

## Heilprozesse sind Kunstwerke: der Prozess der Heldenreise nach Paul Rebillot

### Abstract

Die immer stärkere gesellschaftliche Funktionalisierung und Standardisierung von Menschen für Wirtschaftsinteressen einerseits und ihre manipulative „Fütterung mit Waren“ andererseits, erzeugt Abhängigkeiten, Sucht, seelische Krankheiten. Gesellschaftlicher und kultureller Wandel ist notwendig. Auf diesem Hintergrund müssen Therapeutinnen und Berater, Mentorinnen und Sozialarbeiter den Betroffenen in dieser Not helfen. Doch wie ist das möglich, ohne neue Abhängigkeiten zu erzeugen? Was kann dieser Berufsgruppe dabei helfen, ohne selbst in die Sackgasse der Angst vor Vielfalt zu kommen und zu standardisieren?

Die Heldenreise als interkulturelles Grundmuster der Transformation gibt einige Antworten und methodische Hilfen dafür. Im Heldenreise-Training, entwickelt von Paul Rebillot, wird eine Krise inszeniert, die mithilfe von Kunst, Ritual und Bewusstseinsarbeit von den Teilnehmer/innen erlebt, dargestellt und reflektiert wird und das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte stärkt. Der Artikel beschreibt zuerst die fünf Hauptelemente der Struktur des HeldenreiseTrainings und gibt dann Hinweise und Empfehlungen für seine praktische Verwendung bei Transformations- und Heilprozessen.



*Schutzmantelmadonna von  
Ravensburg*

Eine Phase relativen Friedens und der Verlässlichkeit von Wissenschaft und anderen identitätsstiftenden Systemen ging mit Ende des 20. Jh.s zu Ende. Klimawandel, wachsender Abstand zwischen arm und reich, zunehmende Unsicherheit und nicht zuletzt Edgar Snowdons Enthüllungen machen das sichtbar. In einer Welt, in der einerseits immer mehr der Standardisierungsdruck steigt und andererseits unkontrollierbare menschliche und soziale Phänomene wie Terrorismus, Fundamentalismus und lokale Kriege eine Bedrohung darstellen, steigt auch das Bedürfnis nach zentral vermitteltem persönlichem Schutz, Versorgung und Sicherheit – die Hoffnung wächst, einen Führer, Guru oder eine „Schutzmantelmadonna“ zu finden und ihnen blind zu folgen oder unter ihren Mantel zu schlüpfen. Die ökonomische „Gier nach mehr desselben“ und die politische

„Gier nach Kontrolle“ streben danach, Führer, Gurus oder Madonnen anzubieten und vereinigen sich zur Sucht, einer der zentralen Krankheiten aller Industrienationen. Auf diesem gesellschaftlichen Hintergrund spielen sich täglich persönliche Dramen, Heldenreisen und Komödien ab.

Auf diesem gesellschaftlichen Hintergrund versuchen auch Therapeuten, Beraterinnen, Ärzte und andere Berufsgruppen Heilprozesse zu initiieren, um Menschen, sozialen Gruppierungen und Organi-

sationen in ihren Nöten zu helfen, sie entweder wieder „funktionsfähiger“ oder aber auch „vollständiger“, „selbständiger“ und „lebendiger“ zu machen, damit sie ihr Leben und ihre gesellschaftlichen Aufgaben gut meistern können. Das ist angesichts einiger zentraler Widersprüche, die zu meistern sind, für diese Berufsgruppen eine höchst schwierige Aufgabe, denn bestärken sie die Sehnsucht nach Führern und schützenden Strukturen zu sehr, erzeugen sie weitere Abhängigkeiten und Sucht. Was kann eine sinnvolle kulturelle Leitlinie bzw. Struktur sein, die diesen Berufsgruppen selbst eine Hilfe bei ihren wichtigen Aufgaben ist?

Joseph Campbell fand in seinen Forschungen über Mythen und Märchen vom Helden – fußend auf Vorarbeiten von James Joyce - heraus, dass sie weltweit in allen Kulturen eine gemeinsame Grundstruktur haben. In seinem Buch „The Hero with a thousand faces“<sup>1)</sup> beschreibt er diese Struktur als „Monomythos“. Paul Rebillot, Theatermann und Gestalttherapeut, entwickelte auf Grundlage dieser Forschungen und seiner eigenen Erfahrungen in einer schizophrenen Phase ein sehr heilsames Training, das er „Call to adventure – Hero's journey“<sup>2)</sup> nennt. In diesem nimmt er die von Campbell gefundene Struktur in den Hauptelementen auf und verbindet Methoden aus Theater, Meditation, Körperarbeit, Imagination, Malerei, Tanz, Musik, Ritual und altem und modernem Heilwissen zu einem heilsamen Gesamtkunstwerk. Dieses Training kann allen Menschen, die mit Menschen in Krisen arbeiten, helfen, Vertrauen aufzubauen, sich auf unbekannte Prozesse mit ihren Klient/innen und Gruppen einzulassen und so der Abhängigkeitsfalle eines Führers, Gurus oder „Schutzmantelmadonna“ zu entgehen.

Wir beschreiben zuerst die Hauptelemente der Struktur des Heldenreise-Prozesses und geben dann Hinweise zu ihrer Bedeutung und Verwendung für Wandlungs- und Heilprozesse. Dabei stützen wir uns auf die Erfahrungen von Paul Rebillot – unserem Lehrer in diesem Bereich – und unsere eigene selbständige zehnjährige Praxis mit nationalen und internationalen Heldenreisetrainings mit Menschen jeden Alters aus helfenden und heilenden Berufen.<sup>3)</sup>

## **Hauptelemente der Struktur der Heldenreise**

### **1. Der Ruf des Helden und seine Helfer**

Es gibt viele Begriffe für den Ruf des Helden: Sehnsucht, Vision, Motivation, Lebensaufgabe, Absicht und auch viele Erscheinungsformen, wie er sich zeigt: als innere Stimme, Leitbild, wichtige Begegnung bzw. Impuls, Irritation einer Gewohnheit, Krankheit, Jobverlust u.v.m. Allen gemeinsam ist das körperliche, seelische, geistige Grundgefühl Hunger. Dieses braucht einen inneren Raum der

---

1) Joseph Campbell, Der Heros in tausend Gestalten

2) Paul Rebillot mit Melissa Kay, Die Heldenreise. Ein Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung

3) Im Rahmen des Vereins „Adventure Life“ [www.adventurelife.eu](http://www.adventurelife.eu). Das ist ein europäisches Netzwerk von Jugendmentor/innen, 2007 von Teilnehmer/innen eines Heldenreise-Trainings gegründet

Leere, der Stille, der Absichtslosigkeit, so dass wir mit diesem Gefühl überhaupt in Kontakt kommen, es hören, spüren, erkennen, sehen können.

Wir leben in einer Kultur, in der wir durch die mediale Vernetzung täglich, ja stündlich so vielfältige Angebote suggeriert bekommen, dass wir Hunger kaum mehr spüren können und verschiedensten „Pseudorufen“ folgen: erfolgreiche Karriere, schönes Auto, schöner Partner/schöne Partnerin, Reichtum, Macht, Kontrolle u.v.m.

Unsere Kultur arbeitet stark mit Manipulationen unserer Gefühle zwecks Kauf von Waren.

Aber der Ruf des Helden kommt aus einer tiefen Schicht des individuellen und kollektiven Unbewussten. Manche Mythen, wie Platons Mythos des ER in „Der Staat“<sup>4)</sup>, erzählen, dass wir unsere Lebensabsicht in einer anderen Welt selbst wählen und bei unserer Geburt hier vergessen. erinnert werden wir mithilfe von „geistigen Helfern“, durch sogenannte Zufälle oder wie im Mythos des ER durch unseren Daimon, der uns begleitet. Sie helfen uns, im Unbekannten unseren Weg zu finden und bei wichtigen Kurskorrekturen im Leben gute Entscheidungen zu treffen. Auch moderne Therapeuten wie z.B. James Hillmann („The soul's code“) arbeiten mit diesem Ansatz.

Der Held weiß, was er will, weiß, dass sie nicht alleine ist und ist bereit, für die Erreichung des Zieles einiges zu riskieren, vielleicht auch große Gefahren auf sich zu nehmen. In den Mythen ist er meist bereit, für das Ziel sein Leben zu opfern – das nennen wir Lebensaufgabe<sup>5)</sup>. Das heißt natürlich nicht, dass der Held keine Angst hat. Es zeigt nur, dass sie sich dieser Angst stellen wird und Vertrauen in die hilfreichen Kräfte in und um ihr sammelt.

Im Heldenreise-Training laden wir zu Beginn die Teilnehmer/innen mithilfe kognitiver, meditativer und künstlerischer Methoden ein, sich ihres gewohnten Alltags bewusst zu werden, still zu werden und eine Ahnung vom Ruf des Helden ins Unbekannte zu imaginieren, zu visualisieren und dramatisch auszudrücken. Mit Hilfe von alten Symbolkarten erkennt der Held seinen geistigen Helfer.

## **2. Der Dämon des Widerstandes und seine Kraft**

Der Dämon des Widerstandes hat ein einziges Ziel: sich dem Weg des Helden zu widersetzen. Er ist die Kraft des NEIN oder wie Mephisto in Goethes Faust beschreibt, „...ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will, und stets das Gute schafft“<sup>6)</sup>. Er ist die Kraft, die alle Energie immer GEGEN etwas richtet und Macht und Kontrolle will. In unserer Kultur sind Fundamentalismus und Terrorismus vielleicht eine jener pathologischen Erscheinungsformen, in denen sich die positive Kraft der unerlösten, im Alltag weggesperrten Sehnsucht zeigt, ein klares Nein zur kulturüblichen medialen Manipulation zu sagen.

---

4) Platon, Der Staat. *Mythos des Er* am Ende des 10.Buchs. Siehe auch Wiedergabe in James Hillmann, Charakter und Bestimmung, S.69 ff.

5) Das Wort „Lebensaufgabe“ hat den Doppelsinn von etwas, was im Leben zu tun ist und Hingabe des Lebens

6) J.W.Goethe, Faust. Der Tragödie erster Teil, Zeile 1337-1338

Denn Gesichter und Erscheinungsformen des Dämons des Widerstandes sind unglaublich vielfältig: seine Bandbreite reicht vom Terrorismus zu rigiden Tabus, vom Drachenmonster zur wunderschönen Hexe, von lauten Hetzreden zu stiller Verweigerung, von Zwangskontrollen zu grenzenlosem Chaos und Sabotage. Seine große Wandlungsfähigkeit speist er aus zwei Quellen: erstens aus der Kraft, den magischen Sätzen und Worten des „Kontrolleurs“, jener Kraft, die unsere Wirklichkeit mit ihren „Dos!“ und „Don'ts!“ strukturiert und zweitens aus der Entdeckungs- und Lebenslust des „spontanen Kindes“, jener Kraft, die das Vertrauen in alles Lebendige ausdrückt und als erstes mit den Regeln und Verboten der sozialen Umwelt in Konflikt gekommen ist.

Diese Kräfte sind widersprüchlich, vereinigen sich in unserem geistreichen Körper und zeigen sich als zurückgehaltene Bewegungen, Organtätigkeiten, Verkrampfungen, Spannungen, Schmerzen und mentale Glaubenssätze, mit der wir unsere Wirklichkeit „zusammenhalten“. Das Entdecken, Ausleben und Ausagieren dieser widersprüchlichen Kräfte ist sowohl ein aggressiver und schmerzhafter Prozess, aber auch lustvoll und heilsam.

Im Heldenreise-Training können die Teilnehmer/innen über spielerische Körperübungen diesen beiden Kräften in ihrem Zusammenspiel auf die Spur kommen. In rituellen Kontexten ist es möglich, die darin steckenden Kräfte zu erleben und ihre sinnvollen/sinnlosen Seiten zu reflektieren. Diese Phase des Trainings ist fast immer sehr energiegeladen, unkontrollierbar und lustvoll, sodass überflüssige Sicherheitsbedürfnisse zurückgelassen werden können und Vertrauen in neue Kräfte aufgebaut werden kann. Zu noch größerem Vertrauen verhilft jedoch die Konfrontation mit den Kräften des Dämons des Widerstandes.

### **3. Die Konfrontation und die Vereinbarung**

Geburten sind meist kraftvolle, lust- und schmerzvolle körperliche Ereignisse, die nicht mehr rückgängig gemacht werden können: einmal geboren, können wir nicht wieder zurück. Alles Neue muss durch den engen Geburtskanal widerstreitender Kräfte. Die Konfrontation zwischen der ausrichtenden Kraft des Helden und der Widerstandskraft des Dämons ist einer Geburt ähnlich.

Kämpfe zwischen „inneren Stimmen“, Persönlichkeitsanteilen, widersprüchlichen Realitäten, vor allem vor und in Entscheidungssituationen sind uns allgemein bekannt. Sie sind oft Thema von Beratungen, Kriseninterventionen, Therapien, worin den Betroffenen geholfen wird, diese inneren Widersprüche nach außen zu kommunizieren. Können jedoch diese widersprüchlichen Stimmen „laut“ werden und werden sie mit dramatischen Methoden auf die „Bühne des Lebens“ gebracht – durch Theater, Mythen, Geschichten, Symbole, Kunst – können sie auch ihre innewohnende Kraft und ihren geheimen Sinn zeigen und dadurch Veränderung herbeiführen. Ungewollt geschieht dies in schizophrenen Phasen von Menschen, gewollt in den alten schamanischen Heiltraditionen, oft in der sys-

temischen und Gestalttherapie, in vielen kreativen Prozessen und im Heldenreise-Training.

Der Prozess der Konfrontation von Helden- und Dämonenstimmen geschieht immer im Grenzbereich von Traumwelt und Wirklichkeit und baut die Brücke zwischen Altem und Neuem, die notwendig ist, um den Weg ins Unbekannte fortsetzen zu können. Die Vereinbarung zeigt meist, wie belastbar und haltbar die Brücke ist – sie zeigt die Qualität der Beziehung und das Vertrauen in das Unbekannte, in dem die Zukunft liegt.

Im Heldenreise-Training übernehmen in diesem wichtigen Abschnitt die Teilnehmer/innen oft selbst Facilitatorfunktionen und begleiten einander (in Triaden) in diesem oft zähen Ringen um Anerkennung beider Kräfte. Nur die Vereinbarungen werden in der Trainingsgruppe im darauffolgenden Sharing veröffentlicht. Die Prozessbegleiter der Heldenreise entlassen damit die Teilnehmer/innen in die Selbständigkeit und Selbstverantwortung ihrer eigenen Prozesse und stärken so ebenfalls das Vertrauen in die Beziehung zum Unbekannten, Unbewussten und die Vielfalt der in einem selbst schlummernden Selbstheilungskräfte.

#### **4. Die Erforschung des Unbekannten und die Prüfungen**

Ist die Schwelle frei und die Wegentscheidung getroffen, beginnt die Erforschung des Unbekannten. Es ist dort wie in der Traumwelt oder im Wunderland alles möglich, was wir für möglich halten – ein grenzenloses Spektrum, das wir für unsere Wirklichkeiten nutzen können. Es ist die Erforschung der eigenen Phantasie, Imagination und Kreativität. Kleinere Irritationen auf diesem Weg sind Tests dafür, wie der eigene Weg weitergehen soll und diese Tests gipfeln in einer Konfrontation mit der größten Angst, die uns begrenzt – mit unserer eigenen Grenze des Möglichen.

Dieser Abschnitt in der Heldenreise findet in der Traumwelt, der magischen Welt, im Wunderland statt. Täglich bzw. nächtlich befinden wir uns im Wunderland und haben Träume, Klarträume, Alpträume, luzide Träume, in denen wir Impulse, Informationen, Probleme oder Problemlösungen gezeigt bekommen, die wir für unseren Alltag nutzen könnten – wenn wir wollten. Unsere Kultur wertet diese Welt meist als „nur für die körperliche Regeneration nützlich“ und als „irreal“ ab. C.G.Jung und auch neuere Traumforscher zeigen jedoch, wie wir Bilder- und Symbolsprache unserer Traumwelt verstehen lernen und für die Bereicherung unseres Lebens nutzen können.<sup>7)</sup>

Im Heldenreise-Training begleitet vielfältige Musik die Erforschung der Traumwelt als kreative Imaginationsreise. Die Konfrontation mit der größten Angst geschieht mithilfe der Atmung, die uns mit unseren Gefühlen, aber auch mit Innen und Außen, mit Traum und Wirklichkeit, mit Materiellem und

---

7) C.G.Jung, Symbole und Traumdeutung (1961), Traumsymbole des Individuationsprozesses (1944). Paul Tholey und Kaleb Utecht, Schöpferisch träumen. Der Klartraum als Lebenshilfe. Carlos Castaneda, Die Kunst des Träumens

Immateriellem und mit Geburt und Tod verbindet. Stellen wir uns unserer Angst auf unserem Weg, verändern wir uns und entdecken hinter dieser Angst meist ein weiteres Spektrum von Fähigkeiten und Lebensmöglichkeiten.

### **5. Die Rückkehr ins Bekannte und die Integration des Neuen**

Jetzt beginnt der Weg zurück in die Lebenswirklichkeit und das eigene bekannte Umfeld. Habe ich neue Fähigkeiten hinter der Angst vor meinem Weg entdeckt, so ist das wie ein Geschenk, das ich überraschend erhalten habe. Manchmal lösen Geschenke Freude aus, manchmal Verwunderung (wie-so mir?), manchmal Neugierde (was kann ich denn damit alles machen?). Und Geschenke wollen vielfältig benutzt werden: für meinen Alltag, für den Beruf, für Familie oder Freunde, für die Welt und vor allem für die Umsetzung des Rufes des Helden, für die eigene Lebensaufgabe.

Komme ich aus dem Traumland mit neuen Fähigkeiten und Möglichkeiten in meinen praktischen Alltag zurück, beginnt der Transfer des Trainings in die eigene Umgebung. Neu erkannte Gaben im praktischen Leben umzusetzen bedeutet, diese zu integrieren. Gelingt die Integration, so kann ich meine neuen Fähigkeiten auch mit anderen teilen, mich mitteilen, was wiederum Veränderung in meinem Umfeld bewirkt. Diese konkrete Heldenreise ist zu Ende und mit Erkennen und Feiern dieses Endes sind wir auch wieder bereit für die nächste Heldenreise, die schon auf uns wartet.

### **Anwendung der Heldenreise-Struktur für Wandlungs- und Heilprozesse**

Die Anwendung der Heldenreise-Struktur ist vielfältig: Filme, Geschichten, Storytelling, Tanzdarstellungen und Theaterstücke folgen meist ihrem Muster. Es ist gut, auch diese eher spielerischen Varianten der Anwendung zu kennen, denn sie schärfen die Wahrnehmung für das Grundmuster.

Es ist jedoch auch bekannt, dass Paul Rebillot das Heldenreise-Training auf Anfrage von Ärzten und Schwestern einer psychiatrischen Einrichtung entwickelt hat. Anders als in den meisten psychiatrischen Einrichtungen war dort den Patient/innen möglich, sich durch ihre schizophrene bzw. psychotische Episode hindurchzuarbeiten und eine neue Integration ihres Selbst zu finden. Das löste bei den Beschäftigten Bewunderung, ja fast Neid aus und den Wunsch, diese Prozesse aus eigener Erfahrung zu erleben und zu verstehen. Das wurde ihnen in Paul Rebillots Heldenreise-Prozess möglich und brachte ihn zu der Aussage, die Teilnahme an der „kleinen schizophrenen Episode“ - also die Teilnahme an seinem Heldenreise-Prozess - könne helfen, die „große schizophrene bzw. psychotische Episode“ entweder zu vermeiden bzw. bereits mit Vorerfahrungen in sie einzutreten und als weniger furchterregend zu durchleben.

Das bringt uns zur Frage, warum solche schizophrenen bzw. psychotischen Episoden überhaupt auf-

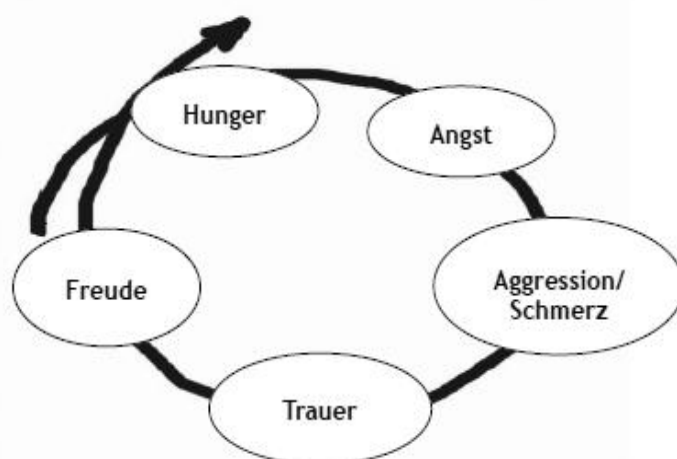
treten und von Stanislav und Christina Grof als „spiritueller Notfall“ wie ein „normales“ spirituelles Durchgangs- bzw. Transformations-Ereignis charakterisiert wurden.<sup>8)</sup>

Eine mögliche Erklärung ist die, dass sich in Übergangssituationen im Leben mit Macht all das lautstark oder sichtbar zeigt und gehört und gesehen werden will, wovon wir uns mit unserer rationalistisch-materialistischen Konstruktion von Wirklichkeit abgeschnitten haben: von Gefühlen, von Träumen und Magie, von wilder Natur, von geistigen Kräften, Beziehungen zu Landschaft, allen anderen Spezies, unbekanntem Schichten des individuellen und kollektiven Bewusstseins. Sie können uns wichtige Weghinweise geben und tun das auch umso heftiger, je mehr sie ausgesperrt werden. Es ist eine der wichtigsten menschlichen Entdeckungen oder Wiederentdeckungen des 20. Jh.s, dass eine kollektive unbewusste Bewusstseinschicht existiert, aus der wichtige Navigationshinweise auf dem Weg vom Ich zum Selbst herrühren.<sup>9)</sup>

Aufgrund dieses Sachverhalts liegt die Aussage nahe, dass Berater, Therapeuten und Jugendmentor/innen dann gute Facilitators von Menschen in spirituellen Notfällen bzw. Krisen und Übergangssituationen sein können, wenn sie diese Prozesse bei sich selbst ebenfalls erleben, erfahren und reflektieren. Hier einige theoretische Hintergründe, die für die Leitung bzw. Begleitung dieses Trainings wichtig sind.

### 1. Die eigene Angst kennenlernen - Navigieren statt Kontrollieren

Jede Heldenreise ist einmalig und ist ein kleines oder großes Kunstwerk, ein kreativer Prozess, in dem etwas Neues geschaffen wird, ein Reifungs- und Entwicklungsschritt von Personen, Gruppen, Gemeinschaften. Das Heldenreise-Training bietet den Raum für die Schaffung solcher Kunstwerke:



es ist ein Ritual der Transformation, in dem die Teilnehmer/innen mit ihrem Archetyp der Veränderung in Kontakt kommen. Das ist aufregend, lustvoll, angstmachend, schmerzhaft, traurig und voll der Freude. Diese Gefühle sind nicht kontrollierbar; um sie zu spüren und ausdrücken zu können, um sie nicht zu tabuisieren und wegzudrücken, braucht es den

Schutzraum des Trainings, den Schutzraum des Rituals.

8) Stanislav und Christina Grof, Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung

9) Jung, C.G., Die transzendente Funktion

Im Prozess selbst orientieren wir uns an der Landkarte des Grundgefühlszyklus<sup>10)</sup> (Lungwitz, Machleidt, Weule) und geben diese den Teilnehmer/innen auch als praktische Orientierungshilfe. Sie bewährte und bewährt sich als Navigationsinstrument in allen kreativen Prozessen als kognitive Erlaubnis, dass alle Gefühle erlaubt, gut und weiterführend sind und dass es gut ist, in einem Gefühl nicht stecken zu bleiben.

Kreative Einzel- und Gruppenprozesse folgen dem Prozessphasenverlauf des Grundgefühlszyklus aus Hunger (Neugier), Angst, Aggression/Schmerz(=Handlungsschwelle), Trauer und Freude: siehe Grafik. Gefühle sind der „Treibstoff“ von Ritual ebenso wie von Wissenschaft, besonders die Fragen, die Hunger und Trauer stellen. Gefühle sind der Motor unseres selbstgesteuerten Lernens. Gefühle schaffen Kontakt. „Gefühle sind heilig“, sagen viele indigene Traditionen<sup>11)</sup>.

Übernehmen wir als Kinder gezwungenermaßen Sichtweisen und Haltungen der Erwachsenen, um Zuwendung nicht zu verlieren, beginnen wir eigene Gefühle und Wahrnehmungen zu verraten.<sup>12)</sup> Die Sackgassen wie Sucht, Lähmung, Gewalt/Manien und Depressionen zeigen persönliche Prägungen auf dem Hintergrund gesellschaftlicher und kultureller Tabutrends von Gefühlen.

## **2. Vielfältige Möglichkeiten nutzen**

Im Training arbeitet die ganze Gruppe inklusive Staff auf 6 verschiedenen Ebenen, die einander durchdringen und unterschiedlich wahrgenommen, in den Vordergrund rücken und für den Prozess genutzt werden können.

### **Die rituelle Ebene:**

Rituale stellen Ganzheit her und sind dann nötig, wenn wir vor Aufgaben stehen, die unsere eigenen Kräfte übersteigen. Dann ist es sinnvoll, größere immaterielle Kräfte für diese Aufgabe zur Unterstützung einzuladen und deren Impulse auch aufzunehmen. Dies ist im indigenen Sinne ein Ritual.<sup>13)</sup> Rituale brauchen Symbole und symbolische Handlungen. Als zentrales Symbol und symbolische Handlung für den rituellen Raum, in dem das Heldenreise-Training stattfindet, verwenden wir eine Kerze als „gemeinsames Feuer“, das in einer tägliche Zeremonie „weitergegeben“ wird. Ergänzend dazu besteht die Möglichkeit weiterer dezentraler Rituale im Prozess.

### **Die mythologische Ebene:**

Auf dieser entwickelt sich die Geschichte der persönlichen Heldenreise als buntes Bild, das mehr erzählen kann als tausend analytische Beschreibungen. Die mythologische Ebene verbindet uns erzählend mit dem Grundmuster der Heldenreise.

### **Die dramatische Ebene:**

Diese lädt ein, alles „auf die Bühne“ zu bringen, was für die Geschichte wichtig ist. Sie ermöglicht

---

10) Weule, Helga und Manfred, Die emotionale Organisation. Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderungen für Organisationen

11) z.B. Malidoma Patrice Somé, Die Weisheit Afrikas, München: 2001

12) Zum Verrat siehe Arno Gruen, Wider den Gehorsam.

13) Weule, Helga und Manfred, Indigene und moderne Rituale



die Darstellung der persönlichen auf dem Hintergrund der größeren Geschichte und macht beides sicht- und hörbar für andere.

#### **Die biographische Ebene:**

Sie erzählt die ganze persönliche aktuelle Heldenreise, auf die die Teilnehmer/innen gehen. Ausgehend von der aktuellen Situation befinden sich in ihr alle Erfahrungen und Visionen der Person und verweben und vermischen sich mit den anderen Ebenen.

#### **Die kognitive Ebene:**

Auf ihr arbeiten wir und die Teilnehmer/innen an den Erklärungen, Wirklichkeitskonstruktionen, mentalen Modellen, die unserem Sein und Handeln zugrunde liegen. Es ist eine wichtige Ebene, die wir „Futter für den Verstand“ nennen.

#### **Die praktische Ebene:**

Sie ist das Hier und Jetzt des Trainings und beinhaltet alles was notwendig ist, damit der Heldenreiseprozess fließen kann: Setting, Zeit- und Raumstruktur, Material, Impulse, Kriseninterventionen, Staffbesprechungen, u.v.m.

### **3. Widersprüche balancieren**

Zentraler Widerspruch, der das ganze Heldenreise-Training begleitet, ist der zwischen Altem und Neuem, d.h. der Sinnhaftigkeit von Gewohnheiten und der Sinnhaftigkeit von Neuem. Ein weiterer der von Autorität (=Selbstermächtigung) und Abhängigkeit (=Fremdbestimmtheit). Im Prozess zeigen sich diese Widersprüche in vielfältiger Weise: als Stimmung, Lautstärke, Intensität. Wenn z.B. die Intensität zu groß und schwer ist, ist es nötig, den Humor und die Leichtigkeit hereinzuholen.

### **4. Verantwortlichkeiten klar festlegen - Autorität abgeben:**

Über Rahmenbedingungen wie Raum-, Zeitstruktur, Struktur und Design (Impulse) hat die Leitung/Begleitung die Autorität und Verantwortung. Über Inhalte, Intensität und Lösungen die Teilnehmer/innen. Facilitators von Heldenreise-Trainings müssen auch fähig sein, die Autorität an den lebendigen Entwicklungsprozess im Training abzugeben. Sie müssen den Mut haben, die Kontrolle über den Prozess aufzugeben: das ist eine hohe Kunst und erzeugt oft Angst. Die Kunst selbst hilft jedoch, indem aus ihrem reichen Repertoire kunstvoll zum richtigen Zeitpunkt viele Angebote (Ritual, Musik, Mythen, Geschichten, Malen, Tanzen, Meditieren, Theater, ...) gemacht werden können und Facilitators vorwiegend beobachten lernen, was und wie die Trainingsgruppe bzw. die Menschen darin diese Angebote aufgreifen und nutzen.

### **5. Auf die Selbstheilungskräfte des lebendigen Ganzen vertrauen:**

Bewusstsein ist sowohl ein individuelles als auch kollektives Phänomen. Die Konzentrierung des Bewusstseins, wie sie in der uralten Tradition verschiedenster Meditationen geübt wird, ist eine mächt-

ge Kraft, die auf uns selbst und auf unsere Umgebung wirkt und fähig ist, nicht nur unseren Geist, sondern auch unseren Körper und die materielle Wirklichkeit um uns herum zu verändern. Im Heldenreise-Training wird auch täglich eine Form der Meditation geübt.

Dieses ganzheitliche Verständnis von Welt ist eine zentrale theoretische und praktische Grundlage unserer Arbeit und des Heldenreise-Trainingsprogramms. Diese Grundlage ermöglicht uns, die lebendigen Prozesse, die wir begleiten und in die wir als Leitungsteam auch immer involviert sind, gelassen zu beobachten und dabei immer Neues zu lernen und so dem Zusammenspiel der Selbstheilungskräfte immer größere Bewunderung und Vertrauen entgegenzubringen. Diese Grundlage ermöglicht uns weiter gemeinsam und respektvoll ins Unbekannte zu gehen: zu neuen Heldenreisen.

Bitte treten Sie in Kontakt mit uns, falls Sie daran interessiert sind, sich zu engagieren in der Organisation von und/oder Teilnahme an

**Heldenreise-Trainings nach Paul Rebillot  
anschließende vertiefende Facilitator-Trainings**

Kontakt: [institut@i-cons.info](mailto:institut@i-cons.info)  
oder Tel. mob. +43 - 676 8783 2054

Erschienen in: Herrera Krebber, Christine (Herausg.), Ganzheitsmedizin II: Der Weg von Heilung, Gesundheit und Frieden im Innen und Außen, Infomed Institut für Ganzheitsmedizin e.V. München, 2016, S. 569-590

## Literatur

Campbell, Joseph, *Der Heros in tausend Gestalten*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp Taschenbuch 1953, zuerst erschienen in New York 1949

Castaneda, Carlos, *Die Kunst des Träumens*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag 1994. Amerikan. Original 1993.

Goethe, Johann Wolfgang von, *Faust. Der Tragödie erster Teil*, München: dtv-Verlag 1962.

Grof, Stanislav und Christina, *Spirituelle Krisen, Chancen der Selbstfindung*. München: Kösel Verlag 2000

Grof, Stanislav, *Vorwort zu Paul Rebillot, Die Heldenreise. Ein Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung*

Gruen, Arno, *Wider den Gehorsam*, Stuttgart: Klett-Cotta 2014

Hillmann, James, *Charakter und Bestimmung*, München: Wilhelm Goldmann Verlag 1998. Amerikan. Original „The soul's code“ 1996

Jung, C.G., *Symbole und Traumdeutung* (1961) und *Traumsymbole des Individuationsprozesses* (1944), beide in: Jung, C.G., *Traum und Traumdeutung*, München: dtv-Verlag, 2001.

Jung, C.G., *Die transzendente Funktion* (geschrieben 1916, erstmals veröff. 1958) in: C.G.Jung, *Zum Wesen des Psychischen*, Zürich: Buchclub Ex Libris 1972 und in *Gesammelte Werke* 8, S. 79-108

Platon, *Der Staat*, Stuttgart: Alfred Kröner Verlag 1965, *Mythos des Er* am Ende des 10.Buchs, S.549-557. Siehe auch Wiedergabe in James Hillmann, *Charakter und Bestimmung*, München: Wilhelm Goldmann Verlag 1998, S.69 ff. Amerikan. Original 1996

Rebillot, Paul, mit Kay, Melissa, *Die Heldenreise. Ein Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung*, München: Kösel Verlag 1997. Neuauflage bei Eagle Books, Wasserburg 2008. Amerikan. Original 1993

Somé, Malidoma Patrice, *Die Weisheit Afrikas. Rituale, Natur und der Sinn des Lebens*, München: Diederichs Verlag 2001. Lektorat: Manfred Weule

Tholey, Paul und Utecht, Kaleb, *Schöpferisch träumen. Der Klartraum als Lebenshilfe.*, Niedernhausen a.Ts.: Falken-Verlag 1989

Weule, Helga und Manfred, *Die emotionale Organisation. Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderungen für Organisationen*, erschienen in: „Die Zukunft kommt - wohin geht die Wirtschaft? Gesellschaftliche Hintergründe für Management und Organisationsberatung“, hrsg. von Dr. Ewald Krainz und Dr. Ruth Simsa, Wiesbaden: Betriebswirtschaftlicher Verlag Th.Gabler, 1998 und unter ‚Publikationen‘ auf [www.i-cons.info](http://www.i-cons.info)

Weule, Helga und Manfred: „*Indigene und moderne Rituale. Über die Grenze zum „Heiligen“*“ in: H. Lobnig / J. Schwendenwein / L. Zvacek (Hrsg.), *Beratung in der Veränderung*, Wiesbaden: Verlag Th.Gabler, 2003 und unter ‚Publikationen‘ auf [www.i-cons.info](http://www.i-cons.info)

Artikel erschien in englischer Sprache unter dem Titel

*Healing processes are works of art:  
the process of Paul Rebillot's Hero's Journey*

in

Společný Prostor - Common Space 2015

sborník příspěvků / proceedings

Martina Friedlová a Martin Lečbych (eds.)

Universita Palackeho v Olomouci, 2015

### **Zu den Autor/innen**

Dr. phil. Helga Weule

Philosophin, Lehrberaterin für Gruppendynamik und psychosoziale Beratung, langjährige Universitäts-Lektorin, Malerin und Autorin. Lehrt Orakelbefragung im systemischen Kontext. Jahrzehntelange Erfahrung in der systemischen Beratung von Personen, Gruppen und Management-Teams.

Lehrt die Kunst des psychosozialen Beratens im Institut Bewusstseinsstrategien ([www.i-cons.info](http://www.i-cons.info))  
Sprecherin des Vereins Abenteuer Leben ([www.adventurelife.eu](http://www.adventurelife.eu))

Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A.

Ethnologe, systemischer Berater LSB, Projektleiter interkultureller Projekte, Flötenspieler, Autor. Erfahrener „Geburtshelfer“ beim Herausfinden und Umsetzen der eigenen Lebensorientierung für Einzelpersonen und Gruppen.

Lehrt Art of Ritual im Institut Bewusstseinsstrategien ([www.i-cons.info](http://www.i-cons.info)).

Vorstandsmitglied im Verein Abenteuer Leben, verantwortlich für Programmentwicklung.  
([www.adventurelife.eu](http://www.adventurelife.eu))