

Die Abenteuer des Heros in tausend Gestalten

Die Stationen der Heldenreise, wie sie in zahllosen Mythen und Filmen dargestellt werden und auch im Leben jedes einzelnen von uns sich manifestieren.

Nach Joseph Campbell sind es 12 Stufen, die eine Seele auf ihrer Reise durch diese Welt durchläuft *). Diese werden im folgenden Video anschaulich dargestellt und erläutert.

Transkript und Übersetzung: Taygeta.

*) Wikipedia und andere Quellen untergliedern die von Campbell in seinem Buch „Der Heros in tausend Gestalten“ beschriebene Lebensreise auch in 13 oder sogar mehr Stufen. (Vgl. auch die Hinweise am Schluss des Beitrags.)

„Folge deiner Glückseligkeit – und das Universum wird dir Türen öffnen, wo es vorher nur Mauern gab.“ ~ Joseph Campbell

Tief eingebettet in die menschliche Psyche liegt die Geschichte dessen, was Joseph Campbell *die Reise des Helden* nannte. Bei dieser Reise geht es um mehr als eine bloße mythologische Erzählung, es ist darin eine tiefe Wahrheit enthalten, die sich auf jede menschliche Lebensgeschichte anwenden lässt. Es ist eine Reise zur Selbstfindung und zu einem voll verwirklichten Leben, oder wie es Campbell einfach ausdrückt, eine Reise zur eigenen Glückseligkeit. *Die Reise des Helden* war seine umfassende Metapher für die tiefe innere Reise der Transformation, die die Helden in allen Epochen und an allen Orten zu teilen scheinen. Es ist ein Weg, der sie durch grosse Veränderungen führt, zu Trennungen, in den Abstieg, durch Prüfungen und zur Rückkehr. Es ist die Reise in einem sich schliessenden Kreis von der gewöhnlichen Welt zur besonderen Welt und wieder zurück. Diese gleiche Geschichte wiederholt sich in allen Kulturen, Epochen, Religionen und Mythen, auch in deinen Lieblingsgeschichten wie *Star Wars* und *Harry Potter*, aber ebenso auch im Leben eines jeden Menschen auf diesem Planeten. Die einzelnen Reiseetappen können umgangen, wiederholt oder verschoben werden, je nach den Bedürfnissen der jeweiligen Geschichte. Die Reise des Helden kann sowohl eine innere Reise ins Unbewusste, als auch ein äusseres Abenteuer sein. Es gibt eine Reihe von Stufen, die ein Held durchlaufen muss, um sich selbst zu transformieren. Typischerweise gibt es 12 Stufen, die in der Regel in der folgenden Reihenfolge ablaufen.

Stufe 1: Die gewohnte Welt

Hier fangen wir alle an, in der gewöhnlichen Welt, wo zu Beginn der Held nur eine kleinere Version von sich selbst ist, genau wie wir alle. Die meisten von uns treten in dieser Phase, wie alle anderen auch, in die Falle der gesellschaftlichen Doktrin und folgen dem Status quo. Wir tun, was unsere Familie und Freunde und die Gesellschaft uns sagt, was uns aber dazu führt, ein Leben zu führen, das nicht unser eigenes ist. Aber tief im Inneren wissen wir, dass es mehr im Leben gibt, dass ein aufregendes Abenteuer auf uns wartet. In *Star Wars* sieht man, wie Luke Skywalker als Bauernjunge hingerichtet wird, bevor er ins Universum aufbricht. Der

Übergang in die '*besondere Welt*' ist eine Metapher für den Schritt ins Chaos, in die Ungewissheit, in das Unbekannte, oder das Unbewusste, wie C.G. Jung es nennen würde.

Stufe 2: Der Aufruf zum Abenteuer

Der Aufruf zum Abenteuer bedeutet, dass das Schicksal den Helden aufgerufen hat. Wir alle werden, während wir durch unser Leben gehen, einen Aufruf zum Abenteuer erhalten, zu Möglichkeiten, sich auf eine neue Suche zu begeben, die alles verändern wird, was wir bisher über uns selbst und die Realität glaubten. Typischerweise geht es dabei darum, tief in unsere Ängste oder das Unbekannte einzutauchen. Wir stehen vor der Herausforderung, alles, was wir wissen, loszulassen. Es liegt an uns, ob wir diesen Anruf annehmen oder nicht. Im Film Matrix ist der Aufruf zum Abenteuer die Episode, wo Neo die Botschaft erhält, dem Weissen Kaninchen zu folgen. Leider kommen die meisten Menschen nicht über diese Phase hinaus. Sie leben ein Leben nach anderen, folgen nie wirklich ihren Träumen, weil sie lieber auf Nummer sicher gehen und in der Illusion der Sicherheit bleiben wollen. Dies führt oft dazu, dass sie sich unerfüllt und stagnierend fühlen. Sie haben den Ruf zum Abenteuer nie angenommen.

Stufe 3: Die Ablehnung des Rufs / die Weigerung

Der Held wird den Ruf fast immer ablehnen, zumindest am Anfang, wegen der Ängste und eines Widerstands, die vermeintliche Sicherheit aufzugeben, und auch auf Grund der mangelnden Bereitschaft zur Veränderung. Und das ist völlig verständlich. Ich meine, es ist beunruhigend, sich unseren Ängsten zu stellen, oder? In Matrix ruft Morpheus Neo und sagt ihm, er soll das Gesims überqueren. Neo weigert sich und wird von den Agenten fortgeschafft. Die Reise des Helden ist gleichermassen eine innere Reise wie ein externes Abenteuer. Den Ruf zum Abenteuer abzulehnen hat im modernen Leben oft damit zu tun, dass wir es ablehnen unsere Probleme anzugehen – richtig, oft von unserem Unbewussten her. Es könnte dies eine innerliche Angst sein, mit der wir uns nicht konfrontieren wollen, oder eine Chance, die wir nicht ergreifen, weil sie uns zu riskant scheint. Also tun wir dann nichts und wundern uns, was hätte werden können.

Stufe 4: Die Begegnung mit dem Mentor

Der Held begegnet einem Mentor, der ihm Weisheit, Einsichten und Führung gibt, der ihm auf seiner Reise hilft. Im Film Matrix war es Morpheus, der Neo betreute. In Star Wars war es Obi-Wan Kenobi für Luke Skywalker, im Herr der Ringe war es Gandalf für Frodo. Aber denke daran, dass die Begegnung mit einem Mentor nicht unbedingt physisch erfolgen muss, auch wenn dies oft im Laufe deiner Heldenreise geschehen kann. Für mich waren auch Schwarzenegger, Elliott Hulse, Robert Greene oder Aubrey Marcus, Carl Jung und Jordan Peterson, um nur einige zu nennen, eindrucksvolle Mentoren, obwohl ich in meinem Leben keinen von ihnen getroffen habe. Dennoch haben sie mir auf meiner Reise mit ihren Erfahrungen, Weisheiten und wertvollen Einsichten enorm geholfen.

Stufe 5: Das Überschreiten der ersten Schwelle

Dies geschieht, wenn der Held von der gewöhnlichen Welt in die *besondere Welt* übertritt. Es ist diese eine Metapher dafür, ins Unbekannte, ins Unbewusste zu gehen. Hier beginnt das Abenteuer der Selbstfindung. Das ist auch der Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt. Nachdem der Held die erste Schwelle überschritten hat, wird das Leben nicht mehr dasselbe

sein. Dies ist die Phase, in der Neo die rote Pille nimmt und aus der Matrix aufwacht. Das Überschreiten der ersten Schwelle auf der Reise des Helden kann eine Information sein, die deine Lebensperspektive für immer verändert, oder es kann die Kündigung deines Jobs sein oder der Umzug in ein anderes Land.

Stufe 6: Bewährungsproben, Verbündete, Gegner

Der Held lernt die Regeln der neuen Welt kennen. Herausforderungen, Schranken, Konflikte tauchen auf. Du lernst neue Freunde kennen, machst neue Erfahrungen, stehst aber auch gleichzeitig vor neuen Herausforderungen. Die wichtigste Funktion dieser Etappe in dieser Geschichte ist das Testen des Helden, um ihn auf die bevorstehenden Feuerproben vorzubereiten. Das ist in *Matrix* die Episode, in der Morpheus Neo die Trainingssimulation beibringt, oder für Harry Potter, als er sich auf das Leben in Hogwarts einstellen muss.

Stufe 7: Sich der innersten Höhle nähern

Die innerste Höhle kann in der Geschichte des Helden viele Dinge darstellen. Zum Beispiel ein Ort, an dem eine schreckliche Gefahr lauert, oder ein innerer Konflikt, mit dem der Held bisher noch nicht konfrontiert worden ist. In vielen Mythen muss der Held in die Hölle hinabsteigen, um einen geliebten Menschen zu finden, oder in eine Höhle, um einen Drachen zu bekämpfen und den Schatz zu erlangen. Der Drache in der Mythologie repräsentiert alles, was man fürchtet und was den wertvollsten Schatz bewacht. Dies ist eine Metapher für das Leben. Es geht darum, auf die andere Seite zu gelangen, an jenen Ort, vor dem man sich am meisten fürchtet. Und das ist keineswegs einfach, aber dort wartet die grösste Belohnung und ist das grösste Wachstum möglich. So wird Neo vom Orakel gesagt, dass Morpheus oder er sterben werde und dass Neo die Macht habe zu entscheiden, was er tun soll. Oder so wie der Grüne Goblin den Spinnenmann (Spiderman) bittet, sich ihm anzuschliessen, aber Peter [der Spinnenmann] weigert sich. In diesem Stadium der Reise muss der Held eine sehr schwierige Entscheidung treffen.

Stufe 8: Die Feuerprobe

Dies ist in der Regel die grösste Herausforderung, der sich ein Held stellen muss, wie z.B. eine tiefe Krise überwinden oder auf den Grund eines Brunnens zu gelangen. Nur durch eine Art Tod kann der Held wiedergeboren werden, indem er eine metaphorische Auferstehung erlebt, die ihm dann irgendwie jene innere Macht verleiht, die notwendig ist, damit sein Schicksal sich erfüllen kann. Das ist der Höhepunkt der Geschichte des Helden, und es ist die Phase, wo alles, was ihm lieb und teuer ist, auf dem Spiel steht. Wenn er scheitert, wird er entweder sterben oder das Leben, wie er es kennt, wird nie wieder dasselbe sein.

Stufe 9: Die Belohnung

Nach dem Triumph bei der Feuerprobe in der innersten Höhle erhält der Held eine Belohnung. Es kann ein physisches Objekt, Wissen oder sogar Liebe sein, aber das wahre, alles heilende Elixier sind die Errungenschaften der inneren Veränderung. Neo gab sich selbst die Schuld, dass Morpheus gefangen genommen wurde, also beschliesst er, wieder in die Matrix einzutreten, um ihn zu retten. Oder im *Der König der Löwen*, als der Geist des Mufasa Simba sagt, dass er in das Königreich zurückkehren muss. Im Alltag kann die Belohnung sein, dass ein Konflikt mit einem Familienmitglied gelöst ist, oder die Versöhnung mit einem

Schattenaspekt in der Seele, oder sogar die Heilung von einem Trauma. Dies führt dann zu einem viel besseres Verständnis von sich selbst, und es erlaubt dem Helden, ein viel glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

Stufe 10: Der Weg zurück

Nachdem der Held seine Belohnung erhalten hat, geht es in den dritten Akt. Der Held ist noch nicht über den Berg. Diese Phase markiert die Entscheidung, wieder in die normale Welt zurückzukehren. Der Held erkennt, dass die *besondere Welt* schliesslich hinter sich gelassen werden muss und noch immer gefährliche Versuchungen und Prüfungen vor ihm liegen. Bevor Neo die Matrix verlassen konnte, tötete ihn Agent Smith. Simba kehrt in das Königsland zurück und wird mit Scar konfrontiert [seinem Onkel, der ihm seine Stellung missgönnt und ihm nachstellen liess]. Wenn der Held das Problem mit dem besiegten Bösewicht nicht wirklich gelöst hat – im wirklichen Leben bezieht sich das auf seine eigene Schattenseite – geht dieser ihm nach und will Rache. In der Psychologie kann sich das auf eine Neurose beziehen, auf schlechte Gewohnheiten, eine alte Sucht oder eine dunkle Vergangenheit, die zurückkehrt, um uns zu jagen, wie zum Beispiel eine Ex-Freundin/Ex-Freund, nachdem wir dachten, dass wir für immer mit ihnen fertig geworden sind.

Stufe 11: Die Erneuerung / die Auferstehung

Während der Auferstehung werden Tod und Dunkelheit noch einmal durchlebt, bevor das Gute erobert wird. In der Regel ist hier die Gefahr auf dem höchsten Punkt der gesamten Geschichte und besteht eine Bedrohung nicht nur für den Helden, sondern für die ganze Welt. Die Einsätze sind am höchsten. Der Held nutzt alle Lektionen der Reise und verwandelt sich in ein neues Wesen mit neuen Einsichten. Im Film Matrix ist das mein Lieblingsteil, wenn Trinity Neo sagt, dass sie ihn liebt – also muss er der Auserwählte sein. So lebt dann Neo wieder auf und tötet Agent Smith. Auf dem Lebensweg könnte das zum Beispiel ein Ego-Tod sein, der eine erleuchtende Erfahrung auslöst, oder es könnte der Durchgang durch die dunkelsten Tiefen unserer Psyche sein, der Höhepunkt einer Depression, das Erreichen der Basis des Brunnens. Es kann dann Weisheit extrahiert werden, und es wird alles mit jenem inneren Feuer transzendiert, das uns furchtlos macht und uns in unserer Selbstentwicklung vorwärts bringt. Dies ist ein entscheidender Punkt auf der Reise des Helden, wo er oder sie merkt, dass er oder sie die ganze Zeit die Macht in sich besessen hatte.

Stufe 12: Die Rückkehr mit dem Elixier

Sobald die Transformation abgeschlossen ist, kehrt der Held mit dem Elixier, einem Schatz oder einem neuen Verständnis in die gewöhnliche Welt zurück. Die Rückkehr mit dem Elixier bedeutet, dass der Held nun Veränderungen in seinem täglichen Leben umsetzen und die Lektionen des Abenteuers nutzen kann, um seine Wunden zu heilen und anderen in der gewöhnlichen Welt zu helfen. Das ist wichtig, denn wenn nicht etwas von der Feuerprobe in der innersten Höhle zurückgebracht wird, ist der Held dazu verdammt, das Abenteuer zu wiederholen, bis die Lektion gelernt ist. Viele von uns bleiben hier stecken. Es ist wie ein schmerzhafter karmischer Zyklus, der uns immer noch schmerzhafter trifft als der vorangehende, bis wir endlich unsere Lektion gelernt haben. Im Leben kann das Elixier eine Metapher sein für Wachstum, Liebe, Weisheit, Freiheit oder Wissen, und wir sollten es nutzen können, um anderen zu helfen, auch speziell um unseren engen Freunden und der Familie zu helfen. Die Reise des Helden ist kein linearer Weg, den man einmal durchläuft und dann für

immer beendet hat. Es ist eine zyklische Reise der persönlichen Wandlung, auf der man ständig mit neuen Herausforderungen und Widerständen konfrontiert wird, d.h. mit dem Schatten, der einem hilft, ständig zu wachsen und Weisheit zu erlangen. Aber das ist nicht einfach. Sich [seinem Schatten] selbst gegenüberzutreten ist die schrecklichste und herausforderndste Sache, die man jemals im Leben tun wird, aber es ist der einzige Weg, sich wirklich in einer sinnvollen und positiven Weise zu transformieren, und es wird auch einen grossen Einfluss auf das Leben anderer haben.

Und alles beginnt damit, diesen Ruf zum Abenteuer anzunehmen, sich seinen Ängsten zu stellen, seinen Weg zur Selbstentdeckung zu gehen und seine Wahrheit zu leben.

Worauf wartest du noch? Das Abenteuer erwartet dich!

Ergänzende und weitergehende Aspekte dieser Geschichte kann man zum Beispiel auch auf folgenden deutschen Webseiten finden:

<http://www.storytellingmasterclass.de/wp-content/uploads/Die-Heldenreise.pdf>

[Eine schöne Darstellung der Heldenreise mit vielen weiteren Bezügen zu Film und Literatur]

<https://ideenhelden.com/heldenreise-nach-joseph-campbell/>

<https://www.neuewegewagen.de/die-stationen-der-heldenreise/>

<http://www.walkyourtalk.at/die-quest-warum-helden-immer-auf-die-gleiche-abenteuerreise-gehen/wisdom/>

Disclaimer/Haftungsausschluss: *Die auf **transinformation.net** veröffentlichten Beiträge mit den darin geäußerten Ansichten und Feststellungen stellen Meinungen der jeweiligen Autoren dar und stimmen nicht notwendigerweise mit jenen von **transinformation.net** überein. Alle Auslegungen und Schlussfolgerungen, die sich aus Inhalten dieser Webseite ergeben, liegen allein in der Verantwortung des Lesers und der Leserin. Wir bitten daran zu denken, dass jede geäußerte Ansicht subjektiv ist und nie den Anspruch auf Absolutheit erheben kann, und dass so genannte Fakten immer einen Ausschnitt aus der Wirklichkeit darstellen und unterschiedlich interpretiert werden können.*

In diesem Sinne bitten wir auch die Kommentarschreiber, auf Formulierungen mit Absolutheitsanspruch zu verzichten und insbesondere abwertende und verletzende Äusserungen zu Inhalten und Autoren von Artikeln dieser Seite zu unterlassen und im übrigen unsere Kommentarrichtlinien zu beachten.