

Markus Wiringer

# Die Heldenreise nach Joseph Campbell in der Kunst– und Gestaltungstherapie

Eine Einführung und mögliche Anwendungen

IHP Manuskript 1507 G \* ISSN 0721 7870



Markus Wiringer

# Die Heldenreise nach Joseph Campbell in der Kunst– und Gestaltungstherapie

Eine Einführung und mögliche Anwendungen

Gliederung:

1. Einleitung
2. Was ist die Heldenreise?
3. Zugrunde liegende Konzepte und Ideen
  - 3.1. Die Stadien der Heldenreise
  - 3.2. Archetypen
  - 3.3. „Follow your Bliss“ von Joseph Campbell
  - 3.4. „Cycles of Power“ nach Pamela Levin
4. Zielgruppe
5. Ziele
6. Methoden
7. Gestaltung des Seminars
  - 7.1. Einheit 1: „Die Gewohnte Welt“ und der Archetyp „Der Held“
  - 7.2. Einheit 2: „Ruf des Abenteuers“ und der Archetyp „Der Herold“
  - 7.3. Einheit 3: „Weigerung“ der Archetyp „Mentor“
  - 7.4. Einheit 4: „Erste Schwelle“ und Archetyp „Schwellenwächter“
  - 7.5. Einheit 5: „Entscheidende Prüfung“ und der Archetyp „Schatten“
  - 7.6. Einheit 6: „Belohnung“
  - 7.7. Einheit 7: „Rückweg“ und „Rückkehr mit dem Elixier“
8. Fazit, Ausblick und Gedanken
9. Literaturverzeichnis, Medien

**„Hör nicht auf die Vernunft, wenn du einen Traum verwirklichen willst!“**

**Henry Ford**

## **1. Einleitung**

Wie viele andere fand ich die Geschichten von Helden schon als Kind spannend. Man identifiziert sich mit Cowboys, rettet die Welt als Superman und findet es toll, wie Luke Skywalker in „Krieg der Sterne“ gegen das Böse zu kämpfen. Mädchen wären gerne eine Prinzessin oder eine schwertschwingende, kämpfende Amazone. Als Kinder und auch als Erwachsene träumen wir davon, solche Abenteuer zu erleben, und nur allzu gerne würden wir übernatürliche Kräfte zur Verfügung haben um zum Beispiel fliegen zu können. Diese Geschichten verführen uns in phantastische Welten voller Spannung, Abenteuer und Magie.

Wie trostlos und öde ist da natürlich unser normaler Alltag.

Durch die Begeisterung schon als kleiner Junge für Helden in Comics, Romanen und in Filmen, habe ich mir schon oft Fragen gestellt wie: „Können wir von diesen Helden und deren Geschichten etwas lernen?“ oder „Woher genau kommt diese große Faszination, welche Helden auf Menschen ausüben?“

Während meiner Ausbildung zum Counselor kam noch die Frage hinzu: „Wie kann man diese Themen in die Kunst- und Gestaltungstherapie einbringen?“

Diesen Fragen möchte ich in dieser Arbeit nachgehen und am Beispiel eines Seminars verdeutlichen.

## **2. Was ist die Heldenreise?**

Wahrscheinlich wurden schon immer Geschichten erzählt, seit es Menschen gibt. Früher erzählte man sich am Lagerfeuer von großen Heldentaten und ruhmreichen Siegen. Es entstanden Sagen und Mythen. Heute sind es Märchen, Literatur, Film und Fernsehen, Comics und Videospiele, überall werden Geschichten erzählt.

Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell (1904-1987) war schon als Kind fasziniert von den Geschichten und Mythen der amerikanischen Ureinwohner, den Indianern. Später studierte er die Geschichten anderer Kulturen und verglich sie miteinander. Es fiel ihm auf, dass die Geschichten ähnliche Strukturen und Symbole enthielten, unabhängig davon wo in der Welt sie erzählt wurden. Letztendlich erkannte er, dass eine Geschichte immer wieder variiert erzählt wird, nämlich „Die Heldenreise“. In seinem 1949 erschienen Buch „Der Heros in tausend Gestalten“ nennt er dies den „Monomythos“ und erläutert und beschreibt die Stadien der Heldenreise anhand vieler alter Sagen und Mythen. Er erklärt deren Bedeutung mit Hilfe der Tiefenpsychologie nach Sigmund Freud und Carl Gustav Jung.

Campbell vertritt die Meinung, dass wir von den Mythen etwas lernen können. Sie können uns Handlungsanweisungen in symbolischer, versteckter Form für unseren eigenen weltlichen, aber auch spirituellen Weg geben.

Jeder ist sozusagen auf seiner eigenen Heldenreise, hat seine eigenen Abenteuer zu bestehen und muss gegen seine eigenen Drachen kämpfen. In unserer alltäglichen Welt gehen wir einer Arbeit nach, die uns nicht immer erfüllt und müssen Kämpfe mit unseren Kollegen oder Vorgesetzten austragen. Unser Überlebenskampf ist die nächste Miete oder die Rate für unser Haus. Die großen Krisen im Alltag bestehen zum Beispiel aus Verlusten von geliebten Menschen, der Umgang mit Krankheit oder im Verlust der Arbeitsstelle.

Der amerikanische Drehbuchschreiber Christopher Vogler nahm Campbells Ideen auf und entwickelte daraus ein Konzept für Filmautoren. Sein Buch "Die Odyssee des Drehbuchschreibers" von 1997 ist mittlerweile ein Standardwerk für Autoren und die Grundlage für viele Filme. Selbst kurze Filme im Fernsehen werden meist nach diesem Schema gedreht. Eben weil es so einen universellen Charakter hat, fühlen sich viele Menschen davon angesprochen. Voglers Buch ist eine leicht zugängliche Einführung in dieses Thema.

Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass sich der Philosoph, Theaterwissenschaftler und Gestalttherapeut Paul Rebillot umfangreich mit der Heldenreise auseinandergesetzt hat und ein gestalttherapeutisches Seminar entwickelt hat, welches auf Campbells Arbeit beruht.

Auch Ansätze von Robert Dilts und Stephen Gilligan, mit ihrem Hintergrund aus der Hypnotherapie und dem NLP, sind eine neue Herangehensweise an dieses Thema.

### **3. Zugrunde liegende Konzepte und Ideen**

#### **3.1. Die Stadien der Heldenreise:**

Im Grunde besteht die Heldenreise aus Aufbruch, Initiation und Rückkehr. Ich verwende hier die Namen der Stadien von Christopher Vogler, da diese sehr eingängig und klar verständlich formuliert sind. Oft sagt der Name bereits alles über die Ereignisse dieser Etappe aus. Der Held erlebt einen Ablauf von Stadien, in denen er etwas lernen kann.

Die wichtigsten Stadien mit Beispielen aus dem normalen Leben:

- 1. Die gewohnte Welt:** Die alltägliche Welt des Helden. Der Held geht seinem normalen Alltag nach, geht zur Arbeit oder kümmert sich um seine Familie.
- 2. Ruf des Abenteurers:** Ein Ereignis reißt den Helden aus seinem Alltag. Dies kann z. B. ein Schicksalsschlag, ein Unfall oder eine Krankheit sein, die den Helden innehalten lässt und zum Nachdenken bewegt. Es kann aber auch so etwas wie eine Eingebung, eine Idee oder ein neues Jobangebot sein. Der Ruf kann bewirken, eine andere Richtung im Leben einzuschlagen, etwas Neues auszuprobieren oder andere Prioritäten zu setzen.
- 3. Weigerung:** Der Held weigert sich, dem Ruf zu folgen, aus welchen Gründen auch immer. Die neue Stelle wird nicht angenommen, da man lieber auf der sicheren Seite bleibt. Der Idee wird nicht nachgegangen, weil man Angst vor den Risiken hat.
- 4. Begegnung mit dem Mentor:** Es taucht ein „Berater“ auf, der dem Helden hilft und ermutigt, die Reise zu beginnen und dem Ruf zu folgen. Vielleicht hat er sogar ein Geschenk, welches dem Helden die Reise erleichtert. Mentor kann zum Beispiel die Großmutter sein, die immer einen guten Ratschlag hat oder aber auch ein Lehrer der einen ermutigt sein Talent zu nutzen.

5. **Überschreiten der Ersten Schwelle:** Der Held entscheidet sich, dem Ruf zu folgen. Er folgt seiner Leidenschaft, zum Beispiel Künstler oder Musiker zu werden. Bei einer Krankheit kann es auch die Erkenntnis sein, zukünftig gesünder zu Leben oder sich mehr um sich selbst zu kümmern.
6. **Bewährungsproben, Verbündete, Feinde:** Der Held ist mitten im Abenteuer. Er stellt sich Prüfungen und sammelt Verbündete um sich. Er macht sich aber auch Feinde und hat erste Kämpfe zu bestehen. Im realen Leben kann das zum Beispiel das Knüpfen erster Kontakte sein und das Treffen auf Menschen, die einem helfen. Es kann jedoch auch passieren, dass man auf Menschen trifft, die sich einem in den Weg stellen und vom eingeschlagenen Weg abbringen wollen.
7. **Vordringen zur tiefsten Höhle (zum empfindlichsten Kern):** Der Held schreitet auf der Reise immer weiter voran und nähert sich seinen größten Ängsten.
8. **Entscheidende Prüfung:** Der Held stellt sich seinem größtem Gegner, seiner größten Angst. Im alltäglichen Leben kann das zum Beispiel die große Angst vorm Versagen oder auch vorm finanziellen Ruin sein. Bei Künstlern kann es eine Ausstellung sein, in der sie sich selbst und ihre Arbeiten der Öffentlichkeit zeigen.
9. **Belohnung:** Der Held hat seinen größten Gegner besiegt und bekommt als Gewinn das Elixier, den Schatz. Der Künstler hat großes Selbstvertrauen in sich und seine Fähigkeiten gewonnen. Erkrankte lernten mit mehr Ruhe und Gelassenheit ihr Leben zu meistern.
10. **Rückweg:** Der Held begibt sich auf den Weg nach Hause. Die neuen Kenntnisse und Fähigkeiten werden gefestigt.
11. **Auferstehung:** In Geschichten stirbt der Held oft vor Ende einen vermeintlichen Tod. Dies können Rückschläge sein, wie ein nochmaliges Ausbrechen einer Krankheit.
12. **Rückkehr mit dem Elixier:** Der Held kehrt mit dem Elixier nach Hause zurück und gibt sein gewonnenes Wissen an andere weiter. Im Falle eines Künstlers könnte es sein, dass er eine eigene Malschule eröffnet, in der er nicht nur Handwerkliches vermittelt, sondern seine Schüler ermutigt, weiter zu machen. Somit ist er nun selbst Mentor geworden.

### 3.2. Archetypen

Von Carl Gustav Jung stammt der Begriff der „Archetypen“. Dies sind Ursymbole oder auch Kräfte, die im kollektiven Unbewussten der Menschheit verankert sind. Bekannte Archetypen sind: Held, Schatten, Anima / Animus oder auch das Selbst.

Hier einige der wichtigsten Archetypen von Christopher Vogler:

- **Der Held** ist die Hauptperson der Geschichte
- **Der Mentor** berät den Helden und steht ihm helfend zur Seite.
- **Der Schwellenhüter** behindert den Helden am Weitergehen.
- **Der Herold** überbringt den Ruf.
- **Der Schatten** ist der Widersacher des Helden.

Diese Archetypen können als Anteile der Persönlichkeit gesehen werden, die integriert werden wollen.

### **3.3. „Follow your Bliss“ von Joseph Campbell**

Bei der Beschäftigung mit dem Sanskrit, einer alten indischen Sprache, kam Campbell zu seinen Ansichten und Ideen über Glück. Einer seiner bekanntesten Aussagen ist „Follow your Bliss“, was mit „Folge deinem Glück“ übersetzt werden kann. Campbell bezeichnet damit einen Zustand tiefer, innerer Zufriedenheit und Leidenschaft, die nichts mit kurzfristiger und schneller Befriedigung zu tun hat.

Seinen Studenten gab er den Rat: „Finde heraus, wo dein Glück ist und habe keine Angst, ihm zu folgen“. Auch hielt er es für absolut notwendig, sich einen heiligen Ort zu schaffen, an dem man sich selber finden kann und in dem man Zeit hat sich mit dem zu beschäftigen, was einen glücklich macht.

Für mich sind diese Aussagen zentrale Ideen Campbells, die ich in meine Arbeit einfließen lasse.

### **3.4. „Cycles of Power“ nach Pamela Levin**

Die Stadien der Heldenreise sollen mit der Entwicklungslehre nach Pamela Levin und den „Cycles of Power“ ergänzt werden. Die Transaktionsanalytikerin hat festgestellt, dass Menschen während des Heranwachsens in verschiedene Abschnitte kommen, in denen unterschiedliche Bedürfnisse befriedigt werden wollen. In diesen gibt es etwas zu lernen. Sie hat dazu Botschaften, mit dazugehörigen Erlaubnissen entwickelt, die Menschen in ihrer Entwicklung unterstützen. Diese „Cycles of Power“ werden meist als Spirale dargestellt, die mit der Phase des „Seins“ beginnt und mit dem „Recycling“ endet, um dann wieder von vorne zu beginnen.

Die Heldenreise wird als Kreis oder als geschlossenes System dargestellt, mit Anfang, erste Schwelle, Prüfung und Rückweg. Ich kann mir durchaus vorstellen, dass man die Heldenreise und deren Stadien auch als Spirale darstellt - der Mensch begibt sich demnach immer wieder auf eine kleine oder große Heldenreise um etwas zu lernen, ähnlich wie in der Entwicklungsspirale.

Meiner Meinung nach können sich diese Konzepte gut ergänzen und sich gegenseitig unterstützen. Dafür werden die Stadien der Heldenreise in die wichtigsten Themen aufgeteilt und mit den „Cycles of Power“ von Pamela Levin ergänzt. In jeder Einheit unterstützt eine Kraft der Entwicklungsspirale ein Stadium der Heldenreise.

## **4. Zielgruppe**

- Ganz allgemein ist die Heldenreise für jeden Menschen jeden Alters geeignet.
- Insbesondere aber für Menschen, die schwierige Übergangssituationen und Krisen zu meistern haben, wie Arbeitslosigkeit oder Berufsfindung, Krankheit oder auch Trennungen.
- Für jeden, der sich mit dem Sinn seines Lebens auseinandersetzen möchte.
- Für Menschen, die neue Wege einschlagen wollen.
- Natürlich auch für alle, die am Thema Helden interessiert sind.
- Jugendliche, für die ein normales Seminar eher langweilig ist, können durch das Heldenthema und die künstlerische Herangehensweise gut angesprochen werden.
- Auch für Kinder ist es in altersgerechter, abgewandelter Form (zum Beispiel eines Märchens) anwendbar.

## 5. Ziele

- Die Teilnehmer werden die verschiedenen Stadien der Heldenreise kennen lernen, um diese auf ihr Leben zu übertragen.
- Neue Ideen und Perspektiven werden aufgezeigt und gemeinsam entwickelt.
- Die Teilnehmer sollen sich der eigenen Kräfte und Ressourcen bewusst werden und damit ihre Resilienz fördern.
- Selbstvertrauen wird gestärkt, und Ängste werden überwunden.
- Die Teilnehmer erkennen und entdecken, was sie gerne tun bzw. was sie glücklich macht.
- Die Teilnehmer setzen sich mit ihrer eigenen Berufung auseinander und entwickeln daraus eine mögliche Vision für ihr Leben.

## 6. Methoden

- Künstlerische und gestalterische Methoden und Techniken aller Art, die je nach Gruppen variieren können.
- Um bestimmte Stadien zu verdeutlichen dienen Filmszenen und Ausschnitte aus der Literatur als Impuls. Jugendliche werden sich eher von „Star Wars“ oder „Transformers“ angezogen fühlen und Ältere wohl eher vom „Förster im Silberwald“ oder aber „Miss Marple“. Deshalb wird Material verschiedener Genres zur Verfügung gestellt. Auch werden die meisten Menschen einen Lieblingsfilm, ein Lieblingsbuch oder einen Lieblingshelden haben, auf die man immer wieder zurückgreifen kann
- Die Teilnehmer können ihre Erlebnisse und Erkenntnisse in ein selbst gestaltetes Journal festhalten, welches sie während des Seminars begleitet.

## 7. Gestaltung des Seminars

Die wichtigsten Stadien der Heldenreise werden mit den passenden Archetypen zu sieben Einheiten zusammengefasst, entsprechend den „Cycles of Power“ von Pamela Levin. Die unterstützenden Botschaften mit den Erlaubnissen, können zum Beispiel jeweils am Ende einer Einheit angeboten werden. Die Teilnehmer suchen sich die Erlaubnisse heraus, bei denen sie momentan am meisten Unterstützung empfinden.

Für jede Einheit ist ein Zeitumfang von drei Stunden notwendig. Das Seminar kann als zusammenhängender Workshop oder pro Woche mit je einer Einheit angeboten werden. Es wird mit grundlegenden Themen begonnen und anschließend der Reihe nach die Stadien erkundet. Die Einheiten enthalten theoretisches Hintergrundwissen und praktische Arbeiten anhand derer Erfahrungswissen gesammelt wird.

### 7.1. Einheit 1: „Die Gewohnte Welt“ und der Archetyp „Der Held“

- **Eröffnungsrunde:** Vorstellung der Teilnehmer und des Dozenten. Welche Erwartungen, Wünsche und Ziele haben die Teilnehmer an das Seminar?
- **Theorie und Impuls:** Über eine Phantasiereise werden die Teilnehmer zu ihren Helden in der Kindheit geführt. **Begleitet von den Fragen:** Welche Helden hatte ich als Kind? Welcher Held wäre ich gerne gewesen? Welche Fähigkeiten hatte dieser Held?
- **Praktische Arbeit:** Anschließend sollen die Teilnehmer diesen Helden aus der Kinderzeit bildnerisch gestalten.

- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm ergangen ist, welche Erkenntnisse und Gefühle er bei der praktischen Arbeit hatte.
- **Erneute Runde:** Der gegenüberliegende Partner stellt eine Frage zu dem Bild, die nicht beantwortet werden soll, vielmehr der Bildinhaber selbst für sich beantworten kann.
- **Theorie:** Die Gruppe sammelt Namen von Helden und Begriffe zu diesen auf Karten, die auf einer Tafel gesammelt werden.
- **Theorie und Impuls:** Filmszenen wie „Der Zauberer von Oz“, in der die kleine Dorothy auf einer Farm lebt oder „Rocky“, der sich zu Beginn sein Geld als Geldeintreiber verdient, dienen als Impuls für die „Gewohnte Welt“.
- **Praktische Arbeit:** Die Teilnehmer gestalten eine Collage aus Zeitungen und Zeitschriften für ihre „Gewohnte Welt“.
- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm bei der praktischen Arbeit ergangen ist. Welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.
- **Theorie:** Erläuterung der Hintergründe und der Stadien der Heldenreise von Joseph Campbell.

#### **Unterstützende Botschaften von Pamela Levin „Die Kraft des Seins“:**

Es ist gut, dass es dich gibt. Ich halte Dich gerne in meinen Armen. Du hast ein Recht, hier zu sein. Du bist richtig, so wie Du bist. Du darfst Bedürfnisse haben und zeigen. Du darfst Dir Zeit lassen.

### **7.2. Einheit 2: „Ruf des Abenteurers“ und der Archetyp „Der Herold“**

- **Einführungsrunde**
- **Theorie und Impuls:** Filmszenen wie die Ermordung von Bruce Waynes Eltern in den „Batman“- Filmen oder der Wunsch des schwächlichen Vincents, ein Astronaut zu werden aus „Gattaca“ dienen als Impuls für den „Ruf des Abenteurers“.
- **Praktische Arbeit:** Ich stelle hier verschiedenen Möglichkeiten vor, wie am „Ruf des Abenteurers“ gearbeitet werden kann.
  - Die Teilnehmer gestalten einen „Ort des Glücks“ in Anlehnung an „Follow your Bliss“ von Joseph Campbell. **Begleitet von den Fragen:** Wie sieht der Ort aus? Welche Farben hat der Ort? Welche Gegenstände hast du dabei? Welcher Tätigkeit gehst du nach?
  - Jeder Teilnehmer kann mit Ton an seinem „Ruf“ arbeiten und dabei die Kompassfragen nach Otto Scharmer beantworten. Diese Fragen können je nach Gruppe ergänzt oder verändert werden. Die Hände sollen im Tun die Fragen beantworten und dabei den Ton formen.
  - Die Gruppe kann eine Kurzgeschichte in ihr Journal schreiben. **Begleitet von den Fragen:** Erinner dich, was du als Kind gerne gemacht hast? Was hat dich als Kind anders gemacht? Wie würdest du deine Tage verbringen, wenn Geld keine Rolle spielen würde? Wie würdest du deine Tage verbringen, wenn Schulbildung keine Rolle spielen würde? Was hast du schon immer gerne gemacht?
- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm im Praxisteil dieser Arbeit ergangen ist, welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.
- **Theorie und Impuls:** Über eine Phantasiereise werden die Teilnehmer angeleitet, einen Herold, den Überbringer des Rufes zu gestalten. **Begleitet von den Fragen:** Wie sieht er/sie aus? Ist es eine Gestalt? Ist es ein Gefühl? Hatte ich schon einmal



das Gefühl, in die richtige Richtung geschubst zu werden? Hatte ich schon einmal das Gefühl, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort zu sein?

- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm ergangen ist, welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.

#### **Unterstützende Botschaften von Pamela Levin zur „Kraft des Tuns“:**

Du darfst ausprobieren und experimentieren. Du darfst neugierig und intuitiv sein. Du darfst forschen und deine Sinne nähren. Du darfst die Initiative ergreifen. Du kannst dir Unterstützung holen.

### **7.3. Einheit 3: „Weigerung“ und der Archetyp „Mentor“**

- **Einführungsrunde**
- **Theorie und Impuls:** „Arbeit mit dem eigenen Mentor“. Es liegen Bilder von verschiedenen Mentoren aus Filmen wie der Trainer aus dem Film „Rocky“ oder Gandalf aus „Herr der Ringe“ aus. In diese Sammlung passen natürlich auch andere interessante und kluge Köpfe. Jeder Teilnehmer sucht sich einen Mentor aus, welcher ihn im Kurs begleiten wird.  
In der Runde darf jeder sein Bild kurz vorstellen und erzählen warum, er sie/ihn ausgewählt hat.  
Die Teilnehmer sollen sich mit ihrem Mentor zurückziehen und ihn befragen, wie er ihnen gerade jetzt helfen kann, welchen Rat er momentan für sie hat.
- **Praktische Arbeit:** Anschließend gestalten die Teilnehmer in der Mentoren-Rolle ein Geschenk, welches sie für ihren „Kunden“ bereit halten.
- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm im praktischen Teil ergangen ist, welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.
- **Theorie und Impuls:** Filmszenen wie „Neo“ aus dem Film „Matrix“, der sich zuerst weigert, Erlöser der Menschheit zu sein, dienen als Impuls zu der „Weigerung“.
- **Praktische Arbeit:** Schreibe 15 Minuten lang Erinnerungen aus deinem Leben auf, in denen du dich deinem Ruf verweigert hast. In Anlehnung an „Ich erinnere mich..“ nach Joe Brainard.
- **Feedbackrunde:** Vorstellung der Arbeiten und eigene Gedanken.

#### **Unterstützende Botschaften von Pamela Levin zur „Kraft des Denkens“:**

Ich freue mich, dass du wächst und größer wirst. Du darfst wachsen und groß werden. Du darfst dich ärgern. Du darfst eigene Gefühle haben. Du darfst gleichzeitig denken und fühlen. Du darfst dir über deine Bedürfnisse im Klaren sein. Du darfst Grenzen ausprobieren und nein sagen. Du brauchst nicht für den anderen Menschen zu denken.

### **7.4. Einheit 4: „Erste Schwelle“ und Archetyp „Schwellenwächter“**

- **Einführungsrunde**
- **Theorie und Impuls:** Filmszenen wie der Wachmann, welcher Vincent nicht in die Weltraumbehörde lässt aus dem Film „Gattaca“ oder andere Gestalten, die den Helden am Weiterkommen hindern, dienen als Impuls zum Archetyp „Schwellenwächter“.
- **Praktische Arbeit:** Jeder Teilnehmer gestaltet einen Schwellenwächter aus Zeitungspapier. **Begleitet von den Fragen:** Was will der Schwellenwächter an mir

prüfen? Kenne ich Schwellenwächter in meinem eigenen Leben? Wie bin ich mit ihnen umgegangen? Haben sie eine Botschaft für mich? Was wollen die Schwellenwächter mir sagen? Wie kann ich den Schwellenwächter zu einem Verbündeten machen?

- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm ergangen ist, welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.
- **Praktische Arbeit:** Über eine Phantasiereise sollen sich die Teilnehmer an eine „Erste Schwelle“ erinnern, in der sie einer Idee oder einer Eingebung gefolgt sind, auch wenn diese unvernünftig war. **Begleitend von den Fragen:** Wie hast du erkannt, dass dies zu tun ist? War es ein Gefühl? Hast du etwas im Inneren gehört? Die Teilnehmer gestalten anschließend ein Symbol zu diesem Thema.
- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm ergangen ist, welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.

### **Unterstützende Botschaften von Pamela Levin zur „Kraft der Identität“:**

Du darfst wissen, wer du bist. Du darfst stark sein und gleichzeitig Bedürfnisse haben. Du musst nicht auffällig sein, damit sich jemand um dich kümmert. Du darfst deine (eigenen) Gefühle haben. Du darfst die Konsequenzen deines Handelns herausfinden. Du darfst dir ohne Angst Dinge vorstellen, dadurch werden sie nicht zur Wirklichkeit.

## **7.5. Einheit 5: „Entscheidende Prüfung“ und der Archetyp „Schatten“**

- **Einführungsrunde**
- **Theorie und Impuls:** Filmszenen wie Sigfried kämpft mit dem Drachen aus „Die Nibelungen“ dienen als Impuls zu „Entscheidende Prüfung“.
- **Praktische Arbeit:** Hier ist die Idee eines künstlerischen Schwellenrituals entstanden. So gibt es schamanische Schwellenrituale, bei denen Jungen zu Männern werden. Diese müssen sich im rituellen Rahmen mit ihren Ängsten auseinandersetzen, um aus dieser Prüfung gestärkt und mit einem reiferen Selbst als Mann in die Gruppe aufgenommen zu werden. Rituale haben einen klar abgegrenzten Rahmen (zeitlich, örtlich) so dass sie etwas Besonderes sind. Hier zwei mögliche Varianten dieser Idee.
  - **Künstlerisches Schwellenritual:** Jeder Teilnehmer gestaltet auf einem großem Packpapier seinen eigenen Schatten und die entscheidende Prüfung mit kräftigen Farben (Tempera/Acryl). **Begleitende Fragen:** Was hindert dich daran, deinen Weg zu gehen? Was ist deine größte Angst?  
**Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm ergangen ist, welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.  
Im zweiten Schritt können diese Bilder nochmal überarbeitet und wenn nötig ergänzt werden mit dem Ziel, diese Schwelle auch später körperlich zu überschreiten. **Begleitende Fragen:** Welche Verbündete hast du? Was gibt dir Kraft? Welche Erlaubnisse brauchst du? Was tut dir gut? Welche Farbe tut dir gut?  
Zum Abschluss und mit Unterstützung der Gruppe, durchschreiten die Teilnehmer ihre Schwelle. Das Bild wird dabei am Türrahmen befestigt oder auf dem Boden aufgeklebt, um dann durchschritten zu werden. Für das Ritual ist ein besonderer Rahmen vorgesehen.
  - Im Sinne von „Counseling in Bewegung“ ist es gut möglich, in der freien Natur eine Art Schwellenritual zu gestalten. Die Teilnehmer befassen sich mit ihrem Schatten und Drachen, sammeln und suchen passende Gegenstände und Objekte

wie Steine, Äste, Bäume oder Brücken. Auch Ressourcen können gesucht und eingebunden werden und zu einem Naturbild arrangiert werden. Mit Hilfe und Unterstützung der Gruppe soll auch hier, in einem besonderen Rahmen, die Überschreitung der Schwelle zum Abschluss stattfinden

- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm in der praktischen Arbeit ergangen ist, welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.

#### **Unterstützende Botschaften von Pamela Levin zur „Kraft des Geschicks“:**

Du kannst es auf deine Art und Weise tun. Du kannst überlegen, bevor du handelst. Du darfst eine andere Meinung haben und sie vertreten. Vertraue deinem Gefühl und lass es dein Handeln leiten. Du kannst Dinge bekommen, die du brauchst, ohne dafür leiden zu müssen. Du darfst lernen und dabei deine eigenen Werte und Handlungsanweisungen entwickeln.

### **7.6. Einheit 6: „Belohnung“**

- **Einführungsrunde**
- **Theorie und Impuls:** „Belohnung“ mit Beispielen aus Filmen wie zum Beispiel die Unbesiegbarkeit von Siegfried nach dem Kampf mit dem Drachen aus „Die Nibelungen“.
- **Praktische Arbeit:** Die Teilnehmer gestalten eine Collage aus Zeitungen und Zeitschriften. **Begleitend von den Fragen:** Was ist mein Gewinn? Was ist mein Elixier? Was habe ich über mich selbst erfahren, das ich vorher noch nicht gewusst habe?
- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm ergangen ist, welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.
- **Praktische Arbeit:** Gestalte deine Belohnung – das Elixier aus Ton.
- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm ergangen ist, welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.

#### **Unterstützende Botschaften von Pamela Levin zur „Kraft der Erneuerung“:**

Es ist in Ordnung, alleine zu sein. Meine Liebe begleitet dich überall hin. Du kannst gerne wieder nach Hause kommen. Du darfst eine sexuelle Person sein und Bedürfnisse haben. Es ist in Ordnung, wenn du sexuell bist, einen Platz unter Erwachsenen einnimmst und erfolgreich bist. Es ist in Ordnung, für deine eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Verhaltensweisen verantwortlich zu sein.

### **7.7. Einheit 7: „Rückweg“ und die „Rückkehr mit dem Elixier“:**

- **Einführungsrunde**
- **Theorie und Impuls:** Filmszenen wie Luke Skywalker und Han Solo werden für ihre Verdienste besonders ausgezeichnet, aus „Star Wars“ oder von Aragorn aus „Herr der Ringe“ der König von Elessar dienen als Impuls zu „Rückkehr mit dem Elixier“
- **Praktische Arbeit:** Gestalte ein Bild oder eine Collage zum Thema „Ich in 10 Jahren“ Begleitende Fragen: Was habe ich gelernt? Was kann ich mit dem Elixier anders machen? Was verändert sich mit dem Elixier? Welche Ziele möchte ich verwirklicht haben? Welche Wünsche habe ich?
- **Feedbackrunde:** Jeder Teilnehmer erzählt, wie es ihm ergangen ist. Welche Erkenntnisse und Gefühle er hatte.

- **Ziele definieren:** Was sind die nächsten Schritte als Kurzgeschichte.
- **Praktische Arbeit:** Reflecting-Team, in Kleingruppen werden für den Protagonisten Lösungsansätze und hilfreiche Hypothesen erarbeitet.
- **Abschlussvernissage:** Die Teilnehmer arrangieren die im Seminar entstandenen Arbeiten und stellen diese dann in der Runde vor. Die Mentoren fügen ihre Geschenke dazu.

Im Laufe des Seminars entsteht so eine eigene persönliche Heldengeschichte.

#### **Unterstützende Botschaft von Pamela Levin zur „Kraft des Recycling“:**

Du darfst erwachsen sein und alle unterstützenden Botschaften nutzen, immer wieder: Jetzt ist meine Zeit. Ich darf alle meine Fähigkeiten situativ nutzen.

## **8. Fazit, Ausblick und Gedanken**

Dieses Konzept kann als Basis für weitere Seminare und auch Einzelberatungen verstanden werden. Es kann für verschiedene Zielgruppen angepasst, mit vielen Übungen erweitert und genauso komprimiert werden. Wünschenswert ist eine zusätzliche Begleitung der einzelnen Teilnehmer im Anschluss an das Seminar - der Counselor nimmt dadurch die Rolle des Mentors ein, der auf der Reise beratend zur Seite steht. Die Heldenreise kann auch für die Einzelarbeit mit Klienten eingesetzt, und an den jeweiligen Stadien des Aufbruchs, der Initiation und der Rückkehr wird Bezug genommen auf Ereignisse des Alltags.

Bereits die Beschäftigung mit der Heldenreise und deren Stadien kann eine transformierende Wirkung haben und eine Neuinterpretation der eigenen Geschichte ermöglichen. Wenn jemand zum Beispiel das Gefühl hat, erst am Anfang der Reise zu stehen, ist dieser Anfang bereits ein fester Bestandteil der Reise und gehört zu ihr/ihm, genauso wie die Belohnung, das Elixier.

Helden und die Heldenreise erinnern uns daran, dass wir eine Aufgabe und eine Berufung haben, mit der wir uns voll und ganz identifizieren dürfen. Dass unser Leben nicht nur Routine und Alltag sein muss! Sie erinnern uns an eine Idealvorstellung von uns selber, die tief in unserem Inneren verborgen ist. Daran, dass wir in unserem Leben etwas bewegen und ein besserer Mensch sein können.

An ein Gefühl der Lebendigkeit und des Abenteuers oder:

**„Ich glaube, die Menschen suchen weniger nach dem Sinn des Lebens als nach der Erfahrung, lebendig zu sein.“**

**Joseph Campbell**

## **Literatur, Medien:**

- CAMPBELL, Joseph: „Der Heros in tausend Gestalten“, Frankfurt am Main (Insel Verlag) 1953, (englische Originalausgabe: 1949).
- CAMPBELL, Joseph/MOYERS, Bill: „Die Macht der Mythen“, DVD, 342 Minuten, Müllheim-Baden (Auditorium-Netzwerk) 2013, (englische Erstausstrahlung: 1987).
- CAMPBELL, Joseph/SOLOMON, Patrick Takaya (Regisseur): „Finde Dich“, DVD, 77 Minuten, München, (Trinity Verlag) 2013, (englische Originalausgabe 2011).
- DILTS, Robert/GILLIGAN, Stephen: „Die Heldenreise Auf dem Weg zur Selbstentdeckung“, Paderborn (Junfermann Verlag) 2013, (englische Originalausgabe: 2009).
- LUMMA, Klaus/MICHELS, Brigitte/LUMMA, Dagmar: „Quellen der Gestaltungskraft“, Hamburg (Windmühle) 2009, S. 16-56.
- REBILLOT, Paul/KAY, Melissa: „Die Heldenreise: Das Abenteuer der Kreativen Selbsterfahrung“ Wasserburg am Inn (Eagle Books) 2011, (englische Originalausgabe: 1993).
- SCHARMER, Otto C: „Theorie U Von der Zukunft her führen: Presencing als soziale Technik“, Heidelberg (Carl – Auer - Verlag) 2009.
- VOGLER, Christopher: „Die Odyssee des Drehbuchschreibers“, Frankfurt am Main (Zweitausendeins) 1998 (aktualisierte und erweiterte englische Originalausgabe 1998)
- WEISS, Martin: „Quest Die Sehnsucht nach dem Wesentlichen“, Paderborn (Junfermann Verlag) 2004.

Markus Wiringer

## **Die Heldenreise nach Joseph Campbell in der Kunst- und Gestaltungstherapie**

Eine Einführung und mögliche Anwendungen

### **Zusammenfassung:**

Dieses Seminarkonzept der Heldenreise basiert auf der Arbeit des Mythenforschers Joseph Campbell und der weiterentwickelten Darstellung durch den Drehbuchautor Christopher Vogler. Die Stadien der Heldenreise mit Aufbruch, Initiation und Rückkehr werden erläutert und auf das alltägliche Leben übertragen. Weitere zentrale Ideen Campbells dienen als Grundlage und werden mit den „Cycles of Power“ der Transaktionsanalytikerin Pamela Levin kombiniert. Mit Impulsen aus Geschichten und Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie kann die Heldenreise erfahrbar gemacht und zur Unterstützung im Counseling verwendet werden.

### **Biographische Notiz:**

Markus Wiringer, 85276 Pfaffenhofen

Counselor grad. BVPPT; Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie



### **Lehrcounseling bei:**

Rose Fleck- Bangert, Sielenbach

Helga Klöckner, Geisenfeld

### **Lehrtrainer der Weiterbildung:**

Brigitte Michels, Mettmann

Dagmar Lumma, Eschweiler

Dr. Klaus Lumma, Eschweiler

Hella Janssen-Hack, Brüssel

Manuel Rohde, Wuppertal

Astrid Brehmer-Kreis, Lauf

**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler

---

Tel 02403 4726 \* Fax 02403 20447 \* eMail office@ihp.de

[www.buecherdienst.ihp.de](http://www.buecherdienst.ihp.de)

IHP Manuskript 1507 G \* ISSN 0721 7870

2015

