

«Die spannendste Reise meines Lebens»

Eine Woche ausserhalb von Alltag und dem Gewohnten, dafür Abenteuer und neue Freunde – unsere Redaktorin Veronika Fischer begibt sich auf die «Heldenreise».

Kreuzlingen. «Wohin könnte ich in diesem Jahr verreisen?» – Eine Frage, die man sich stellt, sobald die Urlaubsplanung beginnt. Abenteuer oder Entspannung? Weit weg oder zuhause bleiben? Aber warum nicht einfach alles davon? Unmöglich, möchte man meinen. Aber es geht doch, und zwar auf der Heldenreise. Bitte was?

So habe ich reagiert, als mir zum ersten Mal davon berichtet wurde. Einer meiner Freunde kam zurück von diesem Seminar, war voller Energie und hat die Baustellen in seinem Leben voller Schwung angepackt. Erfolgreich. «Diese Reise machte viele Dinge, die mir zuvor nicht so richtig klar waren, ganz deutlich und das veränderte mein Leben. Alles war auf einmal ganz einfach,» erzählte er. Im Bekanntenkreis folgten immer mehr «Helden», alle waren begeistert, alle haben nach ihrer Rückkehr gestrahlt. Ich beschloss: Das will ich auch.

Los geht die Reise

Mit dem Auto geht es von Kreuzlingen in ein bayrisches Dorf, zu einem Seminarhaus mitten im Nichts. Rings herum sind grüne Wiesen und Wälder. Es erwarten mich vier Therapeuten und Therapeuten, die in speziellen Ausbildungen den Heldenreisenleiter nach Joseph Campell, dem Erfinder der Heldenreise, erlernt haben. Ich habe keine Ahnung, was mich erwartet und überlege kurz, ob ich nicht besser wieder nach Hause fahren sollte. Doch irgendwie bin ich auch neugierig und bleibe.

Nach und nach treffen die anderen Seminarteilnehmer ein, es sind zwölf Personen. Die Jüngste ist 24, der Älteste 63 Jahre alt. Sie haben Berufe wie Finanzbeamte, Sozialpädagoge, Schauspieler, Lehrer oder Unternehmensberater. Anfangs stehen alle ein wenig unsicher zusammen, doch das Eis wird schnell gebrochen, mit Beginn des Seminars wird man sofort in die Gruppe hineingeworfen, es gibt keine Zeit für Schüchternheiten.

Kaum vorstellbar ist in diesem Moment, dass ich nach einer Woche abreisen werde, mit zwölf neuen Freunden, mit denen es sich anfühlt, als würden wir uns seit Ewigkeiten kennen. Mit denen ich gelacht, geweint, geredet, geschwiegen, getraut



Manchmal steckt mehr in einem selbst, als man denkt.

Bild: zvg

ert und gefeiert habe. Denen ich begegnet bin, manchmal in einer Umarmung, manchmal einfach nur mit einem Blickkontakt. Denen ich in die Herzen sehen durfte, in ihre grössten Sehnsüchte, ihre dunkelsten Ängste. Dabei gilt: Was auf der Heldenreise passiert, bleibt auf der Heldenreise. Es herrscht Verschwiegenheit, da sind sich alle einig. Die Reise beginnt damit, dass uns erklärt wird, wie das Heldenschema funktioniert.

Odysseus, Hans im Glück und Harry Potter

Die zugrundeliegende Idee der Heldenreise ist, dass viele Geschichten nach einem gleichen Schema ablaufen: Der Held bricht von zuhause auf ins Abenteuer, auf seiner Reise ins Ungewisse stehen ihm einige Hürden im Weg, er findet Verbündete und muss eine unlösbar scheinende Aufgabe erledigen, um anschliessend mit einer Belohnung heimzukehren. So funktionieren Heldenmythen von der Antike bis heute. Auch das eigene Leben durchläuft immer wieder diesen Zyklus: Wenn man in eine neue Stadt zieht, einen Beruf anfängt, eine Partnerschaft eingeht oder ein Kind bekommt – immer wieder begibt man sich auf eine Reise ins Ungewisse.

Ziel der Heldenreise ist es, diesen Prozess einmal bewusst zu erleben und mithilfe diverser Methoden zu erforschen. In dem einwöchigen Seminar wird mit Übungen aus der Theaterpädagogik und unterschiedlichen Therapieformen das eigene Leben durchleuchtet und neu sortiert. Wo bin ich zuhause? Wie lebe ich? Mit welchen Menschen umgebe ich

mich? Wie sehe ich mich selbst? All dies sind Fragen, die beantwortet werden sollen. Dann die erste Aufgabe: der innere Konflikt.

Engelchen und Teufelchen

Wer kennt es nicht, dass sich im Inneren ein Dialog abspielt, als sässen Engelchen und Teufelchen auf den Schultern? Einer flüstert: «Das kannst du, leg los, mach endlich!» Und der andere erwidert: «Auf keinen Fall! Was sollen nur die Leute denken? Und überhaupt schaffst du das doch nicht!» Das ist Ausdruck für die Konflikte, die wir tagtäglich mit uns selbst ausfechten.

Beide Stimmen bekommen während der Heldenreise die Möglichkeit, sich richtig zu entfalten und nicht unterdrückt zu werden. So erhält man die Gelegenheit, sich selbst zuzuhören, die ureigensten Bedürfnisse zu erfahren, mit richtig viel Zeit und Raum. Ziel ist, dass sich die beiden Positionen konfliktfrei auflösen. «Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben erfahren, was ich wirklich will und war mir dessen total sicher, ohne wenn und aber. Ein unbeschreibliches Gefühl», berichtet eine Teilnehmerin.

Der Körper und sein Gedächtnis

Bestandteil des Seminars ist die Körperlehre nach Wilhelm Reich. Er entwickelte die Theorie, dass dem Körper ein Gedächtnis zueigen ist, das Erlebnisse speichert. Beispielsweise spannen wir beim Nachdenken Muskeln im Gesicht an. Ein Mensch, der zum Grübeln neigt, zeigt so irgendwann die «Denkerfalte» auf der Stirn. Diese körperlichen Baustellen gilt es zu erforschen. Wo lagern sich Stress,

Angst und Wut bei mir ab? Angespannter Nacken, Bauchschmerzen in der Magengegend und verkrampfte Hände sind hier Klassiker. Im Laufe des Seminars lernen wir diese Bereiche kennen, werden achtsam für Situationen, in denen körperliche Symptome auftreten und erhalten einen Umgang mit uns selbst, aus dem wir im Alltag profitieren können. «All diese Kräfte sind Energien – es gilt diese für sich selbst zu verwenden, nicht gegen sich», erklärt ein Therapeut.

Einheit erlangen, sich selbst sein dürfen

Auf der gesamten Reise geht es um Einheit: Das Zusammenspiel von Körper und Seele, das Aufheben von inneren Konflikten, das Auflösen von zerstörenden Kräften im Leben. Über die einzelnen Stationen und Prozesse soll an dieser Stelle nicht viel gesagt werden, da jeder Teilnehmer eine andere Wahrnehmung hat, je nach persönlicher Situation. Gleich war für alle aber das Gefühl, näher zum eigentlichen Kern der Persönlichkeit vorgedrungen zu sein. Ein Teilnehmer erzählt: «Es ist eine der spannendsten Reisen, die ich bisher gemacht habe. Es ist eine Reise mit mir und vor allem zu mir selbst. Ich durfte in meinem Inneren nach mir forschen.» Ein anderer sagt im Nachgang: «Für mich persönlich war die Heldenreise eine der intensivsten und bereicherndsten Erfahrungen meines Lebens.»

Ich kam nach Hause mit unzähligen neuen Gedanken, voll inspiriert, mit Mut zu Veränderungen und so manch einer hat mich gefragt, warum ich so strahle.

Veronika Fischer

INFOBOX

Wer?	Geleitet wird das Seminar von professionellen Therapeuten, die Teilnehmer sind bunt gemischt.
Wo?	Verschiedene Orte im süddeutschen Raum, siehe Homepage.
Dauer?	Eine Woche.
Kosten?	Passend zum Namen der Organisation «Selbstbestimmt» ist auch der Kostenbeitrag. Jeder Teilnehmer zahlt für Essen und Unterkunft, die Summe für die Heldenreise wird von jedem selbst festgelegt.
Infos?	www.selbst-bestimmt.net