

Held*innenreise

*Bei der Held*innenreise geht es um eine Methode, die wir aus den Erfahrungen von Masken-Archypenarbeit, rituellem Spiel, systemischer Aufstellung und der klassischen Heldenreise nach Vogler entwickelt haben. Sie bietet die Möglichkeit Themen durch zu erleben und mit Hilfe der StellvertreterInnen eine neue Perspektive einnehmen zu können. Handlungsoptionen und -konsequenzen werden erfahrbar und umsetzbar. D.h.: Ziel ist es Lösungen zu entwickeln, die den zukünftigen Handlungsspielraum erweitern.*

Wir setzen psychische Stabilität voraus. Die Teilnahme an unserer Veranstaltung ersetzt nicht den Besuch beim Arzt oder Psychotherapeuten. Entwicklung >>

Der Weg der Heldin - des Helden

Phasen der Wandlung

Metamorphose

Märchen und Mythen sind uralte Bilder menschlicher Erfahrung, Bilder innerer Entwicklungswege. Sie bergen Hinweise auf den Umgang mit grundlegenden menschlichen Konflikten und Phasen der Wandlung. In Held*innengeschichten wird exemplarisch dargestellt, wie sich die Hauptfigur aus dieser Anfangssituation heraus auf den Weg macht und einen Entwicklungsweg einschlägt, der in eine neue, veränderte Lebenssituation hineinführt.

In einer jeden Krise liegen Möglichkeiten. Um das zu verdeutlichen, wird häufig das Bild des mythischen Helden, der einem Ruf folgt, genutzt. Damit beginnt im psychologischen Sinne die Abenteuerreise der Individuation. Entwicklung heißt „Unterwegs-Sein“. Der Weg der Held*in beschreibt auch die Krisen und Krankheiten des Menschen, die notwendigen Abstiege in eine innere Unterwelt und die Prozesse, denen wir im Rahmen einer Therapie begegnen.

Campbell beschreibt in seinem Buch „Der Heros in tausend Gestalten“ die archetypische Struktur des Monomythos folgendermaßen: „Der Heros verlässt die Welt des gemeinen Tages und sucht einen Bereich übernatürlicher Wunder auf, besteht dort fabelartige Mächte und erringt einen entscheidenden Sieg, dann kehrt er mit der Kraft, seine Mitmenschen mit Segnungen zu versehen, von seiner Geheimnis erfüllten Fahrt zurück“ (Campbell 1978, 36). Diese Abfolge entspricht den Übergangsriten - den rites de passage - in ihrem Muster: Ruf/Trennung-Initiation-Rückkehr.

In Ritualen der Übergangs- und Mysterienkulten wurden seit jeher Tanz, Musik und Theater als Form der lebendigen Gestaltung archetypischer Themen genutzt.

Verlauf der Reise: Der Held/Die Heldenreise

Der Zyklus der Heldenreise nach C. Vogler basierend auf dem von Joseph Campbell entworfenen Modell. In dieser Reisebeschreibung offenbaren sich therapeutische Erfahrungsmöglichkeiten und diverse Aspekte der Intervention.

- › Ausgangspunkt ist die gewohnte Welt (Zu Hause) des Helden.
- › Der Held wird zum Abenteuer gerufen.
- › Diesem Ruf verweigert er sich zumeist.
- › Ein*e Freund*in/Mentor*in überredet ihn die Reise anzutreten, und das Abenteuer beginnt.

- › Der Held überschreitet die Schwelle, nach der es kein Zurück mehr gibt.
- › Daraufhin wird er vor erste Bewährungsproben gestellt und trifft dabei auf Helfer*innen und Feind*innen.
- › Nun dringt er bis zur tiefsten Höhle vor und trifft dabei auf den stärksten Feind.
- › Hier findet die entscheidende Prüfung statt: Konfrontation und Sieg.
- › Der Held wird belohnt, indem er z.B. den Schatz oder das Elixier raubt.
- › Nun tritt er den Rückweg an, während dessen es zur Auferstehung des Helden kommt.
- › Diese Auferstehung ist nötig, da er durch das Abenteuer zu einer neuen Persönlichkeit gereift ist.
(Rückkehr & Integration)

Die Heldenreise ist ein klassisches Beispiel für den möglichen Verlauf eines kreativtherapeutischen Prozesses. Hier wird deutlich, dass die Archetypen zu einem hilfreichen Werkzeug gedeihen. Denn sie sind universell verstandene, symbolkräftige und uns aus Mythen und Märchen bekannte „Prototypen“. Sie repräsentieren eine bestimmte (charakterliche) Qualität, eine Lebensqualität, eine Rolle, ein Verhaltensrepertoire und „erinnern“ uns an die Qualitäten, die in uns schlummern und zu mehr Leben aktiviert werden wollen.

Krieger*in: Dieser Archetyp aktiviert in uns die Fähigkeit einen Standpunkt einzunehmen und diesen zu vertreten. Es geht um Grenzen setzen, zur Entschiedenheit zurückfinden und in der eigenen Klarheit Kraft schöpfen.

Magier*in: Die Auseinandersetzung mit unserer eigenen Wahrheit, Eigenwilligkeit und inneren Weisheit ist ein schöpferischer Prozess. Die Verbindung zur Natur als Mutter Erde wird in Ritualen zum Ausdruck gebracht. Ekstase im Tanz ist ein uraltes Kraftritual im Hexenkult das uns mit dem Streben nach Ganz- & Heilsein und dem Bedürfnis nach Harmonie & Gleichgewicht in Berührung bringt.