

## 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 Ärzte, Therapeutinnen, Berater, Mentorinnen und Sozialarbeiter den Betroffenen in dieser Not helfen. Doch wie ist das möglich, ohne neue Abhängigkeiten zu erzeugen? Was kann diesen Berufsgruppen dabei helfen, ohne selbst in die Sackgasse der Angst vor Vielfalt zu kommen und zu standardisieren?

Die Heldenreise als transkulturelles Grundmuster der Transformation gibt einige Antworten und methodische Hilfen dafür. Im Heldenreise-Training, entwickelt von dem Gestalttherapeuten und Regisseur Paul Rebillot, wird eine Krise inszeniert, die mithilfe von Ritual, Kunst 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 Snowdens Enthüllungen machen das sichtbar. In einer Welt, in der einerseits Manipulation und Standardisierungsdruck immer mehr 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, Schamanen 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 an-

dere Berufsgruppen Heilprozesse zu initiieren, um Menschen, sozialen Gruppierungen und Organisationen 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 „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 Erfahrungen in einer eigenen 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 Transformations- und Heilprozesse. Dabei stützen wir uns auf die Erfahrungen von Paul Rebillot – unserem Lehrer in diesem Bereich – und unsere eigene selbständige mehr als 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, inneres Bild (Leitbild), wichtige Begegnung bzw. Impuls, Irritation einer Gewohnheit, Krankheit, Jobverlust u.v.m. Al-

---

1) Joseph Campbell, Der Heros in tausend Gestalten

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

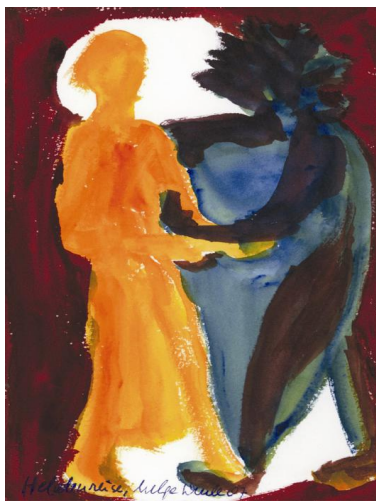
3) Im Rahmen des Vereins „Adventure Life“ [www.adventurelife.eu](http://www.adventurelife.eu). Das ist ein europäisches Netzwerk von Jugendmännern/innen, 2007 von Teilnehmer/innen eines Heldenreise-Trainings gegründet

len gemeinsam ist das körperliche, seelische, geistige Grundgefühl Hunger. Dieses braucht einen inneren Raum der Leere, der Stille, der Absichtslosigkeit, so dass wir mit diesem Gefühl überhaupt in Kontakt kommen, es hören, spüren, erkennen, sehen können. Und das ist schwierig.

Denn 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, Qualifikationszertifikate, schönes Auto, schöner Partner/schöne Partnerin, Reichtum, Macht, Kontrolle u.v.m.

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

Doch der Ruf des Helden kommt aus einer tiefen Schicht des individuellen und kollektiven Unbe-



Helga Weule  
Held und Dämon

wussten. Das wissen auch viele indigene Völker, die noch Visionssuchen, Namensgebungen, Initiationen u.ä.m. praktizieren. Auch in unserer Kultur erzählt der Mythos des ER von Platon am Ende seines Werkes „Der Staat“<sup>4)</sup>, 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 meisten Mythen ist er 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.

*Beispiele: Im Märchen „Die sieben Raben“ (Grimm KHM 25) findet die jüngste Schwester heraus, dass ihre Geburt als schwerkrankes Baby der Anlass war, dass ihre sieben Brüder aus Übereifer, ihr zu helfen, einen Fehler machten, wofür sie der Zorn des Vaters in Raben verwandelte. Sie spürt den Ruf, diese Verstrickung zwischen den Geschwistern zu lösen und ihre Brüder zu retten und bricht ins Unbekannte auf. In „Die weiße Schlange“ (Grimm KHM 17) folgt ein Diener des Königs seiner Neugier, herauszufinden, was in der von ihm täglich dem König servierten verdeckten Schüssel steckt: eine weiße Schlange. Er kostet von ihr und bemerkt, dass er jetzt die Sprache der Tiere versteht. Gerade noch rechtzeitig, um die Anklage, er habe den Ring der Königin gestohlen mit Hilfe dieser neuen Fähigkeit zu entkräften. Karrieresprung oder Aufbruch ins Unbekannte? Er entscheidet sich für das zweite.*

Im Heldenreise-Training laden wir zu Beginn die Teilnehmer/innen ein, sich mithilfe kognitiver, meditativer und künstlerischer Methoden ihres gewohnten Alltags zuerst bewusst und dann still zu werden, um zu lauschen und eine Ahnung vom Ruf des Helden ins Unbekannte zu imaginieren. Mit

4) Platon, Der Staat. *Mythos des Er* am Ende des 10. Buchs. Siehe auch Wiedergabe in James Hillmann, Charakter und Bestimmung, S.69 ff. (das ist die deutsche Ausgabe von „The soul's code“)

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

Hilfe von alten Symbolkarten (Tarot) erkennen die Teilnehmer/innen ihren geistigen Helfer, der/die sie zum eigenen Helden führt. Die intuitiv gewonnen Bilder und Eindrücke werden visualisiert und in dramatischen Inszenierungen vor der ganzen Gruppe ausgedrückt, die diese Helden - so verrückt sie auch sein mögen – bekräftigt und willkommen heisst.

## **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.

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 „Do's!“ 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 hoch energetisch, lustvoll und heilsam.

Im Heldenreise-Training wird der „Dämon des Widerstandes“ über den eigenen Körper entdeckt. Die Teilnehmer/innen können über spielerische Körperübungen diesen beiden widersprüchlichen Kräften in ihrem Zusammenspiel auf die Spur kommen. Sie erarbeiten sich eine „Selbstdiagnose“. Darüber hinaus ist es möglich, in rituellen Kontexten die darin steckenden Kräfte zu erleben, damit zu experimentieren 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.

---

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

### **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. Wird die Konfrontation dieser beiden Kräfte unterdrückt, weggesperrt, tabuisiert – wie dies hier kulturell üblich – bilden sich Krankheiten (Schizophrenie, Manische Depression, u.a.) heraus und zeigen sich auch oft ungewollt in schizophrenen Phasen von Menschen. Bewusst und gewollt geschieht dies in den alten schamanischen Heiltraditionen, oft in der systemischen 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 die dadurch gewonnene Vereinbarung 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 die Teilnehmer/innen in diesem wichtigen Abschnitt meist selbst Facilitatorfunktionen und begleiten einander (in Triaden) in diesem oft zähen Ringen um Anerkennung beider Kräfte, die sprachlich und emotional in eine Vereinbarung gefasst wird. Nur diese werden in der gesamten 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 – das kann in verschiedensten Erscheinungsformen die Angst vor dem Tod, vor Verlust von Existenzgrundlage, Gesundheit, gesellschaftlicher Anerkennung sein oder auch die Angst vor öffentlicher Rede, die meist nicht bewusst ist.

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 ins eigene „Land der Wunder“. Die Konfrontation mit der größten Angst geschieht mithilfe einer Atemmeditation (holotropes Atmen), die uns mit unseren Gefühlen, aber auch mit Innen und Außen, mit Traum und Wirklichkeit, mit Körper und Geist und mit Geburt und Tod verbindet. Sowohl für diese sehr spezielle Atemmeditation als für unser alltägliches Leben gilt: Stellen wir uns unserer Angst auf unserem Weg, verändern wir uns und entdecken hinter dieser Angst meist ein weites 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 oder Erschrecken (wieso 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

---

<sup>7)</sup> 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

Alltag zurück, beginnt der Transfer des Trainings in die eigene Umgebung. Neu erkannte Gaben im praktischen Leben umzusetzen bedeutet, diese zu integrieren. Auch das ist schwierig in unserer kulturellen Umgebung, denn Integrationsarbeit ist „Trauerarbeit“: Ich muss mich endgültig vom alten Bekannten, von „lieben Gewohnheiten“, scheinbar großen „Sicherheiten“ lösen. Unsere kulturelle Wirklichkeit spiegelt uns vor, dass wir entweder alles behalten (privatisieren) bzw. Altes, Kaputtes, Störendes einfach wegwerfen bzw. wegsperren und/oder pathologisieren sollten. Reflexion, Loslassen, Trauerarbeit ist in unserer Kultur hoch tabuisiert und „da tickt eine Zeitbombe“ (Malidoma P. Somé), die hie und da bereits ihre Sprengkraft in Europa zeigt.

Werden jedoch rituelle Räume für Trauern und Reflexion geschaffen und von Menschen genutzt, gelingt also 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 Transformations- 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 Ärzten und Pflegerinnen 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 auftreten 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 laut-

---

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

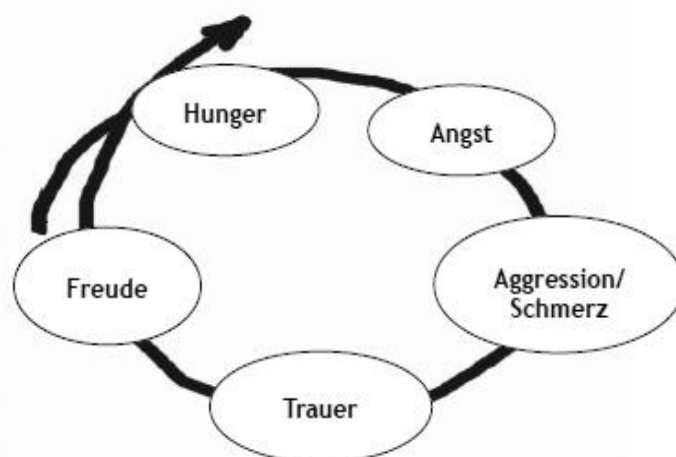
stark oder sichtbar zeigt und gehört und gesehen werden will, wovon wir uns mit unserer rationalistisch-materialistischen Konstruktion von Wirklichkeit abgeschnitten haben: von Gefühlen, von Träumen und Magie, von wilder Natur, von geistigen Kräften, Beziehungen zu Landschaft, allen anderen Spezies, 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.

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

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

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



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 7 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 täglichen 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 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:**

---

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

12) Zum Verrat siehe Arno Gruen, Wider den Gehorsam

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

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 soziale Ebene:**

Die gemeinsame Heldenreise der Trainingsgruppe ist wichtige Umwelt und Rahmenbedingung für die persönlichen Heldenreisen. Sie kann den ganzen Prozess fördern oder behindern.

#### **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 zweiter Widerspruch, der im Hintergrund wirkt, jedoch durch rituelle und künstlerische Medien immer wieder in die Aufmerksamkeit der Teilnehmer/innen rückt, ist der zwischen „Konsenswirklichkeit“ (Mindell) und Traumwirklichkeit, d.h. wie weit kann ich meinen Imaginationen, Visionen, Wünschen vertrauen und sie wertschätzen. Ein weiterer Widerspruch, der sich zeigt, wenn es um die Intensität des Einlassens der Teilnehmer/innen in den Heldenreiseprozess geht, ist der von Autorität (=Selbstermächtigung) und Abhängigkeit (=Fremdbestimmtheit). Im gesamten Heldenreise-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 einerseits fähig sein, für die Rahmenbedingungen, in dem der Gesamtprozess fließen kann, die Autorität bzw. Verantwortung zu übernehmen. Andererseits brauchen sie die Haltung der Demut, die inhaltliche Autorität an diesen lebendigen Entwicklungsprozess im Training abzugeben. Dafür braucht es Mut, die Kontrolle über das „Gelingen“ des Heldenreise - Prozesses aufzugeben, d.h. jegliche konkreten Erwartungen an „Resultate“ aufzugeben und mitfühlende forschende Neugierde für den Prozess und seine Erscheinungsformen entwickeln. Diese „Kunst, sich überflüssig zu machen“ ist eine hohe Kunst und erzeugt oft Angst. Der breite Bereich verschiedenster Künste selbst hilft uns dabei, indem aus ihrem vielfältigen Repertoire (Ritual, Musik, Mythen, Geschichten, Malen, Tanzen, Meditieren, Theater, ...) wir zum richtigen Zeitpunkt stimmige Angebote machen und als Facilitators des Gesamtprozesses vorwiegend be-

obachten lernen, was und wie die Trainingsgruppe bzw. die Menschen darin diese Angebote aufgreifen und für ihren persönlichen Entwicklungsprozess 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 mächtige 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. Unser Alltagsbewusstsein ist meist ein vielfach „zerstreutes“ Bewusstsein, unkonzentriert und auf der unbewussten Schiene von „Automatik“ und Gewohnheit. Konzentration unseres Bewusstseins braucht Übung, viel Übung. Alle indigenen Traditionen praktizieren zu diesem Zweck vielfältige Formen von Meditation. Im Heldenreise-Training hat Paul Rebillot eine spezielle Form der täglichen Körpermeditation entwickelt, die er „Fool's dance“ nennt: im Fool's dance wird die persönliche Heldenreisegeschichte, die sich im Training entwickelt, mit dem Körper (ähnlich wie Tai Chi) ausgedrückt und so im Bewusstsein gespeichert. Ergänzend dazu bieten wir auch täglich eine Form der Meditation (Chi Gong oder Vier Himmelsrichtungen) an, die geübt wird.

Das Heldenreise-Training ist für jedes Leitungsteam selbst eine individuelle und kollektive Heldenreise. Das 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.

## **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

Mindell, Arnold, *Traumkörper und Arbeit an sich selbst*, Olten und Freiburg: Walter Verlag 1998

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 „The Call to adventure. Bringing the Hero's Journey to daily life“, Harper San Francisco 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)

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

### **DR. PHIL. HELGA WEULE**

Philosophin, Bewusstseinsforscherin, Künstlerin, Beraterin, Großmutter. Lehrende für Gruppendynamik & Organisationsberatung (ÖGGO), für systemische und Gestalt-Beratung (Art of Counseling), Intuition & Divination (Institut Bewusstseinsstrategien) und „Heldenreisen“ (Adventure Life). Wichtige indigene Lehrer und Kooperationspartner waren seit 1987: Eduardo Calderon de Palomino, Heiler der Moche-Tradition/Peru, Agustin Rivas Vasquez, Schamane der Ayahuasca-Tradition/Peru und Malidoma P. Somé/Burkina Faso, der sie 2001 autorisierte, die Kunst der Orakelbefragung zu lehren und Paul Rebillot/Schauspieler, Gestalttherapeut, Entwickler des „Heldenreise-Trainings“.

2007 Diagnose einer „unheilbaren Krankheit“ und (Selbst-)Erforschung, wie sich „Bilder von Krankheit“ in „Bilder von Gesundheit“ wandeln können. Autorin u.a. von „Indigene und moderne Rituale. Über die Grenze zum „Heiligen““ (2003), „In verschiedenen Welten wandern“ (2013) und „Geschichten, die meine Knochen erzählen“ (2014).

### **MANFRED WEULE, M.A. DIPL.-ING.**

Ethnologe, Berater, Großvater, Flötenspieler. Lehrt am Institut Bewusstseinsstrategien systemische Beratung und „Art of Ritual“: Ritual als innovativer Prozess, Arbeit mit Ahnen und Landschaft, Symbolarbeit und Orakelbefragung. Lehrt und lebt die Begleitung von Paul Rebillots „Heldenreise“ im interkulturellen Mentor/innen-Netzwerk „Abenteuer Leben“.

Begleitet Menschen, ihre Lebensaufgabe aufzuspüren und zu leben, Verbündete für diesen Weg zu finden und Gemeinschaften zu bilden. Eduardo Calderon, Paul Rebillot, Agustin Rivas und Malido-

ma Somé wiesen ihm den Weg zur heilsamen Arbeit mit dem Geist, den Bergen und den Ahnen. Die Ethnologen Gregory Bateson und Mary Catherine Bateson sowie auf andere Art Karl Weule sind wichtige Inspirationsquellen für die Reflexion dieser Arbeit.

Sein Buch „Harzer Ahnenerde. Wiedereinwurzeln mit Sehnsucht, Mutter Afrika und Sturheit“ (2013) ist ein Bericht über eine Initiation in eine fremde Kultur: die eigene. Sein Buch „Auswildern im Gespräch mit Tieren“ (2016) beschreibt Wege der Verbindung mit Wildheit, der Wachheit und Intuition unserer Jägervorfahren.

Erschienen in:

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

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

### **Abstract**

There is a strong social trend of functionalizing and standardizing individuals for economic interests on one side and of their manipulative “feeding with commodities“ on the other. This generates dependencies, addiction, psychic diseases. Social and cultural change is necessary. Therapists and counselors, mentors and social workers are requested to be of support for people concerned. But how is that possible without generating new dependencies? What might support this professional groups, without getting trapped in the dead end of fear of diversity and without becoming “standardizers“ themselves?

The hero's journey as transcultural basic pattern of transformation gives some answers and methodic supports for that. In the Hero's journey training as developed by Gestalt therapist and director Paul Rebillot a crisis is enacted, which is experienced, presented and reflected by its participants using art, ritual and consciousness work thus strengthening confidence in the forces of self-healing. In the article the five main elements of hero's journey structure are described followed by evidence and recommendations for its practical use in processes of transformation and healing.

### **Schlüsselworte**

Paul Rebillots Heldenreise, Vielfalt statt Standardisierung, Hunger nach Sinn, Ruf des Helden, Dämon des Widerstands, transkulturelles Grundmuster der Transformation, Übergangsritual, Grundgefühlszyklus als Navigationsinstrument, Ausagieren und Reflexion einer Krise, Ritual als Schutzraum, Kunst und Bewusstseinsarbeit, nichthierarchische Gemeinschaftsbildung

### **Key words**

Paul Rebillot's hero's journey, diversity instead of standardization, hunger for sense, call of the hero, demon of resistance, transcultural basic pattern of transformation, ritual of transition, cycle of basic emotions as tool of navigation, enactment and reflexion of a crisis, ritual as protecting space, art and consciousness work, nonhierarchical community building