

*gestaltungsprozesse

Die Zeitschrift des
Fachverbandes für Mal- und
Gestaltungstherapie



Neubeginn und Lebensfreude

***gestaltungsprozesse**
die Fachzeitschrift des fMGT
für Mitglieder, Ausbildungs-
kandidatInnen und Interessierte.
Mit Fachbeiträgen zu Methodik,
Wirkung, Wissenschaft und
Forschung der Mal- und
Gestaltungstherapie.

Die Geschichte der MGT

Manuela Sattlegger
Erwin Bakowsky

Das göttliche Kind

Ute Karin Höllrigl

Die Helden- und Heldinnenreise

Bettina-Yvonne Krautberger
Erwin Bakowsky

*gestaltungsprozesse

Wer für Sie schreibt

Und wer an *gestaltungsprozesse mitarbeitet



Erwin Bakowsky
M.Sc./MA



Mag.^a Eva Huber



Gundula
Leinfellner



Mag.^a Sabine
Riesenhuber



Monika
Sommeregger



Mag.^a Ramona
Ritter-Weilguni



Karin E. Dreier



Mag.^a Elisa Robl



Ing.ⁱⁿ Gerlinde
Hörmansdorfer, MSc



Gitta Jeitl-
Wohlfahrt



Mag.^a Maresi
Mc. Manus



Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Gisela
Schmeer



Bettina Tüchler-
Puhr



Mag.^a Dr.ⁱⁿ Astrid
Erharder



Johanna Heu-
mader-Schweigl



Lore Laura
Jiménez-Alonso



Dr.ⁱⁿ Daria Daniaux



Evelyn Vrečer



DI Veronika
Meißinger



Mag.^a Manuela
Sattlegger



Mag.^a Maria
Harpf



Mag.^a Elisabeth
Fürntrath



Mag.^a Ingrid Höfle



Friedrich Kohaut



Udo Müller M.Sc.



Julia Stelzer M.Sc.



Andrea Winkler-
Prodinger



Univ. Prof. Dr.ⁱⁿ
Maria Steinbauer



Christa Veith



Margit Pabst-
Lesem MA



Dr.ⁱⁿ Ute Karin
Höllrigl



Elisabeth Lehner



Brigitte Perkhofer



Dr.ⁱⁿ Maria Stocker



Sabrina Rödl-
Waldbauer



Henning
Weyerstrass



Renate Waas



Mag.^a art Elisa-
beth Krautinger



Eva Kindl



Ruth Friedrich



Nicole Gruber



Wolfgang
Engelhard



Bettina-Yvonne
Krautberger



Sylvia Bönnhoff



Andrea Maria Prantl
MA



Ursula Strobl



Dr. Udo Baer



Nicole Müller



Mag.^a Brigitte
Hauptner



Mag.^a Katja
Hablich



Ruth Scheel B. Ed.



Michaela
Allerstorfer



Peter Holzmann



Béatrice Thal-Engel



Barbara Maria
Schäffer



Regina Pillgrab



Vera Marija Grbic



Marina Stiegler



Ruperta Erler



Astis Schrag



Sie???

Inhalt

Seite 3 *Editorial/Inhalt*

Seite 4-11 *Die Sonne –
Symbol des Neu-
beginns und der
Lebensfreude*
Erwin Bakowsky

Seite 12-15 *Das göttliche Kind*
Ute Karin Höllrigl

Seite 16-24 *Die Helden- und
Heldinnenreise*
Erwin Bakowsky,
Bettina-Yvonne Krautberger

Seite 25-30 *Die Wurzeln der
MGT*
Manuela Sattlegger,
Erwin Bakowsky

Seite 31-34 *Grün-Meditation*
Béatrice Thal-Engel

Seite 35-38 *Lebensmaterial Ton*
Marina Stiegler

Seite 39-41 *„Im-Flow-Sein“*
Ruperta Erler



*gestaltungsprozesse

Editorial

Friedrich Kohaut, Chefredakteur



„Die Tarotkarte ‚Die Sonne‘ steht für Lebensfreude, Enthusiasmus und Gesundheit. Die wärmenden Lichtstrahlen der Sonne spenden Energie, positive Gedanken und fördern die Lust am Leben. Mit einem großen Energieschub geht vieles leichter von der Hand. In dieser Phase haben wir mehr Selbstvertrauen, Optimismus und die nötige Kraft, um Projekte auf einen guten Weg zu bringen.“ (Zitat aus www.schicksal.com).

Einst als Sonnengott Ra verehrt, ist der schöne gelbe Ball heute Ziel intensiver Beforschung und Beobachtung. Die Strahlen der Sonne, ehemals in Gedichten besungen, nennt man heute Photonenbündel und nützt sie zur Energiegewinnung. Jedes Photovoltaikdach schätzt die Sonneneinstrahlung und deren Besitzer rühmen sich, genau diese Kraft nutzbar gemacht zu haben.

Der nächste nutzbare Stern ähnlicher Güte wie unsere Sonne ist 6,35 Lichtjahre von uns entfernt. Sollte es der Menschheit nicht gelingen, die Zeit-Raum-Achse zu biegen, so wird ein Besuch bei diesem Nachbarn noch sehr lange unmöglich sein. Der russische Science-Fiction-Autor Sergej Lukianenkow beschreibt dies in einem seiner Bücher sehr genau und nennt es den „JUMP“ – ein Sprung, der Lichtjahre überwindet.

Aber dies alles soll uns von den segensreichen Auswirkungen der einzigen Sonne, die wir kennen, nicht ablenken und auch ihre Schönheit und Wirksamkeit nicht schmälern.

Sonne, ich liebe dich.

(Übrigens es ist sinnlos, das vorherrschende Corona-Thema weiter auszuwalzen; daher lass ich es.)



Impressum



Eigentümer & Copyright: f-MGT/Fachverband für Mal- und Gestaltungstherapie, A-1010 Wien, Werdertorgasse 12/3, Mail: redaktion@gestaltungsprozesse.org • Die Fachzeitschrift des Fachverbandes *gestaltungsprozesse erscheint im Erato-Verlag. • **Gestaltung:** www.koco.at • **Abonnements:** f-MGT Sekretariat/zHd. Sylvia Bönnhoff, A-1010 Wien, Werdertorgasse 12/3 • **Erscheinungsweise:** 2 mal jährlich • **Preis:** pro Heft EUR 15,- • **Copyright und allgemeine Hinweise:** Coverbild: Manuela Sattlegger • Wenn nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei dem/der AutorIn. Mit der Annahme eines

Beitrages zur Veröffentlichung erwirbt der Verlag vom Autor alle Rechte, insbesondere das Recht der weiteren Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken mit Hilfe fotomechanischer oder anderer Verfahren. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in dieser Zeitschrift berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Verlag übernimmt keine Gewähr. Einzelne in publizierten Arbeiten geäußerte Meinungen reflektieren die Meinung der AutorInnen und müssen nicht zwangsläufig die Meinung des Verlages widerspiegeln.

Druck: Medienfabrik/Graz • **Redaktionsteam:** Friedrich Kohaut, Sabine Riesenhuber, Erwin Bakowsky, Bettina Tüchler-Puhr, Julia Stelzer, Manuela Sattlegger, Bettina-Yvonne Krautberger, alle Ungergasse 9a, 8020 Graz • **ISSN:** 2313-5255. **Hinweis:** Die Entscheidung, ob und in welcher Form in den Texten die weibliche Form verwendet wird, bleibt unseren Autorinnen und Autoren überlassen und spiegelt die Vielfalt der unterschiedliche Zugänge im Hinblick auf gegenderte Sprache wider.

Seite 42 **Buchempfehlung**
von Fritz Kohaut

Seite 43-45 **Zwischen den Zeilen – Mitten im Bild**
Astis Schrag



Seite 46-49 **Integrative Therapie**
Thomas Wilfling



Seite 50 **Online-Petition für ein eigenes Berufsgesetz für Mal- und Gestaltungstherapie/ Kunsttherapie**

Seite 51 **Call for Papers Veranstaltungen**



Die Helden- und Heldinnenreise

von Erwin Bakowsky und Bettina-Yvonne Krautberger

Ein Auszug aus dem noch unveröffentlichten Lehrbuch der Mal- und Gestaltungstherapie – Grundlagen, Theorie und Praxis der mal- und gestaltungstherapeutischen Arbeit mit Bildern und Träumen im Einzelsetting



*Erwin Bakowsky, MSc./M.A.
Gruppenleiter, Gründer und
Geschäftsführer des MGT Seminarinstitutes*

- MGT-Lehrtherapeut
- MGT-Ausbildungssupervisor
- LSB, Counsellor (Master of Science)
- Erwachsenenbildner (MA)



*Mst.ⁱⁿ Bettina-Yvonne Krautberger
Gruppenleiterin, selbstständig erwerbstätig in
eigener MGT Praxis in Graz*

- MGT-Lehrtherapeutin
- MGT-Ausbildungssupervisorin
- LSB, zertifizierte Trauerbegleiterin (BAT)
- Malermeisterin • Projektmanagerin

Abstract

Dieser Artikel bietet eine Einführung in die mythologische Helden- und Heldinnenreise und stellt diese in Bezug zum Individuationsprozess nach C. G. Jung sowie zu den damit verbundenen Themen und Fragestellungen im mal- und gestaltungstherapeutischen Setting.

This article offers an introduction to the mythological journey of heroes and heroines and relates it to the individuation process according to C. G. Jung as well as to the related topics and questions in the setting of art therapy.

Keywords:

Heldenreise, Heldinnenreise, Mythologie, Stationen der Helden- und Heldinnenreise, Individuationsprozess, Anregungen für die Therapie und Beratung

Hero's journey, heroines journey, mythology, stations on the hero's journey, individuation process, suggestions for therapy and counseling

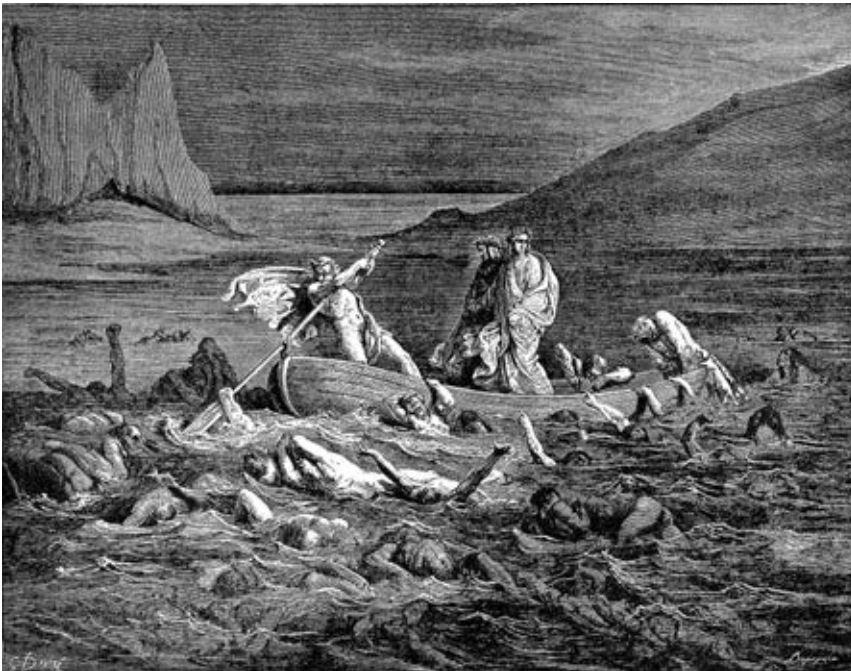
Die Heldenreise

Die mythologische Heldenreise symbolisiert den Individuationsprozess. Insofern gibt es Parallelen zwischen einer solchen mythologischen Reise und einem SELBST-Erfahrungsprozess in der therapeutischen Behandlung.

Betrachten wir zunächst die mythologische Heldenreise: Helden werden vom Schicksal vor besondere Aufgaben gestellt, die sie zumeist nicht nur für sich selbst, sondern für ein ganzes Volk oder sogar für die Menschheit an sich zu bewältigen haben. Solch große Menschheitshelden wurden im Laufe der Geschichte zumeist zu spirituellen Führern. Trotz aller Unterschiedlichkeiten, was die einzelnen Heldenschicksale anbelangt, gibt es auch typische Gemeinsamkeiten, die sich in den verschiedenen Stadien der Reisen widerspiegeln (vgl. Campbell 2011).

Am Beginn steht zunächst eine ungewöhnliche Empfängnis, Schwangerschaft und/oder Geburt. Das Kind zeichnet sich durch frühe Begabungen aus. Es kann jedoch auch eine bestimmte Stellung im familiären Erbfolgesystem sein, welche dem Kind eine besondere Macht verleiht. Beides wirkt auf das jeweils aktuelle Gesellschaftssystem bedrohlich, weshalb dieses Kind zumeist verfolgt oder ausgestoßen wird. In der Folge wird es auf wundersame Weise gerettet und findet besondere Lehrmeister oder Weggefährten.

Daraufhin bildet es seine speziellen Fertigkeiten aus oder gelangt auf andere Weise in den Besitz mächtvoller Werkzeuge. Das können bestimmte Talente, magische Fähigkeiten, spezielle Waffen oder Gegenstände von besonderer symbolischer Bedeutung sein. Bereits zu diesem oder zu einem etwas späteren Zeitpunkt kommt es zu einer Art Berufung beziehungsweise einem speziellen Auftrag, oder der Betreffende wird vor besondere Herausforderungen gestellt. Da der Held



← Abb. 1: „Fahrt über den Styx“ (Radierung von Gustave Doré von 1861) – Die Fahrt über den Styx symbolisiert den Abstieg des Helden in die Unterwelt, das mythologische Reich der Toten.



↑ Abb. 2: Umgeben von Eurylochos und Perimedes trifft Odysseus den Schatten des Teiresias. Lukanisch-rotfiguriger Kalyxkrater des Dolon-Malers, ca. 380 v. Chr.

→ Abb. 3: John William Waterhouse – Odysseus und die Sirenen (1891).



oder die Heldin die damit verbundenen Gefahren erahnt, versucht er, dieser Herausforderung zu entgehen. Früher oder später macht er sich jedoch trotzdem auf den Weg.

Das Abenteuer beginnt. Manchmal gibt es ein klares Ziel oder aber es handelt sich um eine Reise ins Ungewisse, lediglich angetrieben von einer starken Sehnsucht. Diese wird oft durch eine Anima- oder Animusgestalt personifiziert. Sie kann in einem Traum oder einer Vision erscheinen, oder die Gestalt ist bedroht, beispielsweise durch eine Entführung. Anschließend zeigt sich der Gegenspieler, der die Heldenreise durch Störmanöver verhindern möchte. Hierbei handelt es sich um

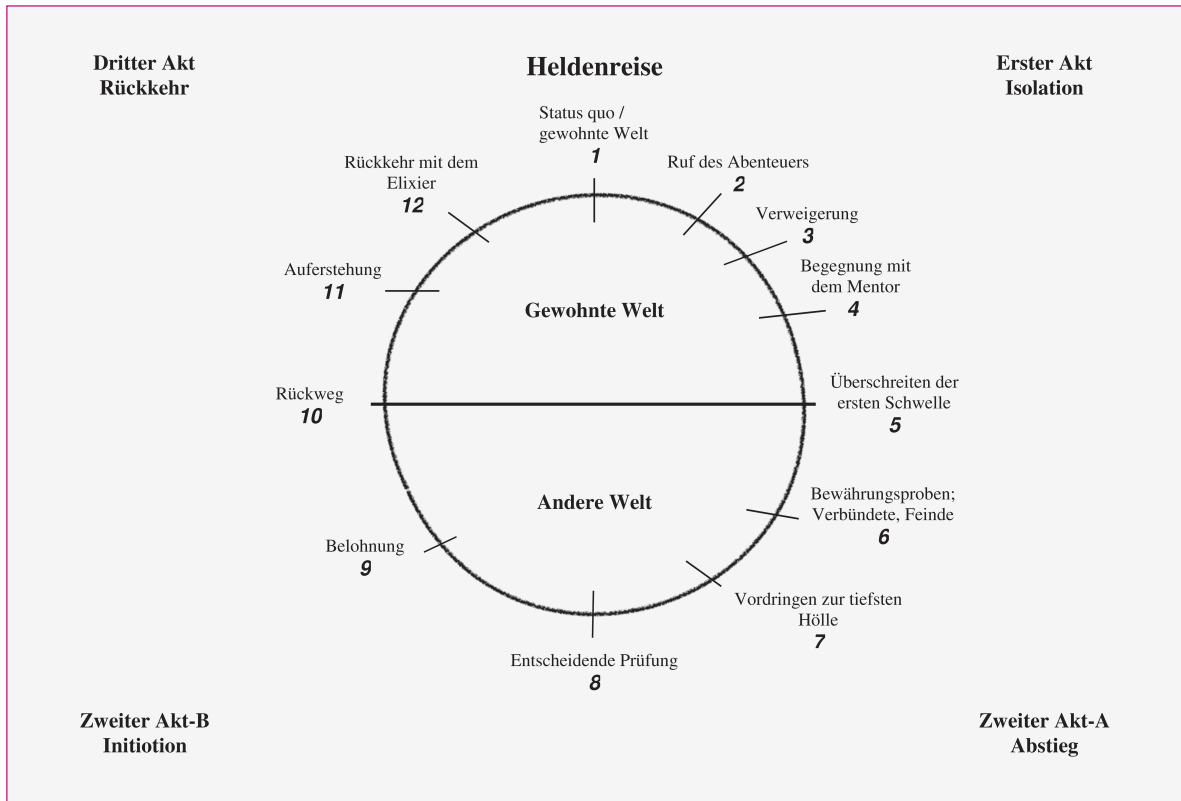
eine Schattengestalt (Teufel, Zauberer, Hexe, Machthaber usw.), die den bewussten Absichten und Idealen der Helden diametral entgegensteht. Die Heldenreise entwickelt sich hierbei zu einer Hadesfahrt voller Gefahren, Hindernisse, Verirrungen, Umwege, Verluste, Krankheiten und ähnlich schrecklicher Erlebnisse. Die Reise wird zum Kampf um Leben und Tod (Abb. 1, Abb. 2, Abb. 3.). Oftmals kann nur wundersame Hilfe das vorzeitige Ende der Reise verhindern. Am Ende stehen letztendlich der Sieg bzw. die Erlösung, jedoch hinterlässt die Reise auch körperliche und seelische Wunden, von denen der Held zeitlebens gezeichnet sein wird. Nicht jede Heldenreise verläuft

ganz genau nach diesem Muster ab. Je nach Mythos fehlen manche Stationen oder werden auf wundersame Art und Weise übersprungen.

Der Mythos des Helden ist laut Jung (1993, § 299): *[...] in erster Linie die Selbstdarstellung der suchenden Sehnsucht des Unbewussten, das jenes ungestillte und selten stillbare Verlangen nach dem Licht des Bewusstseins hat. Letzteres aber, stets in der Gefahr, von seinem eigenen Lichte verführt und zu einem wurzellosen Irrlicht zu werden, sehnt sich nach der heilsamen Macht der Natur, den tiefen Quellen des Seins und nach der bewusstlosen Gemeinschaft mit dem Leben der unzähligen Gestalten.*

→

↓ Abb. 4: Heldenreise – Übersicht (vgl. Vogler C. 2018, 62)



Die Heldenreise kann unter verschiedenen Aspekten betrachtet werden. Da sie universelle Menschheitsthemen widerspiegelt, finden sich in Literatur und Film auch typische Motive und Abläufe von Heldenreisen wieder (vgl. Abb. 4).

Jeder Individuationsprozess bildet solch eine Heldenreise ab. Deshalb tauchen auch die archetypischen Motive in den Träumen und Bildern von Klienten auf. Für den therapeutischen Prozess kann es daher von Nutzen sein, die wichtigsten Stationen einer solchen Reise auch im therapeutischen Kontext miteinzubeziehen. Hierzu einige Anregungen und Hinweise, die man im Verlauf einer Therapie oder Beratung einbringen könnte.

Etappe 1: Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt

- Was weiß man über diese Zeit?
- Wie war die damalige Lebenssituation der Eltern?
- Wie ist die Schwangerschaft verlaufen?
- Was berichtet die Mutter über Schwangerschaft und Geburt?
- Gab es Besonderheiten – wie z.B. einen Zwilling, der nicht lebend zur Welt kam?

Etappe 2: Frühe Begabung, bedrohte Kindheit

- In welchem Umfeld ist man aufgewachsen?
- Gab es besondere Erlebnisse, die einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen haben?
- Haben sich bestimmte Begabungen, Vorlieben oder Talente bereits während der Kindheit gezeigt?

Etappe 3: Besondere Lehrmeister

- Gab es Lehrer, Verwandte oder Freunde, die einen besonders gefördert haben?
- Gab es Menschen, die eine Vorbildfunktion ausgeübt haben oder einen prägenden Einfluss hatten?
- Gab es Bücher oder Filme, die eine nachhaltige Wirkung hatten?

Etappe 4: Besondere Fertigkeiten, Waffen, Tiere

- Welche erfolgreichen Strategien helfen dir bei äußeren Konflikten?
- Was hilft dir bei inneren Konflikten?
- Gibt es Menschen oder andere Lebewesen, die dir bei Konflikten unterstützend zur Seite stehen?

Etappe 5: Die Berufung, der Auftrag, das Widerstreben

- Fühlst du dich in deinem Leben zu etwas berufen?
- Was ist deine große Lebensvision?
- Gibt es Projekte in deinem Leben, die du gerne vor deinem Tod verwirklichen würdest?
- Vor welchen Herausforderungen bist du bisher zurückgeschreckt?

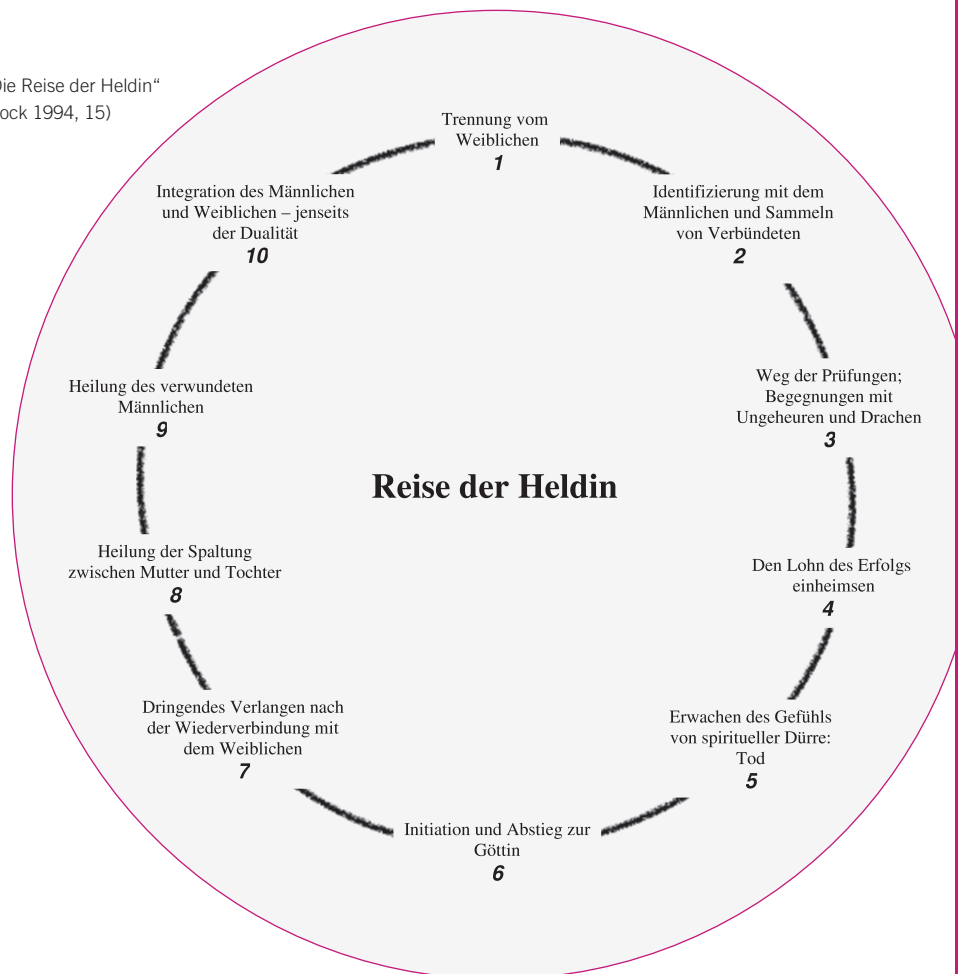
Etappe 6: Der Weg, die Anfangsabenteuer?

- In welchen Situationen hast du das Gefühl, bereits deiner Vision oder Berufung zu folgen?
- Hast du bereits Abenteuer auf diesem Weg bestanden?
- Was sind die nächsten Herausforderungen, die du angehen möchtest?

Etappe 7: Der Widersacher, die Hadesfahrt

- Was hält dich in deinem äußeren Leben davon ab, diese Herausforderungen anzugehen?
- Gibt es innere Stimmen/Kritiker, die dich einbremsen bzw. ängstigen, deine Visionen zu verwirklichen?
- Was wäre das Worst-Case-Szenario, wenn du deiner Vision folgen würdest?

→ Abb. 5: „Die Reise der Heldin“
(vgl. Murdock 1994, 15)



Etappe 8: Der Kampf auf Leben und Tod

- Was sind deine größten bzw. existenziellen Ängste?
- Warst du bereits selber einmal mit dem Tod konfrontiert – z.B. durch einen Unfall oder eine Erkrankung?
- Hat diese Erfahrung dich verändert?
- Was passiert, wenn du jetzt sterben solltest?

Etappe 9: Der Sieg, die Erlösung

- Welches Talent von dir könntest du noch zur Entfaltung bringen?
- Falls du Weisheit erreichen solltest, wie würdest du dann leben?
- Wenn deine größte Vision sich realisieren würde, wie sähe das aus?
- Was verbindest du mit dem Begriff „Erlösung“ für dein individuelles Leben?

Die Dynamik hinter einer solchen Heldenreise kommt aus dem unbewussten SELBST. Der innere Auftrag lautet: „Werde der oder die, die du bist“ oder anders ausgedrückt: „Entfalte deine dir innewohnenden Potentiale.“ Die (therapeutische) Begleitung einer „Heldenreise“ könnte man als Potentialentfaltungs- bzw. Potentialgestaltungsprozess bezeichnen. Die Einbeziehung von inneren (Träume, Visionen und Phantasien) als auch äußeren Bildern und Gestaltungen ist hierbei sehr förderlich, da sich das unbewusste SELBST auch in Bildern mitteilt. Krisen und Erkrankungen können als Hindernisse und Herausforderungen auf einem solchen Weg betrachtet werden. Sie geben wichtige Signale und Hinweise darauf, wie sich der Prozess weiter entfalten kann. Sie sind somit nicht nur Hindernisse, sondern auch Wegweiser. Ferner können sie den Helden daran erinnern, dass noch bestimmte Aufgaben zu erledigen sind, bevor er die Reise fortsetzen kann. Potentiale können sich immer erst dann entfalten, wenn sie aus dem Schatten ans Licht geholt werden. Heldenreisen ohne disziplinierte Schattenarbeit sind nicht möglich, da Unbewusstes bewusstwerden will.

Die Heldinnenreise

Als Pendant zum Heldenweg, wie ihn Joseph Campbell beschreibt, verfasste die 1945 geborene Maureen Murdock, analytische Psychologin nach C. G. Jung, ein Buch zum Heldeninnenweg (siehe Murdock 1994). Darin beschreibt sie die weibliche Heldeninnenreise als Reise in die eigene Seelentiefe der Frau, in der die Heldin zur Heilung der inneren Spaltung und zur großen Mutter (zurück) findet sowie letztendlich zur Transzendierung der Dualität in sich selbst.

Der Heldeninnenweg kristallisierte sich für Murdock heraus, nachdem sie in jahrelanger therapeutischer Arbeit mit Frauen hatte beobachten können, dass die männliche Heldenreise zwar in materieller, akademischer und künstlerischer Hinsicht auch für Frauen erfolgversprechend war, jedoch häufig zu Erschöpfung und Stresskrankheiten führte und die Frauen mit einem Gefühl der Leere, Sterilität, Fragmentierung und des Selbstbetrugs zurückließ.

Nach Murdock wird die Heldin auf der Heldeninnenreise mit einer unserer Gesellschaft entsprechenden extremen Unbequemlichkeit konfrontiert: Sie lernt bloß zu SEIN anstatt zu TUN. Das Sein sei kein Luxus, sondern eine Disziplin, die der Heldin eine enorme Achtsamkeit darüber abverlange, auf ihre innere Stimme zu hören und dabei gleichzeitig die ängstlichen inneren Stimmen zu beruhigen.

Die Reise der Heldin verläuft zyklisch und weniger linear, wobei sich die Heldin in mehreren Stadien gleichzeitig aufhalten kann. Die Heldin befindet sich in einem kontinuierlichen Zyklus der Entwicklung, des Wachstums und des Lernens (vgl. Murdock 1994, 11–22).

Stadien der Heldeninnenreise

(vgl. Murdock, 1994, S. 25-209)

1. Die Heldeninnenreise beginnt für die Frau mit der Suche nach einer neuen Identität, wenn das „alte →



← Abb. 6: Frau im Wandel der Zeit, Mischtechnik auf Holzplatte, 72 x 76 cm, von Bettina-Yvonne Krautberger

Ich“ nicht länger passt. Dieser Ruf ist meist mit einem Kampf der Heldin verbunden sich physisch und psychisch von ihrer Mutter und dem Mutter-Archetypus zu trennen. Diese Ablehnung kann auch die Abwertung des weiblichen Körpers und sämtlicher weiblicher Attribute beinhalten, die als passiv, manipulativ und unproduktiv erlebt werden (Abb. 6). Die eigene Mutter überflügeln zu wollen, erzeugt in der Heldin gleichzeitig ein immenses Schuldgefühl.

2. Im nächsten Schritt fühlt sich die Heldin von ihrer eigenen inneren männlichen Seite, ihrem Animus, angezogen (Abb. 7). Die Heldin will entweder vom Männlichen gerettet werden oder identifiziert sich mit ihm. In diesem Fall will sie sich beweisen, legt die Rüstung an, verlässt ihre Lieben und will zeigen, dass sie Verstand besitzt und Bedeutendes in der Welt leisten kann (Abb. 8). Ganz bewusst will die Heldin nicht wie ihre Mutter sein, die sie als abhängig, hilflos oder überkritisch wahrnimmt. Aus

Angst vor weiblicher Minderwertigkeit entwickelt sie eine Perfektions- und Kontrollsucht. In ihrem Streben nach Erfolg will sie in erster Linie ihrem verinnerlichten Vaterbild gefallen. Sie bemerkt indessen nicht, dass sie versucht Erfolg und Selbstwertgefühl nach den Spielregeln anderer aufzubauen. Im Laufe der Zeit wird ihr dieses Muster immer bewusster und sie beginnt sich vom Patriarchat abzulösen. Die Fähigkeiten, die sie im ersten Teil ihrer Reise erwirbt, bilden das Fundament für ihre weitere Reise sowie ihrer Kompetenz in der Welt.

3. Die Heldin ist nun bereit, die Sicherheit ihres Elternhauses aufzugeben und macht sich auf den Weg der Prüfungen, um ihre Stärken, Fähigkeiten und Schwächen zu entdecken und zu besiegen. Diese Zeit bietet ihr die Möglichkeit, ihre bisher auf andere projizierten förderlichen und hemmenden Qualitäten und Aspekte zu erforschen. Sie kann nun nicht mehr andere für die Resultate

ihres Lebens verantwortlich machen. In diesem Labyrinth stößt sie sowohl in der äußeren Welt, wie auch in der inneren Welt ihrer Psyche auf Hindernisse. Der äußere Weg der Prüfungen führt sie zu akademischen Graden, Beförderungen, prestigeträchtigen Titeln, ehrenwerter Partnerschaften und finanziellem Erfolg. In ihrem Inneren begegnet sie den Drachen innerer selbstabwertender, selbstzweifelnder, bewegungsunfähiger und ängstlicher Schattensimmen, die ihr einflüstern, dass sie dies oder das nicht könne oder wolle, dass ihre Bemühungen ohnehin sinnlos seien, dass ihr Versagen nur an ihrer Minderwertigkeit liege ... Ihre Ausdauer, Entschlossenheit und die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, wird bis zum Äußersten auf die Probe gestellt. Sie wird von Manipulationsspielen aller Art in Versuchung geführt, die sich als Bedingungen präsentieren, um zu Macht, Erfolg und Liebe zu kommen. In diesem Stadium ist es wichtig für die Heldin, zu lernen sich selbst anerkennend zu begegnen. Ebenso wird sie ihre Erwartungshaltung, dass andere Menschen ihre Wünsche und Bedürfnisse errahnen und erfüllen müssen, fallen lassen und lernen selbst für diese einzustehen sowie sie ihrer Umwelt dementsprechend mitzuteilen und gegebenenfalls auch einzufordern. Diese Etappe erfordert den ganzen Verstand, Mut und die kreative Gewitztheit der Heldin.

4. Nachdem sie alles eingesetzt hat, um ihre Abhängigkeit, Verletzlichkeit und Selbstabwertung aufzuwiegen, mutiert die Heldin



↑ Abb. 7: Persephone und Hades. Tondo einer attischen Kylix, ca. 440-430 v. Chr. Wahrscheinlich aus Vulci, British Museum.

sozusagen zum „besseren“ Mann bzw. zur Superfrau. Sie befindet sich in einem Teufelskreislauf, ihre immer größer werdende innere Leere mit neuen Heldinnen-taten aufzufüllen. Sie weiß nicht, wie sie innehalten oder nein sagen kann. Der Preis der ständigen Beschäftigung, Produktivität und Autonomie führt zum Selbstverrat und zur totalen Entfremdung vom eigenen Wesenskern. Diese Phase endet in dem Wahn, nie genug zu sein. Bekennt sich die Heldin zu ihren Grenzen, entdeckt sie einen der wahren Schätze des Heldinnenweges – die Einstellung: „Ich bin nicht alles und ich bin genug.“ Sie wird authentischer, offener, verletzlicher und somit empfänglicher für weitere Stufen ihres Erwachens im Individuationsprozess.

5. Zur Halbzeit spürt die Heldin ganz klar die spirituelle Dürre in ihrem Leben. Sie hat gelernt äußere Angelegenheiten logisch und effizient anzugehen und durchzuziehen. Dafür hat sie ihre Gesundheit, ihre Träume und ihre Intuitionen geopfert. Sie leidet daran, ständig funktionieren zu müssen, und sehnt sich schmerzlich nach dem Weiblichen und der Verbindung zur Mutter Erde. Nun lernt sie, ihre inneren Stimmen, die ihr ständig sagen wollen, was sie zu tun hat, zum Schweigen zu bringen und mehr auf die innere leise Stimme ihres Wesenskerns zu hö-

ren, die sie mehr und mehr in ihr Sein zu bringen vermag. Dafür hat sie das Opfer zu bringen, anderen nicht gefallen zu wollen und andere nicht ständig glücklich machen zu müssen. Auf diesem Wegstück beginnt die Heldin ihre eigenen Motivationen zu ergründen und zu hinterfragen.

6. Es folgt ein Abstieg in die Unterwelt, die dunkle Nacht der Seele, die Begegnung mit der dunklen Göttin (Abb. 9.). Dieser Phase geht häufig ein Verlust voraus, der jeden Bereich des Lebens betreffen kann, wie Trennung, Tod, Krankheit, Unfall, Umzug, Arbeitsplatzverlust... All diese Ereignisse können den Beginn des Abstieges einläuten. Eine scheinbar endlos dauernde Phase des Herumwanderns auf unbekanntem Gebiet beginnt, begleitet von Verwirrung, Trauer, Wut, Angst und Verzweiflung auf der Suche nach den verlorenen Teilen ihrer selbst. Die dunkle Göttin erscheint unbarmherzig in Bezug auf die Konfrontation der Heldin mit ihrem eigenen Spiegelbild und den Teilen ihrer selbst, die noch nie das Licht gesehen haben. In dieser Zeit können Träume von Zerstückelung, Tod, Schattenschwestern, Einbrechern, Reisen durch Ödland und Flussdurchquerungen, von alten Göttinnensymbolen und heiligen Tieren auftreten. In dieser Phase begibt sich die Heldin in eine

→ Abb. 8 (oben): Pallas-Athene-Brunnen (vor dem Parlament), entworfen um 1870 von Theophil Hansen, errichtet 1898-1902.



↑ Abb. 9: Hekate, State Hermitage Museum, Sankt Petersburg, ca 500 – 450 v. Chr. →



← Abb. 10: Wandmalerei Persephone/Primavera/Flora. Nachbildung der römischen Wandmalerei, 1. Jhdt. n. Chr., Fresko aus einer Villa in Stabiae (79 n. Chr. beim Vesuvausbruch verschüttet). Von Bettina-Yvonne Krautberger

freiwillige Isolation und erlernt die Kunst des Schweigens, begleitet von dem Verlangen mehr Zeit in der Natur zu verbringen und ihre Körperlichkeit wiederzuentdecken. Äußere Anerkennung wird ihr immer unwichtiger und sie lernt auch nein zu sagen.

7. Taucht die Heldin aus der Unterwelt mit ihrem Sack voll eingesammelter Knochen wieder auf, verspürt sie das dringende Bedürfnis von weiblicher Seite im Arm gehalten und umsorgt zu werden. Sie weiß die Gesellschaft anderer Frauen nun zu schätzen und genießt sie. Die Heldin muss nun wieder Achtsamkeit beweisen, um nicht vorzeitig ans Licht zu drängen, sondern den Dingen ihre Zeit zur Entfaltung zu lassen. Sie erlernt die Kunst des Seins, anstatt des Tuns. Sie nimmt ihre Sexualität, Spiritualität, Gefühle, Intuition, Kreativität und ihren Humor wieder für sich in Anspruch.

Die Heilung des Weiblichen passiert durch achtsame Ernährung, Körperübung, das Baden, Ruhen, Lieben, Gebären, Sterben... Die meisten Frauen erfahren ihre heiligsten Augenblicke als physische Momente: in einer Umarmung, im Akt der Liebe, in der Berührung eines Kindes.

8. Darauf folgend kommt es zur Heilung der Spaltung zwischen Mutter und Tochter, welche auch weit über die persönliche Mutterbeziehung hinausgeht. Die Heldin sehnt sich nach den nährenden Qualitäten des Weiblichen, die in unserer westlichen Gesellschaft fehlen. Oft führt der Weg über das Persönliche hinaus zur weiblichen Urkraft, zur archetypischen „Großen Mutter“, zur Heiligkeit des Alltäglichen, zur Bewusstwerdung der wechselseitigen Verbundenheit aller Grundelemente des Lebens und der Achtung davor (Abb.10). Die Heldin holt sich das abgelehnte Weibliche zurück, mit all den unterdrückten hexenhaften und verrückt gewordenen weiblichen Anteilen, und heilt bzw. transzendiert diese damit (Abb.11). Sie lernt auf dieser Stufe auch ihre persönliche Mutter so zu akzeptieren, wie sie ist. Neben der Wiederverbindung mit der „Großen Mutter“ übt sich die Heldin auf diesem Wegstück auch darin, um Hilfe und Unterstützung zu bitten. Versäumt die Heldin diese Schritte, bleibt sie die ewige Tochter in abwartender Position und fühlt sich dabei unwürdig sowie unvollständig, selbst wenn sie in der äußeren Welt zu funktionieren scheint.
9. Durch die erneute Würdigung des Weiblichen kann das Männliche, das zuvor durch die Abspaltung vom Weiblichen kalt, perfektio-

nistisch, hochmütig, kontroll- und herrschsüchtig sowie lebensfeindlich war und damit verwundet worden ist, nun heilen und sich in das Männliche mit Herz verwandeln. In der Folge kommt es zur heiligen Hochzeit zwischen der Frau von Weisheit und dem Mann mit Herz. Innerseelisch bedeutet das nichts anderes als die Verbindung von Ego (Ich-Komplex) und Selbst nach C. G. Jung, die Einheit aller Gegensätze im Individuationsprozess. Die heilige Hochzeit führt zur Geburt des göttlichen Kindes. Die Geburt eines göttlichen Sohnes bedeutet für die Frau eine Erneuerung ihrer Animus-Geist-Aspekte und die Geburt einer göttlichen Tochter symbolisiert für die Frau, ein auf ihre Ganzheit bezogenes Geschehen, eine Erneuerung ihres weiblichen Selbst. Die Frau findet zu ihrer wahren Natur. Die Betonung liegt dabei auf der Vollständigkeit anstatt der Vollkommenheit.

10. Auf der letzten Station angekommen, befindet sich die Heldin jenseits der Dualität. Der Kreis, der ohne Anfang noch Ende ist, schließt sich erneut. In ihm finden alle Aspekte ihren Platz und werden als miteinander verbundene Teile des Gesamtgeschehens begriffen. Hierarchien, Egozentrik und dualistische Ideen der Trennung von Geist-Seele und Körper-Materie, Wissenschaft und Kunst, Logos und Eros, Gut und Böse, Leben und Tod, Männlichem und Weiblichem, Spiritualität und Natur, Ich und Du, Bewusstsein und Unbewusstes, Individuum und Kollektiv, Menschheit und Mutter Erde werden transzendiert in ein fruchtbares und lebensförderndes Miteinander statt einer



↑ Abb. 11: Die wilde Frau, Bleistiftzeichnung auf Naturpapier, Format DIN A4 von Bettina-Yvonne Krautberger

Rangfolge, und in eine Partnerschaft statt einer Herrschaft. Denn nichts existiert gesondert aus sich selbst heraus, weshalb die Dualität eine Illusion darstellt (Abb. 12). Die Erfahrung von Mitgefühl kann die Menschen dazu befähigen, sich von den Ängsten, die ein dualistisches Gedankengut zur Folge hat, zu befreien.

Diese von Maureen Murdock beschriebenen Stationen der Heldinnenreise lassen sich nicht ohne Weiteres auf die heutigen Generationen von Frauen übertragen. Je nach Alter und Herkunft haben moderne Frauen die 68er-Revolution miterlebt oder gehören den Generationen X (1960–1980), Y (1980–1996) oder Z (1997–2012) an. Weibliche Rollenbilder haben sich in den letzten 50 Jahren rasant geändert, obwohl das Gesellschaftssystem immer noch patriarchal geprägt ist. All dies macht es nicht einfacher die einzelnen Stationen der Heldinnenreise, mit ihren Themen und Aufgaben, genau zu benennen. Insofern sind therapeutische Fragestellungen und auf Etappen bezogene Themenfindungen schwer zu benennen.

Folglich lassen sich nur allgemeine Themen formulieren, die im therapeutischen Kontext der jeweiligen Generation und Person individuell angepasst werden müssen. Dies erfordert auch von den Therapeuten eine

umfangreiche Auseinandersetzung mit der Entwicklung des weiblichen Rollenverständnisses in der heutigen Gesellschaft. Hinzu kommt, dass gerade die westliche Gesellschaft eine interkulturelle Gesellschaft ist, die von den verschiedensten familiären, kulturellen und religiösen Rollenbildern durchdrungen ist. Ferner muss man auch berücksichtigen, dass sich die männlichen Rollenbilder seit der 68er-Generation ebenso in einem Wandel befinden. Beide Geschlechter sind gerade in einem Umbruch, was das Verständnis ihrer Rollenbilder in einer patriarchal geprägten Gesellschaft betrifft.

Im therapeutischen Kontext ist somit zu beachten, mit welcher Frauengeneration man in Kontakt kommt und welche Werte und Haltungen die einzelne Frau bereits internalisiert hat. Grundsätzlich lassen sich in Anlehnung an Murdocks Heldinnenreise folgende zentrale weibliche Individuationsthemen grob umschreiben.

Etappe 1: Hier findet eine Auseinandersetzung mit den weiblichen Werten statt, die vorrangig von der Mutter und den weiblichen Bezugspersonen vorgelebt werden. Diese werden mit den eigenen weiblichen Vorbildern aus Kunst, Kultur und Gesellschaft verglichen.

Etappe 2: Anschließend kommt es zu einer Beschäftigung mit den väter-

lichen und männlich geprägten patriarchalen Strukturen. Der Wunsch, beruflichen und materiellen Erfolg zu erlangen, bedingt den Umstand sich mit diesen Strukturen arrangieren zu müssen. Zumeist ist dies die Voraussetzung, um Etappe 3 des Heldinnenweges betreten zu können.

Etappe 3: Die Ablösung vom Elternhaus setzt heutzutage vor allem materielle Unabhängigkeit voraus, ohne sich dafür zwangsläufig in eine feste Partnerschaft begeben zu müssen. Gerade das traditionelle Familienmuster wird von vielen jungen Frauen in Frage gestellt, da sie um die materielle Abhängigkeit ihrer Mütter und Großmütter von deren Partnern wissen oder sie sogar selbst erfahren haben. Man denke nur an die Armutsfalle, in der sich oft alleinstehende Mütter oder spät geschiedene Frauen wiederfinden.



↑ Abb. 12: Element Erde aus der Serie „Die vier Elemente“, Mischtechnik auf Leinwand, 30 x 60 cm, von Bettina-Yvonne Krautberger

Diese Situation erklärt wiederum den Eintritt in **Etappe 4**: Um materiell unabhängig zu sein, können sich Frauen nicht vorzeitig in eine biologisch bedingte Abhängigkeit – durch einen Kinderwunsch – begeben. Abgesehen vom Bedürfnis nach Unabhängigkeit spielen die Vorbilder anderer Frauen, die eine erfolgreiche Karriere vorweisen, eine ebenso große Rolle für die Heldin in dieser Etappe.

In der **Etappe 5** verstärkt sich der Konflikt zwischen den Bedürfnissen nach Unabhängigkeit und Kinderwunsch oder Mutterschaft und droht so manche Frau innerlich zu zerreißen. Sie realisiert, dass, egal wie sie sich entscheidet, sie auf etwas verzichten muss. Dieser Verzicht geht entweder zu Lasten ihrer Bedürfnisse als Mutter, oder zu Lasten ihrer materiellen Unabhängigkeiten, der Entfaltung ihrer Talente oder ihrer bisherigen sozialen Eingebundenheit. Deshalb versucht sie auf bewusster Ebene, diesen Konflikt so lange wie möglich hinauszuzögern. Unabhängig davon wie Etappe 4 von der Heldin durchlebt wurde, wird sie zu einem späteren Zeitpunkt mit der Sinnfrage ihres Handelns und Seins konfrontiert. Da Etappe 4 immer einen Verzicht beinhaltet, bedarf dieser Verzicht einer sinnvollen Antwort aus dem Unbewussten. Diese Etappe wird zumeist durch eine körperliche und emotionale Lebenskrise eingeleitet. Die Auseinandersetzung mit ihr kann einen existenziellen Bedeutungscharakter annehmen. Vor allem dann, wenn die Einsicht fehlt, welche konkreten Wandlungsschritte zu vollziehen sind. Diese Erfahrung der Sinnentleerung ist schwer zu ertragen.

Die darauffolgende **Etappe 6** kann sie in eine depressive Verstimmung und tiefste Melancholie führen. Damit gehen Verlusterlebnisse auf den verschiedensten inneren und äußeren Ebenen einher. Wie auch immer diese aussehen, die Heldin wird dabei auf sich selbst zurückgeworfen. Dies eröffnet ihr jedoch auch die Möglichkeit der Selbsterfahrung, die sie in Kontakt mit der Natur ihrer Träume und Visionen, persönlichen spirituellen Erfahrungen, aber auch gleichgesinnten Menschen bringen kann. Optimalerweise findet jetzt in der Frau ein schöpferischer Wandlungs-

prozess statt. Dieser Wandlungsprozess entfaltet neue Potentiale in ihr, welche es ihr ermöglichen sich von ihren alten destruktiven Mustern zu distanzieren.

Etappe 7 zeichnet sich nun durch den achtsamen Umgang mit sich selber aus. Hier besteht die Gefahr, in alte Muster zurückzufallen, anstatt das Neugewonnene zu nähren und zu pflegen. Deshalb sollte die Frau auch ihre neu gewonnenen Erfahrungen zunächst nur im Kreise von vertrauten Gleichgesinnten austauschen. Die schöpferische weibliche Psyche setzt sich nämlich in der modernen wissenschaftlich geprägten Welt der Gefahr aus, zu Tode rationalisiert zu werden. Die neuen Werte müssen im geschützten Rahmen eingeübt werden, damit sie von innen heraus gestärkt werden und somit in der Außenwelt ihre Daseinsberechtigung erhalten können.

Gelingt ihr dies, betritt sie **Etappe 8** der Heldinnenreise. Durch die Verbindung mit ihrem Selbst gelingt der Kontakt mit der ihr innenwohnenden weiblichen Urkraft. Diese wird in vielen Kulturen, in unterschiedlichster Form, als weibliche Gottheit dargestellt. Diese Gottheiten verkörpern die verschiedenartigsten Eigenschaften und Qualitäten, die zum Teil große Ängste in der kollektiven bewussten Welt auslösen. Die Aufgabe der Heldin ist es hier, sich mit der Welt zu konfrontieren und damit die unterdrückten, verdrängten und abgelehnten weiblichen Qualitäten wieder in die Gesellschaft zu deren Wohl zurückzuführen.

In der vorletzten **Etappe 9** zeigt sich, wie die Heldin ihre neu gefundenen weiblichen Potentiale und Werte in ihrem Umfeld (Familie, Freundeskreis, Arbeitskreis, Gesellschaft ...) einbringen kann. Durch den Kontakt mit ihrem Animus (siehe Kap. 5.2), welcher zwangsläufig auf der Heldinnenreise (Individuationsprozess der Frau) stattfindet, kommt sie zu einer Verbindung von Gegensätzen, wie z. B.

- mehr innerer Festigkeit gepaart mit Flexibilität,
- Konfliktbereitschaft gepaart mit Toleranz,
- Distanzierungsfähigkeit gepaart mit Empathie,
- Rückzugsbereitschaft gepaart mit sozialem Engagement.

Jung bezeichnet diesen Prozess als Chymische Hochzeit, bei der sich König und Königin vereinigen. Hierunter ist die Vereinigung der weiblichen und männlichen Seelenanteile gemeint. Dies zeigt sich sowohl im Umgang mit sich selber (Selbstfürsorge), als auch im Umgang mit der Welt (soziales Engagement).

Die letzte **Etappe 10** schließlich lässt sich mit Worten kaum beschreiben. Sie ist ein Prozess, der die Gegensätze nicht nur vereinigt, sondern transzendiert. Hierbei handelt es sich um eine Erfahrung, die die Grenzen des Individuums sprengt. Die Menschheit spricht hier vom Archetypen der alten Weisen, mit welchem das Ich in Verbindung bzw. in Kommunikation gehen kann. Wichtig ist an dieser Stelle die Unterscheidung zwischen Kommunikation und Identifikation mit den Archetypen. Bleibt das Ich in Kommunikation mit diesem oder auch anderen Archetypen, so bewahrt es dabei seine individuelle Stellung bzw. die gesunden Grenzen seines Ich-Komplexes. Identifiziert sich das Ich mit den jeweiligen Archetypen, so bläht sich das Ich übermenschlich auf, was auch als Hybris bezeichnet wird. Das führt zu einer Auflösung der Grenzen des Ich-Komplexes und schließlich zu einem Verlust der Persönlichkeit und Menschlichkeit. Um nicht einer Identifikation mit dem Archetypus der alten Weisen oder des alten Weisen zu erliegen, ist eine gewisse Reife der Persönlichkeit mit einer bescheidenen, mitfühlenden, innerlich gefestigten und bodenständigen Haltung von Vorteil. ■

Literatur:

CAMPBELL, J. (2011): Der Heros in tausend Gestalten. Berlin: Insel Taschenbuch Verlag.

JUNG, C. G. (1993): GW 5. Olten und Freiburg in Breisgau: Walter Verlag.

MURDOCK, M. (1994): Der Weg der Heldin – Eine Reise zur inneren Einheit. München: Heinrich Hugendubel Verlag (Irisana).

VOGLER, C. (2018): Die Odyssee der Drehbuchschreiber Romanautoren und Dramatiker – Mythologische Grundmuster der Heldenreise für Schriftsteller. Berlin: Autorenhaus Verlag