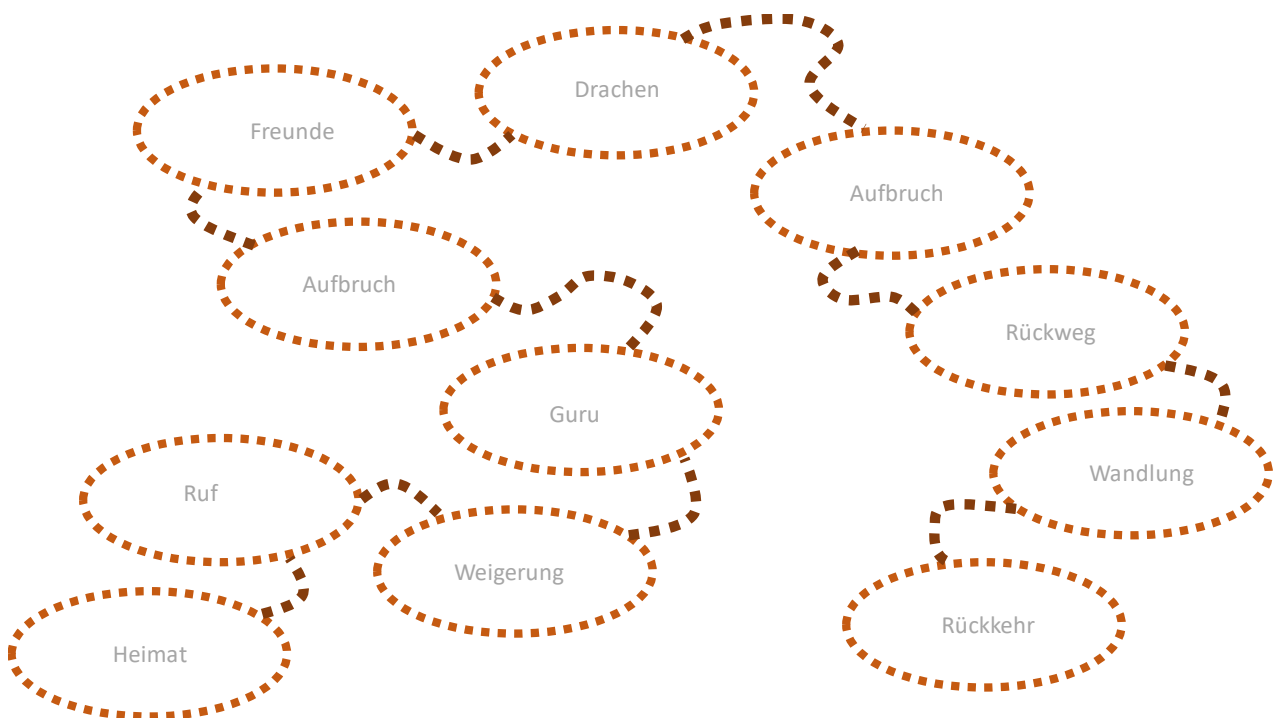


Die Heldenreise oder eine Odyssee

Stefanies Menzels Energiebarometer und die Heldenreise nach Paul Rebillot



Einleitung

Das Konzept der Heldenreise findet man als ein Grundmuster vieler Mythologien. Es wurde vor allem von dem amerikanischen Mythenforscher Joseph Campbell (1994, 1999) als Motiv der Heldenfahrt erforscht. Inzwischen wird sie als Methode für das Verständnis und die Bewältigung von Krisen in der therapeutischen Arbeit wie auch im Coaching eingesetzt (Rebillot 2016, Beispiele in Anhang 1). Im Rahmen dieser Arbeit wird die Heldenreise vorgestellt und an den entsprechenden Stellen zum Energiebarometer von Stefanie Menzel in Bezug gesetzt, um Parallelen aufzuzeigen.

Das Energiebarometer¹



Mit dem Energiebarometer stellt Stefanie Menzel einen Ansatz vor, der Orientierung gibt über Zustände, Entwicklungsphasen und Handlungsmöglichkeiten im persönlichen Wachstum.

Beginnen wir einmal in der Erläuterung bei einem Energieniveau von 30-40%. Hier fühlen wir uns oftmals als Opfer und ohnmächtig. Um uns hier heraus zu bewegen, können wir in dieser Phase aktiv werden und – auch in kleinen Alltagsdingen – Entscheidungen treffen. Damit steigt unser Energieniveau und wir verlassen die Opferposition. Wir erhalten dazu Rückmeldungen vom Universum in unserem Leben: Wir finden wieder Parkplätze, die Ampeln sind grün und „*die Menschen, denen wir begegnen, sind freundlich und hilfsbereit*“.² Unser Energieniveau steigt weiter, wenn wir uns entscheiden und handeln. Verharren wir jedoch in dieser Phase und fühlen uns als

Opfer, so bewegen wir uns nach unten Richtung Krankheit, Depression und sogar Tod.

Wenn wir uns nun energetisch aufgrund unserer Entscheidungen nach oben bewegen, so verändert sich dieser Zustand irgendwann und zwar wenn wir uns einer Alltagsprüfung nähern. Beispiele sind Prüfungen wie Abitur, Führerschein, Umzug, ein Amtsbesuch, Wechsel der Arbeitsstelle oder ein Zahnarztbesuch (Quelle Fußnote 2).

Während wir uns dieser Prüfung nähern, begegnen wir dem so genannten *Hüter der Schwelle*. Dies äußert sich als Angst, die wir überwinden müssen, um weiter zu gehen.

Leider neigen wir oftmals dazu, vor genau dieser Angst zurückzuweichen. Dies bringt uns nur leider wieder zurück auf ein niedrigeres Energieniveau. „*Wir sparen uns zwar die unangenehme Prüfung, verzichten jedoch auf die Chance uns weiterzuentwickeln*“ so Stefanie Menzel (Quelle s. Fußnote 2). Sie betont, dass es weitaus sinnvoller wäre, sich genau dieser Angst zu stellen und damit den *Hüter der Schwelle* zu besiegen. Er stellt uns nur die Frage „*Willst du dich in deinem Leben weiterentwickeln oder nicht?*“ und ist ein wichtiger Übergangspunkt in unserer Entwicklung. Wenn wir uns dieser Prüfung stellen und die Angst überwinden, fließt das Leben wieder mit Leichtigkeit und unser Energieniveau steigt weiter an.

Und was danach passiert, das schauen wir uns am Ende dieses Textes an 😊

¹ Das Energiebarometer wird hier nur kurz beschrieben, da es Euch bekannt ist. Im Vortrag genauer.

² Zitat s. <https://www.sein.de/entscheide-dich-raus-aus-dem-opfersein/>

Die Heldenreise

Nun zur Heldenreise. **Ausgangspunkt** einer solchen ist die gewohnte, langweilige oder unzureichende Welt des Helden. Hier wird dies mit dem Bild der vertrauten Heimat dargestellt.



Nun erfolgt ein **Ruf** an den Helden. In den klassischen Geschichten wird er oft von einem Herold zum Abenteuer gerufen, z.B. einem Bote mit der Nachricht über die Suche nach einem Nachfolger des Königs, einem Ehemann für die Prinzessin (s. Deutsche Sagen und Märchen) oder dem, den Drachen töten kann (Siegfried Sage). Diesem Ruf verweigert sich der Held zunächst, da er sich z.B. als zu schwach, nicht zuständig, nicht geeignet oder aus anderen Gründen als unpassend empfindet (s. z.B. die Geschichte von Jona aus dem Alten Testament, der sich nicht zutraute, den Auftrag Gottes zu erfüllen).

Diesen Punkt kann man in Referenz auf Stefanie Menzel's Energiebarometer mit der **Weigerung** vergleichen, eine Entscheidung zu treffen, was dann zur Depression und weiterem Energieverlust führt.

In der Heldenreise tritt nun das Element eines **Mentors**, Gurus oder vergleichbarer Personen auf, die dem Helden Mut machen und ihn so überzeugen, die Herausforderung dann doch noch anzunehmen.

Ab hier beginnt die eigentliche Reise und damit auch das Abenteuer.

Mit seinem **Aufbruch** überschreitet der Held die erste Schwelle ab der es kein Zurück mehr gibt. Dies könnte man mit der ersten Aufwärtsbewegung im Energiebarometer vergleichen. Ab hier wird vieles leichter und einiges im Leben kommt in Bewegung.

In der Heldenreise hat der Held nun das Glück auf Freunde, Kumpanen und Reisebegleiter zu treffen. Dies findet man in



Erzählungen wie z.B. dem *Herr der Ringe* in dem Verbund, der nun die Reise antritt und sich den Abenteuern stellt. Auch in modernen Märchen und Filmen z.B. „*The Guardians of the Galaxy*“ und *X-Men* findet man solche **Verbünde**, die sich gemeinsam den Aufgaben stellen und den Helden begleiten und ihm bei Prüfungen zur

Seite stehen. Nun trifft der Held auf erste Bewährungsproben, wobei er feststellen

kann, wer seine wahren Freunde sind, auf wen er sich verlassen kann und welche nicht. Dies ist z.B. wunderbar in *Herr der Ringe* in verschiedenen Szenen dargestellt, wo darum geht, wem der Held trauen kann und wem nicht. Auch die Gruppe der Verbündeten wird hier auf die Probe gestellt und ist ersten Spaltungen und Trennungen unterworfen. Vertrauen und Bündnis spielen in dieser Phase große Rollen.



Doch irgendwann muss der Held alleine weitergehen und sich seiner zentralen Aufgabe stellen, um die es



seit Anbeginn seiner Reise eigentlich geht. Oftmals inszeniert in einer Höhle begegnet seinem **Schatten**, einem Drachen, Dämonen, seiner tiefsten Angst, seinen dunkelsten Orten. Dies ist die eigentliche Prüfung. In den mystischen Traditionen wird dies oftmals als *Dunkle Nacht der Seele* bezeichnet, die als ein wesentlicher Bestandteil spiritueller Entwicklung betrachtet wird. Buddha, Jesus und andere spirituelle Meister mussten diesem Punkt begegnen. Bei Buddha war dies seine Entscheidung, unter dem Bodhi Baum zu bleiben, bis er Erleuchtung erlange, nachdem er vorher viele Jahre in Askese verbracht hatte, danach wieder in die Welt zurückgekehrt war und beides ihm keine Erlösung brachte.

Jesus begegnete diesem Ort, als er 40 Tage in der Wüste fastete und der Teufel ihn in Versuchung führen wollte. Jona musste sich diesem inneren Ort im Bauch des Wals stellen, was auch als repräsentativ für die Höhle gesehen werden kann. Auch andere Märchen referenzieren hier auf eine Höhle wie z.B. die Höhle des Drachen in *Der Hobbit*, die des Teufels in *Die drei goldenen Haare des Teufels* (Kast 1989) usw.. An diesem Punkt findet die wahre und entscheidende Prüfung statt: Die Konfrontation und Überwindung des äußeren, aber in Wahrheit inneren Gegners (*Hüter der Schwelle*).

Gelingt dem Helden die Prüfung, so kann er nun den **Schatz**, das Elixier oder den heiligen Gral mitnehmen. Diese Begriffe stehen für neues Wissen, Erkenntnisse oder neue Fähigkeiten und werden oftmals mit entsprechenden Gegenständen symbolisiert (z.B. das goldene Vlies, drei goldene Haare des Teufels und ähnliche Symbole). In Stefanie Menzels (2017) Energiebarometer entspricht dies dem weiteren Wachstum nach dem Bestehen der Prüfung, wie dies auf S. 2 dieses Textes beschrieben wurde.

Nun tritt er den **Heimweg** an, doch bevor er nach Hause kommt, muss er oftmals erst noch eine Wandlung durchlaufen und das neue Wissen, die neue Gabe integrieren und auf dem Rückweg diesen Transformationsprozess abschließen.





Erst dann kommt er zu Hause an. Eine Umgebung, die ihm nach den erlebten Abenteuern anfangs oft noch fremd ist, bis er sie wieder ganz für sich einnimmt, sich integriert und die neu gewonnene Gabe auch dort lebt.

Und was kommt dann? Nach Stefanie Menzels Energiebarometer folgt nun die nächste Ebene:

“Die nächsten Entscheidungen sind nötig um neue Entwicklung in Gang zu setzen.“ (Menzel S. 38)

Wir haben unseren Energiekörper weiterentwickelt und damit die Aura vergrößert. Die Energiemenge, die eben noch bei 100% war, ist nun in dem größeren Energiekörper bei 50%. Und das bedeutet für uns ganz konkret:

Die Reise geht weiter, das nächste Abenteuer ruft ☺



Quellen

Campbell, Joseph (1994): *Die Kraft der Mythen. Bilder der Seele im Leben des Menschen*. Zürich u. a.: Artemis & Winkler.

Campbell, Joseph (1999): *Der Heros in tausend Gestalten*. Frankfurt/M. u.a.: Insel-Verlag,

Kast, Verena (1989): *Der Teufel mit den drei goldenen Haaren. Vom Vertrauen in das eigene Schicksal*. 5. Auflage. Zürich: Kreuz.

Menzel, Stefanie (2017): *Frei Sein. Leichter Leben mit Heilenergetik*. Bielefeld: Lüchow.

Rebillot, Paul (2016): *Die Heldenreise. Das Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung*. Wasser am Inn: Eagle

Yoga-diary.de (2017): *Die spirituelle Heldenreise*. Norderstedt, Book on demand.

Anhang 1

Beispiele Workshops zur Heldenreise

<http://www.brueckenwind.de/termine.html>

<http://helden-daemonen.de/>

<https://www.heldenweg.de/seminare/heldenreise/>

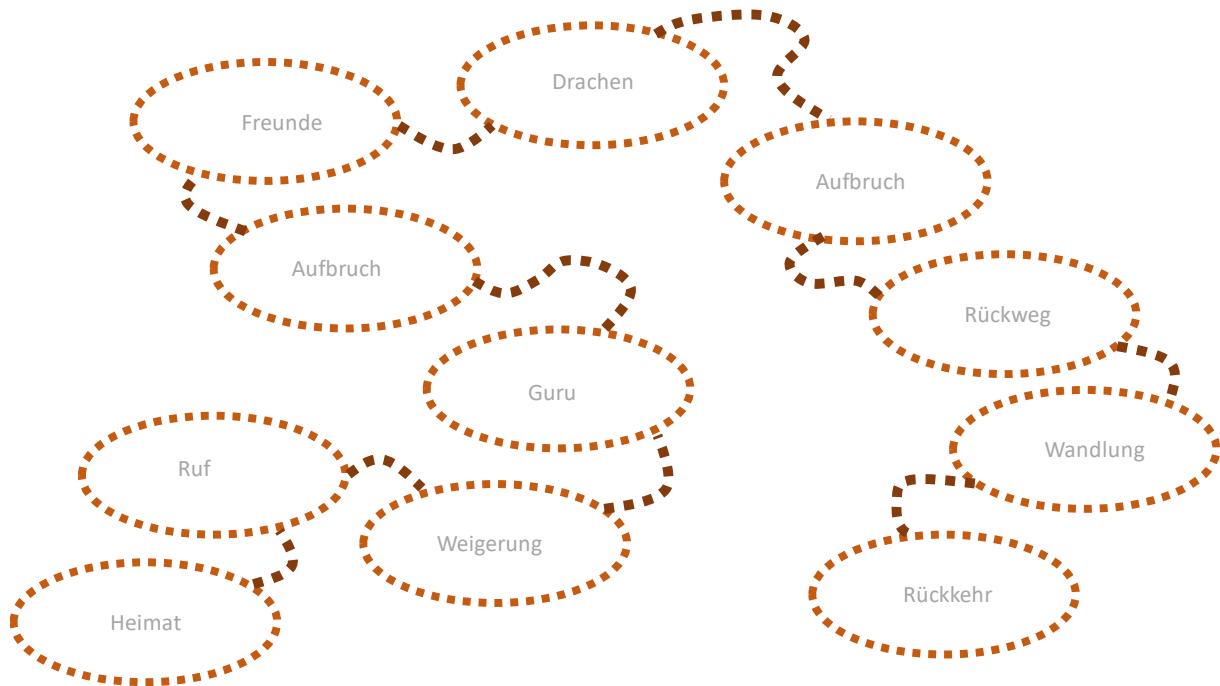
<https://www.landsiedel-seminare.de/heldenreise/heldenreise.html>

<https://irgendwie-anders.de/startseite.html>

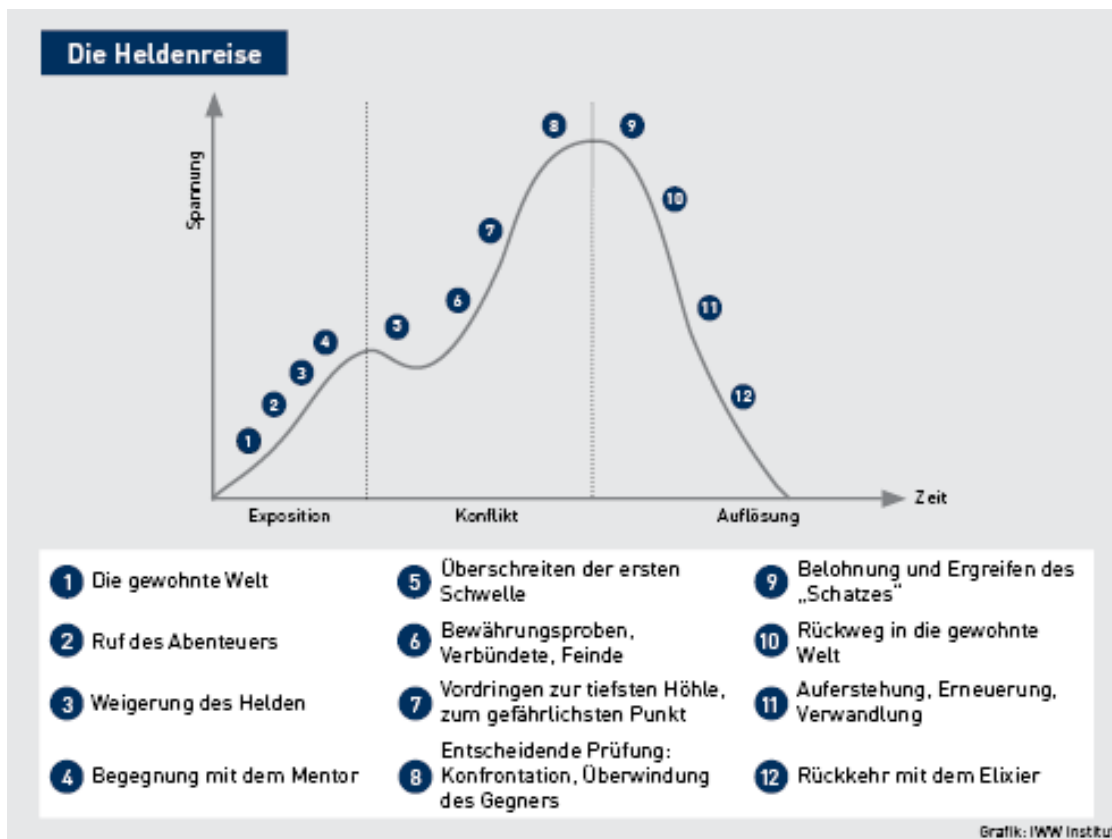
Anhang 2

Verschiedene Modelle für die Stufen der Heldenreise

Übersicht über die in dieser Arbeit behandelten Stationen der Heldenreise



Ähnliches Modell der Stufen der Heldenreise



Beispiel eines alternativen Modells für die Stufen der Heldenreise I

Die Stationen der Heldenreise nach Campbell

1. **Der Ruf des Abenteurers (Berufung):**
Erfahrung eines Mangels oder plötzliches Erscheinen einer Aufgabe
2. **Weigerung:** Der Held zögert, dem Ruf zu folgen, beispielsweise, weil es gilt, Sicherheiten aufzugeben.
3. **Übernatürliche Hilfe:** Der Held trifft unerwartet auf einen oder mehrere Mentoren.
4. **Das Überschreiten der ersten Schwelle:**
Er überwindet sein Zögern und macht sich auf die Reise.
5. **Der Bauch des Walfischs:** Die Probleme, die dem Helden gegenüber treten, drohen ihn zu überwältigen -- zum ersten Mal wird ihm das volle Ausmaß der Aufgabe bewusst.
6. **Der Weg der Prüfungen:** Auftreten von Problemen, die als Prüfungen interpretiert werden können (Auseinandersetzungen, die sich als Kämpfe gegen die eigenen inneren Widerstände und Illusionen erweisen können)
7. **Die Begegnung mit der Göttin:**
dem Helden (oder der Heldin) wird die gegengeschlechtliche Macht offenbar.
8. **Die Frau als Versucherin:**
die Alternative zum Weg des Helden kann sich auch als vermeintlich sehr angenehme Zeit an der Seite einer (verführerischen) Frau offenbaren (vgl. Odysseus/Kirke)
9. **Versöhnung mit dem Vater:**
die Erkenntnis steht dem Helden bevor, dass er Teil einer genealogischen Kette ist. Er trägt das Erbe seiner Vorfahren in sich, bzw. sein Gegner ist in Wahrheit er selbst.
10. **Apotheose:** In der Verwirklichung der Reise des Helden wird ihm offenbar, dass er göttliches Potenzial in sich trägt (in Märchen oft symbolisiert durch die Erkenntnis, dass er königliches Blut in sich trägt).
11. **Die endgültige Segnung:**
Empfang oder Raub eines Elixiers oder Schatzes, der die Welt des Alltags, aus der der Held aufgebrochen ist, retten könnte. Dieser Schatz kann auch aus einer inneren Erfahrung bestehen, die durch einen äußerlichen Gegenstand symbolisiert wird.
12. **Verweigerung der Rückkehr:** Der Held zögert in die Welt des Alltags zurückzukehren.
13. **Die magische Flucht:**
Der Held wird durch innere Beweggründe oder äußeren Zwang zur Rückkehr bewegt, die sich in einem magischen Flug oder durch Flucht vor negativen Kräften vollzieht.
14. **Rettung von außen:**
Eine Tat oder ein Gedanke des Helden auf dem Hinweg wird nun zu seiner Rettung auf dem Rückweg. Oftmals handelt es sich um eine empathische Tat einem vermeintlich „niederen Wesen“ gegenüber, die sich nun auszahlt.
15. **Rückkehr über die Schwelle:** Der Held überschreitet die Schwelle zur Alltagswelt, aus der er ursprünglich aufgebrochen war. Er trifft auf Unglauben oder Unverständnis, und muss das auf der Heldenreise Gefundene oder Errungene in das Alltagsleben integrieren. (Im Märchen: Das Gold, das plötzlich zur Asche wird)
16. **Herr der zwei Welten:** Der Held vereint Alltagsleben mit seinem neugefundenen Wissen und damit die Welt seines Inneren mit den äußeren Anforderungen.
17. **Freiheit zum Leben:** Das Elixier des Helden hat die "normale Welt" verändert; indem er sie an seinen Erfahrungen teilhaben lässt, hat er sie zu einer neuen Freiheit des Lebens geführt.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Heldenreise>

Beispiel eines alternativen Modells für die Stufen der Heldenreise II

Christopher Vogler's zwölf Stationen der Heldenreise

- 1. Die gewohnte Welt:** Sie ist unzureichend, brüchig, fremd und langweilig. Der Held ist ein blasser Niemand ohne eigenes Profil, jemand, der noch nicht weiß, was in ihm steckt und wozu er berufen ist. In dieser Welt gibt es keine Entwicklung und Veränderung, sondern nur Beharren und Stillstand, nur die mehr oder minder erträgliche Dauer der alltäglichen Misere.
- 2. Der Ruf des Abenteurers:** Die Situation drängt auf Veränderung. Eine Person, ein Umstand, ein Ereignis tritt als Herold des Abenteurers auf und die gewohnte Welt wird brüchig. Der Held wird mit einer persönlichen Aufgabe konfrontiert, die er bewältigen muss.
- 3. Die Weigerung:** Veränderung erfordert Abschiede. Der Held muss Menschen, Gewohnheiten, Bequemlichkeiten, Sicherheiten aufgeben. Er muss die Schwelle zum Abenteuer überschreiten. Doch die Schwelle wird bewacht: Von Menschen, Umständen, Gefühlen, Gedanken, von Kräften des Verharrens im Stillstand. Die Schwellenhüter stehen für alles, was den Helden an die gewohnte Welt bindet. Dazu gehören auch innere Ängste, Verzagtheit und das Misstrauen in die eigene Berufung.
- 4. Begegnung mit dem Mentor:** Der Auftritt des Mentors bringt die Geschichte in Schwung. Er zeigt sich als weiser, uneigennütziger Lehrer, er drängt den Helden zum Aufbruch, beschützt, führt, lehrt, prüft und trainiert ihn, steuert Wissen, magische Gaben und Werkzeuge bei.
- 5. Das Überschreiten der ersten Schwelle:** Aus dem Wunsch nach Veränderung wird die Bereitschaft zur Veränderung. Der Held ist entschlossen, gewohnte Bindungen, Annehmlichkeiten und Sicherheiten hinter sich zu lassen. Er folgt dem Ruf seiner Bestimmung und überschreitet die Grenze zur Welt des Abenteurers.
- 6. Prüfungen, Verbündete und Feinde:** Der Held wird vor erste Bewährungsproben gestellt, erleidet Rückschläge und entdeckt neue Fähigkeiten. Er trifft dabei auf Verbündete und Freunde, die ihn auf seiner Reise begleiten. Zugleich erkennt er, worin seine Aufgabe besteht und wer sein größter Feind ist.
- 7. Das Vordringen bis zur tiefsten Höhle:** Nach einer Phase des Lernens ist der Held bereit, nun ganz allein auf sich gestellt seinem ärgsten Widersacher zu begegnen. Um die Vergangenheit endgültig hinter sich zu lassen und in eine neue Existenz durchzubrechen, muss er mitten hinein in die Gefahr, mitten hinein in die tiefste Höhle des Bedrohlichen, wo sich sein Gegner verschanzt hat.
- 8. Die entscheidende Prüfung:** In der tiefsten Höhle trifft der Held auf seinen Gegner. Das kann eine Person, ein gefährliches Wesen oder ein Geschehnis, aber auch der innere Feind, ein Schatten der Vergangenheit, eine Erinnerung, ein hartnäckiges Selbstkonzept sein. Um seinen Erzfeind zu überwinden, muss der Held alles aufbieten, was er auf seiner Reise gelernt hat. Der Kampf führt ihn an den Rand der Niederlage, er durchlebt seine "zentrale Krise". Mit allen neu erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten ringt er seinen Gegner schließlich nieder. Dieser Sieg ist letztlich auch ein Sieg über das alte "vorheldische" Ego und bestätigt die innere Verwandlung des Helden.
- 9. Die Belohnung:** In der tiefsten Höhle nimmt der Held ein Gut von besonderem, oft symbolischen Wert an sich, das den Sieg dokumentiert und die Macht des Feindes bricht: Einen Schatz etwa, ein Schwert, einen mächtigen Gegenstand oder ein kostbares Wissen.
- 10. Der Rückweg:** Der Held ist dem Tod entronnen und ein neuer Mensch geworden. Seine Arbeit ist getan, er entschließt sich zur Rückkehr in die gewohnte Welt.
- 11. Auferstehung:** Doch der Feind ist noch nicht endgültig besiegt. Der totgeglaubte Gegner sammelt seine Kräfte, um den Helden ein letztes Mal zu prüfen. Ein finaler, siegreicher Kampf bestätigt die Läuterung des Helden. Er ist tatsächlich über sein altes Ich hinausgewachsen, die dunklen Mächte sind endgültig vernichtet. Die Verwandlung des Helden ist abgeschlossen, sein neues Ich hat sich stabilisiert.
- 12. Rückkehr mit dem Elixier:** Außer der Belohnung bringt der Held als zusätzliches Zeichen seines endgültigen Sieges etwas mit, das Campbell als "Elixier" bezeichnet. In diesem symbolischen Gut konzentriert sich die Essenz der Heldenreise. Daher besteht das Elixier meist in einem tieferen, lebenspendenden Wissen, in einem Erfahrungsschatz, den der Held an die Menschen der gewohnten Welt weitergibt.

Quelle

<https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/radiowissen/deutsch-und-literatur/heldenreise-mythen-100.html>