wurde uns, dass wir damit zwar mitten im Thema waren, es aber eine gehörige Überforderung für unser 2 hier bedeutet hätte, dem im Detail zu folgen. So haben wir für diese Tage unser Vorhaben darauf beschränkt, das archetypische Wissen über Grundstrukturen von heldischer, d.h. mutiger „Arbeit“ zu nutzen, das tief in jedem von uns schlummert und zum Erwachen bereit ist. Die Figur des Helden mag ruhig verblassen auf der Reise unserer zwei Tage, in der weniger die große äußere als mehr die aktuelle innere Herausforderung Gehör bekommen soll, für die wir ebenso unseren Mut brauchen:

den Mut, die innere Stimme zu hören als den Ruf

den Mut, uns zu öffnen für die Hilfe, die meist von unerwarteter Seite kommt,

den Mut, die Schwelle zu überschreiten, wo es keine Rückkehr in den kindlichen Schlaf gibt,

den Mut, uns dem inneren Konflikt und dem Widersacher in uns zu stellen
und schließlich den Mut, um als eine Neugeborene ins alte Leben zurückzukehren.

So wie es in der ersten Strophe des Nibelungenliedes im mittelhochdeutschen
Original heißt:

Uns ist in alten mæren*	wunders vil geseit*
von helden lobebæren*,	von grôzer arebeit*,
von frôuden, hôchgezîten*,	von weinen und von klagen,
von küener recken* strîten	muget ir nu wunder hœren sagen.

Helden waren immer schon Figuren der Identifikation mit dem Wunderbaren und der eigenen visionären Reibung daran. In früheren Gesellschaften hatten sie eine viel stärkere Bedeutung in Erziehung, Bildung und Alltags-Kultur; wir werden hier die tiefen Bilder, die in uns allen zu diesem Thema möglicherweise knapp unter der Bewusstseins-Oberfläche, im Zwischenbewusstsein, verfügbar sein mögen für ein Verständnis des alltäglichen Heldentums thematisieren und nutzen. Wer wirklich lebt ist ein Held. Das wirkliche Leben ist eine Heldenreise. Und so wollen wir uns den Helden zuwenden, die Ihr „mitgebracht habt – „nur Mut“!