Ich würd ja wollen, wenn ich nur könnt.

Über den Wunsch nach Veränderung und Wachstum. Und einen Gestaltweg dorthin.

Teil 3: Veränderung und Wachstum

© 2011 Jochen Gürtler, beratung und coaching, Tullastr. 82, 76131 Karlsruhe

Einleitung

Im ersten Teil habe ich beschrieben, woher der Wunsch nach Veränderung kommt, und im zweiten Teil ging es um die Frage, ob ein Mensch die Freiheit hat sich zu ändern bzw. wer dafür letztendlich die Verantwortung trägt.

Im dritten Teil beschreibe ich nun mehrere Modelle, wie ein Veränderungsprozess aussehen kann.

Veränderung und Wachstum

Und nun stand er wie so oft in den letzten Jahren vor den riesigen zwei Felsen, die den Geschichten nach, den Held und den Dämon in ewiger Zweisamkeit verbinden. Die seit Menschengedenken Sinnbild für die Verschmelzung von „Gut“ und „Böse“ waren und die, wenn man den Legenden glauben darf, Basis und Wurzel ihrer so wunderbaren Welt waren.

Die nur existierten, weil es beide gab, den Held und den Dämon. Und die nicht existieren könnten, wenn der eine den anderen vernichtet hätte.

Und in der Tat: es bedarf nicht allzu viel Phantasie, um in den zwei Felsen, die mindestens zehn Meter in den Himmel ragten, den Held und den Dämon zu erkennen. Der Held, aufrecht und mit stolz erhobenem Haupt. Der mit klaren Gesichtszügen, stolz und furchtlos, mit Schwert und Schild an seiner Seite, dem Dämon entgegentritt. Dem Dämon, der weitaus „diffuser“ wirkte, weniger greifbar, doch gleichzeitig auch mit einer immensen Anziehungskraft. Der Dämon überragte den Helden noch um etliche Meter, der Fels war wesentlich zerklüfteter, weniger konkret. Viel schwärzer als der Held und mit einem „Gesicht“, in dem jeder den großen, weit aufgerissenen Mund entdecken konnte, mit dem der Dämon in den alten Geschichten den Helden so furchterregend und angsteinflößend, aber gleichsam auch so verzweifelt anschrie und anflehte. Ihn gleichzeitig bedrohte und um Anerkennung flehte.

Die zwei Felsen standen ca. zwei Meter auseinander, doch ob aus einer Laune der Natur heraus oder aufgrund der Vereinigung von Held und Dämon, wie sie in den

Geschichten erzählt wird, verband ein Bogen aus Fels die beiden lange Zeit so gegensätzlichen und unversöhnlichen Seiten.

„Der Held und der Dämon reichen sich die Hand; sie akzeptieren sich so wie sie sind, geben dem anderen den ihm zustehenden Platz in unserer Welt und ermöglichen so ein neues, gutes Ganzes“, dachte er und wie immer fühlte sich diese Vorstellung für ihn befreiend und kraftvoll an.

Heldenreise

Es mag auf den ersten Blick vielleicht überraschen, dass ich an dieser Stelle eine Passage aus meiner Abschlussarbeit zum Ende der Basisstufe zitiere, in der ich eine der Phantasiereisen während meiner Heldenreise im Sommer 2008 in Weigenheim beschreibe.

Wo es mir doch in dieser Arbeit um den Wunsch nach Veränderung und einem möglichen gestalttherapeutischen Weg dorthin geht. Aber gerade deswegen möchte ich in diesem Kapitel auch auf die Heldenreise eingehen, die ich heute abseits von meinen sehr eindrücklichen, persönlichen Erfahrungen auch im Rahmen eines gestalttherapeutischen Prozesses zu nachhaltiger Veränderung und persönlichem Wachstum einordnen kann.

Die fünf Schichten der Neurose

Anfangen möchte ich aber mit - wie könnte es anders sein - Fritz Perls, der schon in den 1960er Jahren ein erstes „Model“ für einen Veränderungsprozess beschrieben hat. Er spricht dabei (je nach Quelle) von vier bis fünf „Schichten der Neurose“ (ich werde mich im Folgenden auf das fünf-phasige Model beschränken). Es liese sich an dieser Stelle trefflich darüber diskutieren, ob es sich dabei um (räumlich orientierte) Schichten oder Ebenen oder doch mehr um (zeitlich orientierte) Phasen handelt. Ich möchte sein Model aber vor allem aus Sicht der dabei stattfindenden Veränderungen beschreiben.

Die erste Phase nennt Perls die **Klischee-Phase**, in der der Mensch nach vorgegebenen Mustern und Ritualen lebt. „Kontakt“ mit anderen Menschen stellt sich meist als klischeehaftes Händeschütteln oder mechanisches „Guten Morgen,

wie geht es Dir?“ dar. Das Vorhandensein des Anderen wird bemerkt, mehr aber auch nicht.

Spontan fällt mir dazu eine Übung ein, die wir während einer unserer ersten Wochenenden in der Basisstufe gemacht haben. Manfred hatte uns aufgefordert, durch den Raum zu gehen und die, die uns dabei begegnen, zu begrüßen. Wir taten dies im Rückblick sicherlich sehr „klischeehaft“ mit Händedruck, Umarmung oder gar Küsschen. Nachdem uns Manfred dazu eingeladen hatte, in dem Moment der Begrüßung wirklich sehr bewusst zu entscheiden, wie wir den Gegenüber jetzt gerade in diesem Augenblick begrüßen wollen, waren die Begrüßungen fast durchweg zurückhaltender aber auch, zumindest in meiner Erinnerung, ehrlicher und nachhaltiger.

Nach der Klischee-Phase folgt das **Stadium des Als-ob-Verhaltens**, des Rollenspiels. „Die Schicht“, so Perls, „wo wir Spielchen machen und in Rollen schlüpfen“.

Bruno-Paul de Roeck führt eine sehr treffende „Spielchen-Sammlung“ auf: Das Mitleid-Spielchen, indem man sich übertrieben bedauernswert stellt, um das Mitleid der anderen zu wecken. Das Erpresser-Spielchen („Du bist der einzige, der mir helfen kann.“). Das Übertragungsspielchen („Du bist genau wie meine Mutter.“), das Vergleichsspielchen („Du hast es leichter. Du kannst Dich immer leicht über etwas hinwegsetzen.“) oder das Vorwurfsspielchen („Warum bist Du nicht etwas tüchtiger?“) um nur ein paar Beispiele zu nennen.

All diese Spielchen (und es gibt sicherlich Hunderte davon) dienen nur dem einen Zweck - nämlich den anderen zu manipulieren. Doch in diesem Stadium betrügen wir letztendlich vor allem uns selbst, weil wir jemanden darstellen wollen, der wir nicht sind.

„Wir identifizieren uns selbst und andere“, so Bruno-Paul de Roeck, „mit einem Idealbild, das uns mit seinen Anforderungen nur terrorisiert und uns schmerzlich verfremdet und machtlos macht“. Wir sind dann der Frosch, der sich, wie in der Fabel von Aesop, zur Kuh machen will. Mit bekanntermaßen dramatischen Folgen für den Frosch.

Wer diese Schicht hinter sich lässt, wer aufhört Spielchen zu spielen, wer aus seiner Rolle heraustritt, der kommt in die Phase der **Impasse**, in die Ausweglosigkeit.

Die (scheinbare) Sicherheit des Klischees oder der Rollen sind dahin, der Mensch muss mit einem Male „auf eigenen Beinen stehen“. Die bisherige Wirklichkeit erweist sich als bloße Phantasie, die bisherigen Vorstellungen und Bilder von sich selbst und der Welt sind nichtig. Ein Zurück in das Altbekannte würde das gerade begonnene Wachstum abwürgen, doch noch fehlt der feste Boden unter den Füssen für ein Leben abseits von Klischees und Rollen. „Nicht zurückziehen ist hier die Parole“, so de Roeck. „Der Schmerz des Wachsens lohnt sich. Sterben, um zu leben“.

Wer „nicht zurückzieht“, betritt die **Implosionsphase** oder so Perls, die „Schicht des Todes“. Der Mensch steht kurz davor, sich zu erneuern, der zu werden, der er ist. Doch werde ich dann noch angenommen? Werde ich dann noch geliebt? Bedeutet es nicht meinen Tod, wenn ich nicht mehr der bin, der ich war? Das letzte Aufbäumen findet statt, um Veränderung und Wachstum doch noch zu verhindern. Der Mensch versucht krampfhaft, die gegensätzlichen Kräfte, die in ihm wirken, zusammenzuhalten. Zieht sich zusammen. Implodiert. Stirbt.

Stirbt, um in der letzten Phase, der **Phase der Explosion**, neugeboren zu werden. Die vielzitierte Katharsis. Die Explosion hat dabei nichts von einer Katastrophe, sondern ist vielmehr Ausdruck von echten Gefühlen auf den verschiedensten Gebieten. Echte Trauer und Tränen werden zugelassen, Wut und Aggression dürfen sein, Freunde und Ausgelassenheit werden intensiv gelebt. Der Mensch entdeckt seine authentische Persönlichkeit, er spürt so viel Energie in sich wie nie zuvor. „Der furchterregende Berg“, so de Roeck, „der dir vorher den Weg zum Leben versperrte und dich hinderte, Risiko auf dich zu nehmen, wird zu einem lächerlichen Maulwurfshügel, der nur durch deine Einbildung so riesenhaft aufgebläht wurde“.

WESENtliches

Oder um es mit den Worten meines Wesens zu sagen, das mir nach meinem ersten Sommer-Intensiv in Weigenheim die folgenden Zeilen geschrieben hat:

Ich durfte gestern viele Tränen weinen und Schmerz loslassen, Für den Mut dafür danke ich Dir. Ich fühle mich am Ende einer Etappe, die vielleicht 1998 angefangen hat und die gestern ein so befreiendes Ende fand. Es war sehr schön, diese Etappe dann so ausgiebig zu feiern. Im Kontakt – mit Dir, mit Frauen, mit Männern. Dieser Kontakt war sehr schön für mich und ich kann Dich nur ermutigen, diesen Weg weiterzugehen. Ich werde Dich immer unterstützen und Dir helfen wo ich kann.

Die Struktur des Veränderungsprozesses

Angelehnt an Perls´ Schichten der Neurose haben Frank M. Staemmler und Werner Bock ebenfalls eine Strukturierung des Veränderungsprozesses vorgeschlagen, auf die ich nun eingehen möchte.

*Die erste Phase, die Staemmler und Bock als **Stagnation** bezeichnen, zeichnet sich dadurch aus, dass sich ein Mensch, der sich darin befindet, nicht mehr selbst als Urheber der Veränderung seiner Situation begreift. Alle „Macht", alle Verantwortung dafür liegt ausschließlich bei äußeren Kräften. Bei dem Partner oder der Partnerin, dem Arbeitgeber, der Gesellschaft, dem Staat, der Kirche, bei Gott. Wenig überraschend wird dies meist als belastende Abhängigkeit empfunden, die trotzdem letztendlich nicht in Frage gestellt wird, weil sie natürlich auch einen echten „Vorteil" bietet, da der Mensch „scheinbar" nicht für seine Situation verantwortlich ist. Ein Mensch in der Stagnation kann durchaus „aktiv" an seiner Veränderung arbeiten. Den Partner oder den Arbeitsgeber wechseln. Gegen Gesellschaft, Staat und Kirche demonstrieren. Von einem Therapeuten zum nächsten rennen. Seminare und Workshops besuchen. Und doch wird er sich nicht persönlich verändern und wachsen, solange er in der Stagnation bleibt.*

In meiner Arbeit als interner Coach bei SAP habe ich einige Coachees kennengelernt, die sich genau in der Phase der Stagnation befanden, als sie mit dem Coaching angefangen haben. Beispielsweise Petra, 32 Jahre, die sich nach einem gerade überstandenen Burn-Out „neu orientieren" will bei SAP, sich zu Beginn des Coachings aber vor allem als „Opfer" einer „unmenschlichen SAP" sieht, die nicht nur sie, sondern auch viele Kollegen „vorsätzlich frustriert". Oder Peter, 35 Jahre, der endlich mehr Einfluss auf die Arbeitsweise innerhalb seines Teams nehmen will, aber vom

uneinsichtigen Team und seinem Manager, der „ihm nie zuhört“ und sowieso „noch nie Interesse für neue Themen gezeigt hat“ ausgebremst und demotiviert wird. Oder Mia, 22 Jahre, die davon träumt, in die Medienbranche zu wechseln, dafür aber nur Kopfschütteln von Freunden und Eltern erntet, die sie „nicht unterstützen“ und ihr „ihre Flausen ausreden wollen“.

*Nach der Stagnation folgt die Phase der **Polarisation**, die im Vergleich zur Stagnation einen bemerkenswerten Fortschritt für einen Menschen darstellen kann. Der Mensch entdeckt (wiederentdeckt?) nämlich sich selbst als Handelnden, entdeckt vielleicht bislang ungeahnte Wahlmöglichkeiten. Realisiert, dass die äußeren Kräfte, denen er in der Stagnation scheinbar hoffnungslos ausgeliefert war, oft nur Phantasiegebilde sind.*

Doch für echte Veränderung und Wachstum ist es noch „zu früh“. Denn der neu entdeckten Handlungsfreiheit steht der gleichzeitige Versuch diese zu unterdrücken gegenüber. „Ich würd ja wollen, wenn ich nur könnt“ beschreibt wie schon zu Beginn dieser Arbeit angedeutet, die für die Polarisation typische Zerrissenheit, die einem Menschen im wahrsten Sinne des Wortes Angst machen kann. Denn, so Staemmler und Bock, „ist Angst das subjektive Empfinden, das entsteht, wenn ein Mensch zwei widersprüchliche Handlungen ausführt“.

Denn die neu gewonnenen Wahlmöglichkeiten liegen meist klar auf dem Tisch, die Aussichtslosigkeit des Opfer-Daseins ist dahin. Andererseits aber nehmen genau diese neu gewonnenen Wahlmöglichkeiten dem Menschen, so Staemmler und Bock weiter, „die Möglichkeit, äußere Bedingungen und andere Menschen für seine persönliche Misere alleine verantwortlich zu machen“. Oder wie Franz Mittermair schreibt: „Am Ende der Polarisationsphase sind Bedürfnis und Widerstand bewusst, stehen im Dialog und wir haben keinerlei Lösung“.

*Dieses Nichtvorhandensein einer Lösung bringt den Menschen in die dritte Phase, die Phase der **Diffusion**. Ähnlich der Impasse beim Perls´schen Fünf-Schichten-Model erlebt ein Mensch diese Phase mitunter als hochgradig verwirrend und beunruhigend. Denn er realisiert, dass es für sein Problem der ihm jetzt sehr*

bewussten Polaritäten keine inhaltliche Lösung, keine Lösung auf Ebene des Verstandes gibt.

Der Mensch fühlt sich orientierungslos, ist verwirrt. Es zeigt sich oft ein „Nichts“, das aber da vom Menschen erlebbar, nicht „Nichts“ ist, sondern oft nur wegen einer fehlenden besseren Terminologie so bezeichnet wird. Doch das „Nichts“, die Verwirrung hat sein Gutes, denn, so Fritz Perls „wenn du ... bei dieser Verwirrung bleibst, wird sich die Verwirrung selbst entwirren“.

Die sich anschließende vierte Phase der ***Kontraktion*** *erinnert stark an Perls´ Implosionsphase und wird meist als schmerzhaft und bedrohlich empfunden. Denn auch in der Kontraktion erkennt der Mensch, dass er sich nur dann weiter verändern und wachsen kann, wenn er vorher „stirbt“.*

Steve Jobs hat dies in seiner mittlerweile vielzitierten Rede vor Stanford-Absolventen sehr treffend formuliert: „Niemand will sterben. Sogar die Menschen, die in den Himmel kommen wollen, wollen dafür nicht sterben. Und doch ist der Tod das Schicksal, das wir alle teilen. Niemand ist ihm jemals entronnen. Und so soll es auch sein: Denn der Tod ist wohl die mit Abstand beste Erfindung des Lebens. Er ist der Katalysator des Wandels. Er räumt das Alte weg, damit Platz für Neues geschaffen wird.“

Und wie bei Perls mit der Phase der Explosion kommt nach der Kontraktion mit der Phase der ***Expansion*** *die Neugeburt des Menschen. Wo vorher Zerrissenheit war ist nun Eins-Sein. Aus Schwierigkeiten wird Freude. Aus Verlust wird heilende Trauer. Aus (innerem) Kampf wird Frieden und tiefe Gelassenheit. Aus Bedrücktheit wird Erleichterung. Aus scheinbar unlösbaren Problemen wird Stolz, es „geschafft“ zu haben.*

Theorie und Praxis

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass sowohl das Perls´sche Schichtenmodel als auch der Veränderungsprozess wie ihn Staemmler und Bock vorschlagen, letztendlich nur Modelle sind, die in der (therapeutischen) Realität oft nicht exakt so wie beschrieben oder nur in Teilen davon ablaufen. Nicht jeder

Veränderungsprozess wird die beschriebenen Schritte „am Stück“ durchlaufen, gleichwohl zum Beispiel Staemmler und Bock darauf hinweisen, „dass es im Interesse einer vollständigen Bearbeitung eines jeweiligen Themas notwendig ist, alle fünf Phasen zu durchleben, dass keine Phase übersprungen oder umgangen werden kann“.

Im Sinne der Eigenverantwortung, die dem Klienten in der Gestalttherapie bedingungslos zugestanden und auferlegt wird, kann er jederzeit entscheiden, ob er einen begonnenen Prozess fortführen oder unterbrechen möchte, oder gar (zumindest für den Augenblick) „einen Schritt zurück“ macht. Die (gestalt-) therapeutische Unterstützung des Klienten kann dabei darin bestehen, ihn auf (vielleicht unbewusste) Selbstunterbrechungen seines Veränderungsprozesses aufmerksam zu machen.

Manche Prozesse können Jahre dauern, und wohl nur in seltenen Fällen wird der beschriebene Prozess beispielsweise komplett in einer Sitzung erlebt.

Ganzheitliche Veränderung und persönliches Wachstum setzt sich darüberhinaus aus einer nicht endenden, lebenslangen Kette von Veränderungsprozessen dar. Oder wie Staemmler und Bock treffend formulieren: „Dieses Wachstum hört ein Leben lang nie auf, es ist das Leben“.

Zurück zur Heldenreise

Wie schon zu Beginn dieses Kapitels erwähnt, möchte ich neben den eben vorgestellten Veränderungsmodellen von Perls bzw. Staemmler und Bock im Rahmen dieser Arbeit nun auf die Heldenreise eingehen, da diese für mich ein weiteres (sehr wohl gestalttherapeutisch orientiertes) „Model“ für persönliche Veränderung und Wachstum darstellt.

Der Monomythos von Joseph Campell

Der Mythologe Joseph Campell hat dafür die Grundlagen geliefert, in dem er unzählige Mythen, Legenden und Geschichten aus unterschiedlichsten Zeitaltern, Kulturen und Religionen zusammengetragen hat und dabei erstaunliche Übereinstimmungen gefunden hat.

Diese Übereinstimmungen hat er in einem „Monomythos“ vereint, der universellen Geschichte des Helden, der auszieht den Drachen zu töten, die Prinzessin zu retten oder den heiligen Gral zu finden. Der unzählige Abenteuer bestehen muss, sich dabei aber auf Gefährten verlassen kann. Der Tore in für ihn bis dahin unbekannten Welten durchschreiten muss. Der sich dem Drachen, dem Bösen, der „dunkeln Seite der Macht“ stellen muss. Um am Ende zurückzukehren. Mit Prinzessin oder Schatz. Aber auch der Erkenntnis, nicht mehr der zu sein, der er zu Beginn der Geschichte war. Und damit auch nicht sein bis dahin gekanntes Leben weiterleben kann.

Diese Geschichten kennen wir natürlich alle, sie sind der Stoff, aus dem im wahrsten Sinne des Wortes „die Helden“ sind. Der Stoff, der uns Menschen fasziniert, fesselt und anspricht. Wohl auch, weil wir in diesen Geschichten uns und unseren (vielleicht nur unbewussten) Wunsch nach Veränderung und persönlichem Wachstum wiederfinden.

Paul Rebillot´s Heldenreise

Diesen Zusammenhang hat Paul Rebillot erkannt und darauf aufbauend die Heldenreise konzipiert, die einen Menschen in dem Wunsch nach persönlicher Veränderung und Wachstum unterstützt. Er hat dazu eine Reihe von Phantasiereisen, Ritualen und (Gruppen-) Übungen entwickelt, mit denen der Held seine Heldenreise durchlebt. Dies geschieht beim ihm oft in szenischer und theatralischer Form (wohl nicht zuletzt durch seine Theatervergangenheit).

Rebillot gliedert die Heldenreise in die folgenden Schritte, von denen ich einige im nächsten Abschnitt näher beschreiben möchte.

Der Held

Rebillot´s Held ist dabei nicht der Ritter, der sich dem Kampf gegen den Drachen stellen muss. Und er ist auch kein Hobbit im schier ausweglosen Kampf gegen das Böse.

Der Held, der sich bei Paul Rebillot zur Heldenreise aufmacht, ist der Teil in einem Menschen, der , so Franz Mittermair, „einen Ruf erhält und ihm folgt“. Der Held ist der Teil in einem Menschen, der sich weiterentwickeln will, sich ein lebendigeres und

erfüllteres Leben wünscht. Oder um es ungleich lyrischer mit den Worten von Nadya Catalfano zu sagen: „Etwas Weiches, Sanftes gleitet durch deine Finger. Und es scheint nach deiner Hand zu greifen, dich zu führen hin zu etwas Größerem. Wenn du nur den Drang spürest, ihm zu folgen“.

Der Held macht sich trotz meist heftiger innerlicher und auch äußerlicher Widerständen auf „dem Ruf zu folgen“. In den Geschichten sind das in der Tat meist lange und gefahrvolle Reisen in unbekannte Länder oder Welten. Für den Helden der Heldenreise kann dies weit unspektakulärer aber genauso „unwegsam“ der Weg aus den bekannten Rollen und Klischees sein, die er bisher gelebt hat. Während Frodo Beutlin sein geliebtes und beschauliches Auenland verlassen muss, wird sich der Held von seinem wenn nicht geliebten aber zumindest vertrauten Leben und seinen Rollen darin verabschieden müssen.

Der Dämon

Und wie im „echten Abenteuer“, das wir aus Büchern oder von der Leinwand kennen und lieben, hat der Held auch in der Heldenreise einen Gegenspieler, dem er sich im Laufe seiner Heldenreise stellen muss: den Dämon.

Der Dämon ist der Teil in einem Menschen, der eben keine Veränderung will. Der „im altbekannten Fahrwasser“ bleiben will. Der sich lieber mit den gegebenen Umständen arrangiert, als sie aktiv zu verändern und zu gestalten.

Also kein Drache, kein dreiköpfiger Höllenhund, kein Sauron auf der Jagd nach „dem einen Ring“. Sondern der Teil in einem Menschen, mit dem man sich gewöhnlich

weit weniger gerne identifiziert als mit dem Helden. Die „dunkeln“ Seiten in uns. Die Seiten, die man gerne loswerden würde. Die vielzitierten „Leichen im Keller“. Aber auch die Seiten, die einem Menschen oft nicht bewusst sind, und daher oft ungleich stärken wirken als die Seite des Helden.

Die der Mensch sich zwar oft wünscht und herbeisehnt, aber dennoch genauso oft nicht wirklich mit Leben füllen kann.

Den eigenen Helden finden

Vor dem Aufbruch des Helden in der Heldenreise geht es daher auch um die Beschäftigung mit dem Helden in uns. Wer waren unsere Helden der Kindheit? Welcher Filmheld ist der unsrige? Was sieht „mein“ Held aus?

In meiner Heldenreise habe ich dabei das Haus meines Helden gesucht und die Halle meiner Ahnen, meiner Väter gefunden. Ich habe meinem Helden den Namen „Johann“ gegeben, den Namen meines Vaters. Mein Vater – ein Held.

Gefährten

Während Frodo Beutlin u.a. Gandalf und Sam an seiner Seite hat, bekommt auch der Held der Heldenreise seinen Gefährten, den er sich erwählt und der ihn auf seiner Reise unterstützt. Beim Schreiben dieser Zeilen kann ich mich aber beim besten Willen nicht mehr an meinen Gefährten erinnern, den ich mir während meiner Heldenreise ausgesucht habe? Ist selbst mein Held der „perfekter Selbstversorgern“?

Die Konfrontation

Die Heldenreise gipfelt in der Begegnung von Held und Dämon. Eine Begegnung, in der es nicht um Sieger und Besiegten geht, sondern um die Integration beider Seiten. Für mich war diese Begegnung und Integration ein sehr bewegender Moment meiner Heldenreise, die sich ein paar Tage später in dem zu Beginn des Kapitels beschriebenen Bild manifestiert hat: *„Der Held und der Dämon reichen sich die Hand; sie akzeptieren sich so wie sie sind, geben dem anderen den ihm zustehenden Platz in unserer Welt und ermöglichen so ein neues, gutes Ganzes“.*

Heldenreise und gestalttherapeutischer Veränderungsprozess

Warum führe ich nun die Heldenreise in Zusammenhang mit einem möglichen (gestalttherapeutischen) Veränderungsprozess auf? Zum einen sicherlich auf Grund meiner persönlichen, sehr intensiven Erfahrungen während meiner Heldenreise in Weigenheim, die sich nahtlos in meinen Veränderungsprozess während meiner Ausbildung eingefügt hat. Die Dominanz dieser Erfahrungen bzw. die Beschreibung davon in meiner Abschlussarbeit nach der Basisstufe zeigen dies deutlich. Zum anderen aber auch, weil ich etliche Aspekte der Heldenreise in den vorgestellten Veränderungsmodellen wiederfinde.

Wenn der Held „dem Ruf folgt“, ist dies sicherlich auch der hier schon beschriebene Wunsch nach Veränderung auf Grund unbefriedigter Bedürfnisse. Und wenn der Held um dem Ruf zu folgen sein bisheriges Leben und seine bisherigen Rollen verlassen muss und damit nicht selten gleich zu Beginn seiner Reise in große (Selbst-) Zweifel und Hilflosigkeit stürzt, ist das für mich die von Perls beschriebene Phase der Impasse, in dem der Mensch seine bisherige Wirklichkeit verlässt und dabei auch meist zuerst einmal jeden Halt verliert.

Die Erforschung des Helden als notwendigen Schritt vor dem Aufbruch deckt sich für mich mit Arnold Beisser´s paradoxen Theorie der Veränderung. So wie der Held dem Ruf erst dann folgen kann, wenn er sich selbst und seine Herkunft kennt, so wird Veränderung bei einem Menschen erst dann entstehen, wenn sich der Mensch wirklich bewusst macht, wer er ist, und nicht darauf konzentriert, wer er sein möchte.

Die Konfrontation von Held und Dämon findet sich meiner Meinung nach in der Phase der Polarisation wieder. Stehen sich doch dort Bedürfnis und Widerstand genauso gegenüber wie Held und Dämon, die sich beispielsweise bei meiner Heldenreise lange Zeit so unversöhnlich auf dem Schlachtfeld gegenüberstanden. Unversöhnlich und damit ohne Lösung für den Konflikt zwischen Bedürfnis und Vermeidung.

Erst die Phasen der Diffusion und Kontraktion ermöglichen die Geburt des Neuen in der Phase der Expansion. Genauso wie sich der Held nach der Integration des

Dämons der „höchsten Prüfung“ stellen muss, die er nur bestehen kann, in dem er sich seinen größten Ängsten stellt. Um danach neugeboren zurückzukehren.

Für Staemmler und Bock kommt vom Schritt der Polarisation zur Diffusion dabei „dem Vermeidungspol“, also dem Dämon, „eine zentrale Bedeutung für den weiteren Verlauf des therapeutischen Prozesses zu“. Denn „die Vermeidungsstrategien des Klienten sind es letztlich, die ihn verlassen, sich in eine Therapie zu begeben“ (denn ohne sie würde er sein Bedürfnis einfach befriedigen) und daher „kann der Therapeut sich mit seinem ganzen Interesse, seiner Neugierde und Entdeckungsfreude der Frage widmen, wie der Klient sich selbst im Wege steht“.

Wie passend, dass am Ende nicht Frodo Beutlin, dessen Mission es ist „den einen Ring“ zu vernichten, sondern Gollum, der genau dies verhindern will, den Ring in die „ewigen Feuer des Schicksalsbergs“ wirft und damit das Böse besiegt.