

Artikel von:

Michael Endl auf der Website www.desiderata.at

Die Heldenreise

Intro

Obwohl wir in jeder Phase der Reise Helden sind, wird unsere Definition und Erfahrung des Heldentums davon beeinflusst, welcher Führer in unserem Leben und in unserer Gesellschaft am aktivsten ist. Wenn wir zum Beispiel in unserer Kultur an einen Helden denken, denken wir im allgemeinen an einen Krieger, der Drachen tötet und Damen in Not rettet.

Weil der Archetyp des Kriegers im Denken unserer Kultur mit Männlichkeit assoziiert wird, stellen wir uns den Helden als Mann vor - und oft (in der westlichen Kultur) als weißen Mann. Frauen sowie Männer, die nicht weiß sind, haben die Nebenrollen inne: Helfer, Bösewichte, zu rettende Opfer, Diener und so weiter.

Der Archetyp des Kriegers ist - für alle Menschen unabhängig von Alter oder Geschlecht - ein wichtiger Aspekt des Heldentums, aber er ist nicht der einzige und auch nicht der wesentlichste.

Alle zwölf Archetypen sind für die Reise des Helden und den Individuationsprozess wichtig. Unsere Weltsicht wird davon bestimmt, welcher Archetyp in unserem Denken und Handeln dominiert. Wenn der Krieger dominiert, sehen wir Herausforderungen, die wir bestehen müssen. Wenn der Geber dominiert, sehen wir Menschen, die unsere Fürsorge brauchen. Wenn der Weise dominiert, sehen wir Täuschung und Komplexität und streben danach, die Wahrheit zu finden. Wenn der Narr dominiert, sehen wir Möglichkeiten, wie wir es uns gut gehen lassen können. Jeder der zwölf Archetypen ist gleichzeitig Führer auf der Reise und eine ihrer Phasen - er bietet eine Lektion, die wir lernen können, und ein Geschenk bzw. einen Schatz, die unser Leben bereichern.

Sobald wir bereit sind, von allen zwölf Archetypen zu lernen, können wir sie im Verlauf eines einzigen Tags oder auch nur einer einzigen Stunde erleben.

Nehmen wir einmal an, etwas geht schief - Sie werden krank, oder Ihr Arbeitsplatz oder Ihre Partnerbeziehung sind gefährdet. In den ersten paar Minuten wollen Sie das Problem nicht wahrhaben (Schatten-Unschuldiger), aber dann kehrt Ihr Optimismus zurück (Unschuldiger), und Sie machen sich daran, die Situation zu analysieren. Als nächstes fühlen Sie Ohnmacht und Schmerz, aber dann bitten Sie andere um Hilfe (Verwaister).

Sie mobilisieren Ihre Ressourcen und entwickeln einen Plan, um mit dem Problem fertig zu werden (Krieger). Bei seiner Durchführung achten Sie auch darauf, welche emotionale Unterstützung Sie und andere brauchen (Geber). Sie sammeln Informationen (Suchender), lassen Illusionen und falsche Hoffnungen los (Zerstörer) und gehen neue Verpflichtungen ein, etwas zu ändern (Liebender), um eine Lösung zu präsentieren (Schöpfer). Das heißt, Sie sehen die Krise als Möglichkeit, zu wachsen und mehr zu werden, als Sie waren, und handeln entsprechend.

Sobald Sie die Krise bewältigt haben, überlegen Sie auch, wie Sie zu ihr beigetragen haben könnten (Herrscher); wenn ja, tun Sie etwas, um diesen Teil von sich zu heilen (Magier), damit Sie sich nicht wieder in dieselbe Schwierigkeit bringen. Oder Sie heilen den Teil von sich, den eine Situation

schmerzt, an deren Entstehung Sie keinen Anteil hatten. So sehen Sie, was aus der Situation zu lernen ist (Weiser). Dann können Sie das Leben wieder genießen (Narr) und seinem Fortgang vertrauen (Unschuldiger).

Wenn ein oder mehr Archetypen in Ihrem Leben nicht aktiv sind, werden Stufen übersprungen. Wenn wir zum Beispiel keinen Krieger haben, entwickeln wir keinen Plan, um mit dem Problem fertig zu werden. Wenn wir keinen Weisen haben, übersehen wir die Lektion, die die Situation uns lehren könnte. Oder wir drücken die Schattenformen des Archetyps aus: Anstatt einen Plan zu machen, geben wir anderen die Schuld. Und anstatt die Lektion zu lernen, verurteilen wir uns und andere. Die Reise durch die zwölf Phasen ist ein archetypischer Vorgang, der uns hilft, wertvolle Fertigkeiten für den Alltag zu entwickeln.

Reise

Helden finden nicht nur eine neue Wahrheit, sie haben auch die Courage, ihr entsprechend zu handeln. Deshalb brauchen Helden den Mut und die Fürsorglichkeit, die mit einer starken Ich-Entwicklung assoziiert werden, und die geistige Einsicht und Klarheit, die Folge der Seelenreise und des Erwerbs eines authentischen Selbst sind.

Die meisten Menschen wissen, dass Helden Drachen töten, die Dame in Not (oder andere Opfer) retten, Schätze finden und nach Hause bringen. Am Ende der Reise heiraten sie oft. Sie haben ein "Happy-End" erreicht, bei dem die "neue erneuernde Wahrheit" sich in ihrem Leben zeigt - in der Gemeinschaft mit ihrer neuen Familie und mit anderen Menschen. Die neue Wahrheit, die sie zurückbringen, erneuert ihr Leben und das ihres Königreichs und beeinflusst dadurch jeden, mit dem sie in Berührung kommen.

Unsere Reise folgt diesem mystischen Muster, auch wenn das Happy-End im Allgemeinen nicht lange anhält. Sobald wir von einer Reise zurückkommen und eine neue Phase unseres Lebens beginnen, werden wir sofort zu einer neuen Reise gedrängt - das Muster unseres Lebensweges ist nicht linear oder kreisförmig, sondern spiralförmig. Es gibt Meilensteine, die auf neue Realitäten verweisen, aber eigentlich hören wir nie auf zu reisen. Und jedes Mal, wenn wir eine Reise beginnen, tun wir dies auf einer anderen Ebene und kommen mit neuen Schätzen und neuen verwandelnden Fähigkeiten zurück.

Illusionen

Wenn wir meinen, weder unsere Reise, noch unserem Drachen entgegenzutreten, noch unsere Schätze zu finden, sei wichtig, empfinden wir eine schmerzliche innere Leere. In unserer gleichmachenden modernen Welt gibt es relativ wenige Fälle von echtem Größenwahn verglichen mit dem grassierenden Wahn, "nicht" wichtig zu sein. Obwohl es stimmt, dass niemand von uns wichtiger ist als irgendjemand anders, hat jeder von uns einen bedeutenden Beitrag zu leisten - den aber niemand leisten kann, wenn wir uns nicht auf die Reise begeben.

Bei der Heldenreise geht es darum, Ihre Bedeutung und Ihren potentiellen "Heroismus" zu verstehen. Vor allem sind Sie eingeladen, das geschwundene Gefühl für die Möglichkeiten des Lebens wieder aufzubauen, und sich dafür zu entscheiden, ein "großes Leben" zu leben.

Viele von uns versuchen, ein großes Leben zu leben, indem sie materiellen Besitz, Leistungen oder Erfahrungen anhäufen, aber das funktioniert nie! Wir können nur dann ein großes Leben haben, wenn wir bereit sind, selbst groß zu werden, wenn wir die Illusion der Machtlosigkeit aufgeben und die Verantwortung für unser Leben übernehmen.

Das moderne Leben ist im Grunde Menschen verachtend. Die Wirtschaft veranlasst uns, uns als menschliches Kapital zu betrachten. Die Werbung spricht unsere Ängste und Unsicherheiten an, damit wir Produkte kaufen, die wir nicht brauchen. Viele religiöse Institutionen lehren die Menschen, gut zu sein, helfen ihnen aber nicht bei der Selbsterkenntnis. Viele Psychologen sehen ihre Arbeit darin, den Leuten zu helfen, sich dem Vorhandenen anzupassen, anstatt sich auf die Reise zu machen und herauszufinden, was sein könnte. Viele pädagogische Institutionen trainieren Menschen, Zahnradchen in der ökonomischen Maschinerie zu sein, anstatt sie zur Ganzheit zu erziehen.

Im Grunde werden wir als Produkte oder Handelsartikel betrachtet, die entweder dem Meistbietenden verkauft oder zwecks Wertsteigerung verbessert werden. Beide Ansichten respektieren Seele und Geist des Menschen nicht; sie sehen sie nur als Werkzeug, um Gewinn zu erzielen.

Eine Folge dessen ist, dass die Menschen immer weniger Achtung vor sich selbst haben. Viele von uns versuchen, die Leere mit Speisen, Getränken, Drogen oder einer zwanghaften hektischen Aktivität zu füllen. Das viel beklagte Tempo des modernen Lebens ist aber nicht unvermeidlich - es deckt nur seine Leere zu. Wenn wir in Bewegung bleiben, haben wir die Illusion von Bedeutsamkeit.

Durch den ständigen Druck, vorgegebenen Maßstäben zu genügen, werden wir subtil und weniger subtil davon abgehalten, unseren „heiligen Gral“ zu suchen und unsere Einzigartigkeit zu finden. Und wenn wir versuchen, die Ansprüche zu erfüllen, anstatt uns selbst zu finden, werden wir das, was wir zu geben haben, wahrscheinlich nie entdecken und mit anderen teilen.

Anstatt herauszufinden, wer wir sind, sorgen wir uns darum, ob wir schön, intelligent, sympathisch, moralisch, gesund, fleißig oder erfolgreich genug sind.

Wir fragen andere, ob wir einer wie immer gearteten Version der Vollkommenheit entsprechen. Viele von uns sehnen sich danach, das perfekte Gesicht, den perfekten Körper eines Filmstars zu haben, den Verstand eines Nobelpreisträgers, die Güte oder die geistige Klarheit eines großen Erleuchteten, den finanziellen Erfolg eines Milliardärs? Es überrascht nicht, dass viele von uns ihr Leben damit verbringen, sich abwechselnd anzustrengen und sich dann wieder Vorwürfe zu machen, weil sie meinen, den Ansprüchen nicht zu genügen.

Solange wir in diesem Prozess gefangen sind, werden wir uns nie selbst finden. Stattdessen werden wir zu gefälligen Konsumenten und bezahlen all die, die den Anspruch erheben, uns bei der Überwindung unserer Hässlichkeit, Sündhaftigkeit, Krankheit oder Armut helfen können. Und dadurch halten wir sie genauso fest wie uns selbst - wir streben nach etwas "über" uns, anstatt zu suchen, was wirklich "in" uns ist.

Zuerst ist unser "Aufruf zur Suche" vielleicht der Wunsch, irgendein Bild der Perfektion zu erreichen. Aber schließlich müssen wir jedes vorgefasste Ideal loslassen und uns auf unsere einzigartige Reise machen. Die Heldenreise ist nicht noch ein Projekt, das uns zu einem besseren Menschen machen soll. Vielmehr soll sie uns helfen, herauszufinden und zu achten, wer wir wirklich sind.

Wenn Sie wissen, dass Sie ein Held sind, können Sie nicht "unrecht" sein. Sie haben den richtigen Verstand, den richtigen Körper, die richtigen Instinkte. Es geht nicht darum, jemand anders zu werden, sondern herauszufinden, wer Sie sind.

Es bedeutet, dass Sie sich Fragen stellen wie "Was möchte ich tun", "Was möchte mein Verstand lernen", "Wie möchte mein Körper sich bewegen", "Wie liebt mein Herz".

Sogar Probleme und Krankheiten können als "Aufruf der Götter" zu einer bislang geleugneten oder vermiedenen Phase der Reise verstanden werden. So könnten Sie sich fragen: "Was lehrt dieses Problem oder diese Krankheit mich, was für meine Reise förderlich ist?"

Die Belohnungen der Selbsterkenntnis sind groß. Wenn wir uns selbst finden, scheint alles an seinen Platz zu kommen. Wir sehen unsere Schönheit, unsere Intelligenz und unsere Güte. Wir können sie produktiv nutzen, und deshalb sind wir erfolgreich. Wir sind weniger davon in Anspruch genommen, uns zu beweisen, deshalb können wir entspannen und lieben und geliebt werden. Wir haben alles, was wir brauchen, um unser ganzes Mensch-Sein, unseren ganzen Heroismus zu aktivieren.

Innere Lehrer

Auf unserer Reise helfen uns innere Lehrer, die die Phasen der Reise veranschaulichen. Wir unterscheiden zwölf dieser inneren Lehrer: den Unschuldigen, den Verwaisten, den Krieger, den Geber, den Suchenden, den Zerstörer, den Liebenden, den Schöpfer, den Herrscher, den Magier, den Weisen und den Narren. Jeder lehrt uns etwas, jeder ist für eine Phase der Reise bezeichnend.

Die inneren Lehrer sind Archetypen, die uns seit Anbeginn der Zeiten begleitet haben. Wir sehen sie in den immer wieder auftretenden Bildern von Kunst, Literatur, Mythos und Religion; wir wissen, dass sie archetypisch sind, weil wir sie überall auf der Welt und zu allen Zeiten finden können.

Weil diese Lehrer archetypisch sind und als Energie im Unbewussten aller Menschen überall auf der Welt existieren, sind sie innerhalb und außerhalb der Seele des einzelnen. Sie leben in uns, aber, was noch wichtiger ist, wir leben in ihnen. Wir können sie deshalb finden, indem wir nach innen (zu unseren Träumen, Phantasien und oft auch Taten) oder nach außen gehen (zu Mythen, Legenden, Kunst, Literatur und Religion und, wie die heidnischen Kulturen, zu den Konstellationen der Sterne am Himmel und den Vögeln und Tieren der Erde).

Sie geben uns ein Bild für den Helden in und außerhalb von uns selbst.

Wie wir die Archetypen erleben, hängt von unserer Perspektive ab. Es gibt mindestens fünf verschiedene Möglichkeiten, zu erklären, was ein Archetyp ist:

1. Spirituell Suchende können Archetypen als Götter und Göttinnen auffassen, die im kollektiven Unbewussten verschlüsselt sind.
2. Philosophen und andere Rationalisten, die im allgemeinen allem Mystischen misstrauen, können Archetypen als Paradigmen oder Metaphern betrachten, als das unsichtbare Muster im Kopf, das bestimmt, wie wir die Welt erleben.
3. Naturwissenschaftler können Archetypen mit einem Hologramm und ihre Identifizierung mit anderen wissenschaftlichen Prozessen vergleichen. Genauso wie die Archetypen (und daher die Helden) in und außerhalb von uns sind, ist ein ganzes Hologramm in jedem seiner Teile enthalten. Durch ihr Verständnis der Funktionsweise eines Hologramms hat die moderne Wissenschaft tatsächlich die Richtigkeit der alten spirituellen Parallele von Makrokosmos und Mikrokosmos nachgewiesen.

Physiker erfahren etwas über die kleinsten subatomaren Partikel, indem sie die von ihnen hinterlassenen Spuren untersuchen. Auch die Psychologie untersucht das, was mit dem Verstand eines einzelnen Menschen los ist, oft an seinen Schöpfungen. Sie erforschen die Archetypen, indem sie ihr Vorhandensein in Kunst, Literatur, Mythos und Traum untersuchen.

C. G. Jung erkannte, dass die archetypischen Bilder, die immer wieder in den Träumen seiner Patienten vor kamen, auch in Mythen, Legenden und der Kunst alter Völker sowie in zeitgenössischer Kunst, Literatur und Religion zu finden waren. Wir wissen, dass sie archetypisch sind, weil sie zu unterschiedlichen Zeiten und an verschiedenen Orten dieselben oder vergleichbaren Spuren hinterlassen haben.

4. Menschen, für die der Glaube an einen einzigen Gott wichtig ist (und denen ein Auseinandersetzen mit Göttern und Göttinnen unguete Gefühle bereiten), können die spirituelle Wahrheit des Monotheismus anhand der pluralistischen psychologischen Wahrheit der Archetypen erkennen. Der Gott, den wir meinen, wenn wir von dem einen Gott sprechen, geht über das Vorstellungs- und Benennungsvermögen des Menschen hinaus. Die Archetypen lassen sich mit verschiedenen Facetten dieses Gottes vergleichen, die der Psyche als eine numinose Realität zugänglich sind.

5. Leute schließlich, die an Wachstum und Entwicklung des Menschen interessiert sind, können Archetypen als Führer auf ihrer Reise begreifen. Jeder Archetyp, der in unser Leben tritt, bringt eine Aufgabe, eine Lektion und ein Geschenk mit. Zusammen lehren sie uns, wie wir leben können. Und das Beste ist, dass alle Archetypen in jedem von uns sind. Dies bedeutet, dass wir alle das Potential zur Ganzheit in uns tragen.

Phasen der Reise

Die Reise des Helden hat drei große Abschnitte: Vorbereitung, Reise und Rückkehr.

In der Vorbereitungsphase sind wir aufgefordert, unsere Kompetenz, unseren Mut, unsere Menschlichkeit und unsere Treue zu hohen Idealen zu beweisen.

Auf der Reise selbst verlassen wir die Sicherheit unserer Familie oder unserer Gemeinschaft und machen uns auf eine Suche, in deren Verlauf wir Tod, Leid und Liebe begegnen. Aber am wichtigsten ist, dass unser Selbst verwandelt wird. Der Mythos symbolisiert diese Verwandlung oft durch das Finden eines Schatzes oder eines heiligen Gegenstandes.

Bei der Rückkehr von der Suche werden wir zu Herrschern unseres Königreichs, das verwandelt wird, weil wir uns geändert haben.

Aber wir müssen auch ständig wiedergeboren und erneuert werden, sonst werden wir zu bösen Tyrannen, die zum Schaden des Königreichs dogmatisch an ihren alten Wahrheiten hängen.

Jedes Mal wenn wir uns nicht mehr integer und ganz oder den Herausforderungen des Lebens gewachsen fühlen, müssen wir uns erneut auf die Suche machen.

Vorbereitung

Die ersten vier Archetypen helfen uns bei der Vorbereitung auf die Reise.

Wir beginnen in der Unschuld, und vom Unschuldigen lernen wir Optimismus und Vertrauen. Nach dem "Fall", das heißt der Vertreibung aus dem Paradies, werden wir zu Verwaisten, die vom Leben und vor allem von Menschen, denen sie vertrauten, enttäuscht, verlassen und betrogen wurden. Der Verwaiste lehrt uns, selbst für uns zu sorgen und uns diesbezüglich nicht auf andere zu verlassen; zunächst aber fühlt er sich so macht- und hilflos, dass er sich am besten mit anderen zusammentut, um zu überleben und sich gegenseitig zu helfen.

Wenn der Krieger in unser Leben tritt, lernen wir, uns Ziele zu setzen und Strategien zu entwerfen, um sie zu erreichen; diese Strategien verlangen fast immer, dass wir Disziplin und Mut entwickeln. Wenn der Geber aktiv wird, lernen wir, für andere und schließlich auch für uns selbst zu sorgen.

Diese vier Eigenschaften - Optimismus, die Fähigkeit, sich zwecks gegenseitiger Unterstützung mit anderen zusammen zu tun, der Mut, für sich und andere zu kämpfen, Mitgefühl und Fürsorge in Bezug auf sich und andere - stellen die elementaren Fähigkeiten dar, um in der Gesellschaft zu leben. Aber obwohl wir das, was für ein moralisches und erfolgreiches Dasein in der Welt notwendig ist, gelernt haben, fühlen wir uns fast immer unzufrieden, wenn das alles ist.

Reise

Wir beginnen, uns nach jenem unfassbaren Etwas zu sehnen, das größer ist als wir selbst und uns zufrieden stellt, und werden zu Suchenden. Wenn wir den Aufruf beantworten und uns auf die Reise machen, stellen wir fest, dass wir Entbehrung und Leid erleben, denn der Zerstörer nimmt viel von dem weg, was uns wesentlich erschien. Die Einweihung durch das Leiden wird jedoch durch die Einweihung in den Eros, die Liebe, ergänzt, wenn wir uns in Menschen, Projekte, Orte oder eine Arbeit verlieben. Diese Liebe ist so stark, dass sie nach Bindung drängt und wir sind nicht mehr frei (Liebender).

Der Schatz, der aus dieser Begegnung mit Tod und Liebe erwächst ist die Geburt des wahren Selbst. Der Archetyp des Schöpfers hilft uns, dieses Selbst in der Welt auszudrücken, und bereitet uns darauf vor, ins Königreich zurückzukehren.

Die vier Fähigkeiten des Suchens, Loslassens, Liebens und Erschaffens lehren uns den elementaren Prozess, unser altes Selbst aufzugeben und das neue zu erschaffen. Dieser Vorgang bereitet uns darauf vor, ins Königreich zurückzukehren und unser Leben zu verändern.

Rückkehr

Bei unserer Rückkehr stellen wir fest, dass wir die Herrscher unseres Reichs sind. Anfangs mag uns der Zustand dieses Reichs enttäuschen. Aber wenn wir unserer neuen Weisheit entsprechend handeln und unserer neuen Identität treu sind, beginnt das verödete Land zu blühen.

Wenn der Magier in unserem Leben aktiv wird, lernen wir, uns und andere zu heilen und zu verwandeln, so dass das Königreich ständig erneuert wird.

Auf der Reise geht es im Grunde um Verwandlung.

Solange wir unsere Subjektivität nicht konfrontieren, sind wir nicht völlig erfüllt und glücklich; deshalb hilft der Weise uns zu erkennen, was Wahrheit wirklich ist.

Wenn wir lernen, unsere Subjektivität zu akzeptieren und die Einengung durch Illusionen und unbedeutende Wünsche los zu lassen, können wir einen Zustand der Nicht-Fixiertheit erreichen, in dem wir frei sind. Wir sind dann bereit, uns für den Narren zu öffnen, und lernen, froh im Augenblick zu leben, ohne uns um morgen zu sorgen.

Diese letzten Errungenschaften - die Übernahme der völligen Verantwortung für das eigene Leben, die Verwandlung und Heilung von uns und anderen, Nicht-Fixiertheit und die Verpflichtung zur Wahrheit, die Fähigkeit zu Freude und Spontanität - sind die Belohnung für unsere Reise.

Spiralförmige Muster

Die Vorstellung, dass der Held die Phasen Vorbereitung, Reise und Rückkehr durchläuft und nacheinander von zwölf Archetypen unterstützt wird, ist als Lehrmodell nützlich, aber in den meisten Fällen geschieht Wachstum nicht so festgelegt und linear. Unsere Führer kommen zu uns, wenn sie - und auf einer bestimmten Ebene wir - es wollen.

Die Reise verläuft eher wie eine Spirale: Die letzte, durch den Archetyp des Narren verkörperte Phase verbindet sich wieder mit dem ersten Archetyp, dem Unschuldigen, aber auf einer höheren Ebene. Jetzt weiß der Unschuldige mehr vom Leben.

Auf dieser spiralförmigen Reise begegnen wir jedem Archetypen viele Male und erwerben dabei neue Gaben, die höhere Entwicklungsebenen bezeichnen. Jede Begegnung hinterlässt einen Abdruck in der Seele, der allmählich ein Netz bzw. Gewebe bildet. Wenn wir die Realität erleben - und das geeignete Gewebe oder Netz haben, um sie zu halten -, können wir diese Erfahrung verinnerlichen und verstehen. Die Archetypen, die wir noch nicht erlebt haben, sind wie Löcher im Netz; Erfahrungen, die wir kaum oder nicht verstehen, fallen einfach hindurch.