Claras Heldenreise oder: ‚Aus Angst wird Mut'
Vortrag „Gesund ins Jahr 2020"

Heute erzähle ich Ihnen eine Geschichte. Sie heißt: **Claras Heldenreise oder: Aus Angst wird Mut.**

Zunächst möchte ich kurz begründen, wie ich vorgehe:

I Zeit für Heldengeschichten
II Clara – nach ihrer Brustkrebsdiagnose
III Claras Heldenreise
IV Das gute Ende

I Zeit für Heldengschichten

Über Helden gibt es Geschichten!

Wir Menschen lieben Geschichten und identifizieren uns mit den Helden. In Geschichten finden wir Orientierung und eine Antwort auf die Frage: Wer bin ich? Und: wer will ich sein?

Wir finden Geschichten vor, und wir schreiben selbst Geschichten - unsere eigene Lebensgeschichte.

Geschichten sind auch ein Forschungsgegenstand.

Joseph Campbell (1904 - 1987) hat als Professor für Mythologie Tausende von Geschichten, Heldengeschichten aller Zeiten, Kulturen und Religionen analysiert und verglichen.

Er hat das Verbindende, die gemeinsame Essenz gefunden. Campbell hat das universelle Grundmuster für lebendige Geschichten entdeckt. Er nennt es „The heroes journey" oder: die „Heldenreise".

Man findet diese Grundstruktur zum Beispiel im Parzival, bei der Starswars Serie, bei Harry Potter oder dem König der Löwen wieder.

Das Gemeinsame ist ein zentrales menschliches Thema: Eine Person erlebt eine Krise. Sie meistert die Krise und wächst daran.

Und hier nähern wir uns den Brustkrebspatientinnen. Auch sie geraten durch die Diagnose in eine Krise, die es zu meistern gilt.

Nun habe ich die Grundstruktur der Heldenreise von Joseph Campbell übernommen und sie für die Beratung von Betroffenen feingeschliffen.

Claras Heldenreise oder: ‚Aus Angst wird Mut'
Vortrag „Gesund ins Jahr 2020"

II Clara – nach ihrer Brustkrebsdiagnose

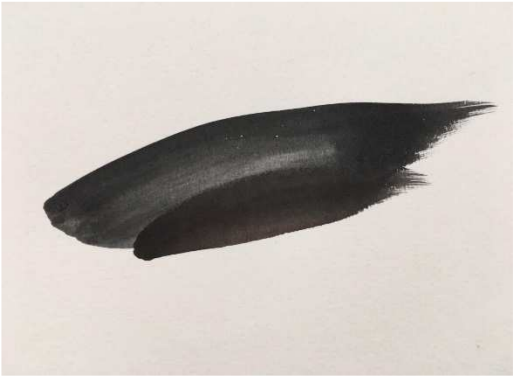
Eine Frau, nennen wir sie **Clara**, ist Anfang Dreißig, berufstätig und lebt mit ihrem Partner zusammen. Sie ist schockiert von der Diagnose und spürt große Angst und Hilflosigkeit.
Ich frage Clara in unserem zweiten Gespräch, ob Sie eine Übung machen möchte, eine stärkende Phantasiereise in die Welt der Bilder und Geschichten. Sie will.

III Claras Heldenreise

Alle Heldenreisen beginnen mit einem Weckruf, einer wahrgenommenen Not. Und es gibt es immer einen „Gegenspieler", dem der Held sich stellen muss, um die Not abzuwenden, um den Schatz zu finden - oder was immer die Aufgabe ist.
Hier bei Clara ist die Diagnose „Brustkrebs" die Not und zugleich „Gegenspieler". Wir suchen für diese Not ein passendes Bild:

1. Schritt: Die Metapher für den Krebs

Wenn Sie an Ihre Diagnose denken, womit könnte man den Krebs vergleichen? Er ist wie…? Welches Bild verdeutlicht seine Gefährlichkeit?
Clara sagt: „Der Krebs ist wie ein Ungeheuer, **ein Drache**, unberechenbar und gefährlich; er speit Feuer."



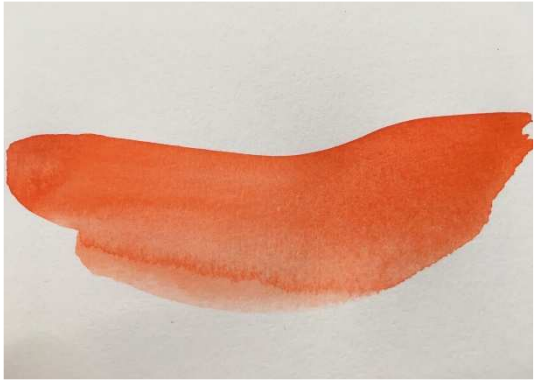
Clara hat dieses Bild gefunden: Ein gefährlicher Drache. Jeder Mensch möchte sich abwenden bei diesem Anblick. Aber die Heldin schaut hin.

[1] Das passt: Zur medizinischen Behandlung kommt die Aufgabe der inneren Verarbeitung. Hinzuschauen, die Gefahr bewusst wahrzunehmen. Jede Frau findet bei dieser Übung ihr eigenes Bild, sei es ein gefährliches Raubtier, eine Naturkatastrophe oder ein Monster und mit diesem individuellen Bild arbeitet man weiter.

[1] Die Aquarelle in diesem Text sind von Brigitte Biebrach-Schmitt, www.biebrach-schmitt.de

2. Schritt: die Metapher für die Identität des Helden/der Heldin

Wir beginnen die Suche nach dem, was hilft. Wir bleiben dabei auf der Bildebene und fragen: Wer kommt durch die Gefahr hindurch, die von dem Drachen ausgeht? Wer ist ihm gewachsen?
In wen oder was würden Sie sich verwandeln, um mit Ihrem Drachen fertig zu werden?



Claras spontane Antwort:
„In **Lara Croft** natürlich! Die kann das schaffen!"
Lara Croft ist die Hauptfigur in dem Videospiel ‚Tomb Raider'. Vielleicht kennen Sie die Kinoverfilmung - mit Angelina Jolie in der Hauptrolle!

Jetzt sehe ich ein erstes Lächeln bei Clara. Keiner von uns weiß, welche Abenteuer uns auf unserem Lebensweg bevorstehen. Aber ich weiß, wenn die Seele ein Bild für „das Rettende" gefunden hat, kommen die möglichen Lösungen wieder ins Blickfeld. Die Energie regt sich. Ja: Es gibt eine Heldin, die es schaffen kann.

3. Schritt: Die Ressourcen des Helden

Jetzt erforschen wir die Stärken der Heldin:
Wie macht Lara Croft das? Welche Fähigkeiten und Ressourcen hat sie, um die Begegnung mit dem gefährlichen Drachen zu bestehen?
Clara sprudelt: „Sie hat eine **gute Beobachtungsgabe**, sie ist **schnell**, sie kann **kämpfen**, sie hat **Waffen**, sie ist **stark** und **selbstbewusst**."
Ich schreibe jede der genannten Ressource auf ein eigenes Blatt.
Clara sinniert: „Diese Fähigkeiten können mir auf meinem Weg auch helfen…!"
Sie setzt sich aufrecht hin. Was hier passiert, nennen die Fachleute die ‚Entfaltung der Lösungsmetapher'. In der Beschreibung ihrer Heldin findet Clara die Fähigkeiten für ihren Weg.
Oft sind uns die eigenen Stärken nicht bewusst! Über das Bild holen wir sie ins Bewusstsein.

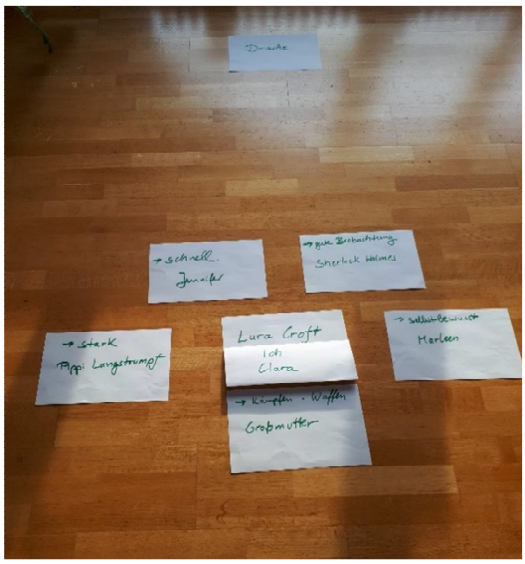
4. Schritt: Die Wahl der Mentoren

Im folgenden Schritt kommen die sogenannten Mentoren ins Spiel. Es gibt Hilfe für die Heldin. Wie z.B. die Gefährten von Frodo im Herrn der Ringe.
Ich frage Clara: Wer hat diese Fähigkeiten? Wen kennen Sie? Wer ist für diese Eigenschaft Ihr Vorbild?
Man kann für jede Fähigkeit eine Person aus dem eigenen Leben wählen oder aus der Geschichte, der Literatur, der Filmwelt.
Clara: „Hm… bei der „**guten Beobachtung**" da nehme ich „**Sherlock Holmes**", bei den anderen suche ich noch…"

Ich nenne Ihnen Claras Ergebnisse, ihre weiteren Mentoren.

Schnell:	ihre Kollegin **Jennifer** aus dem Tennisclub
Kämpfen/Waffen:	ihre **Großmutter**, sie hat auch Krebs gehabt und ist alt geworden
Stark:	**Pippi Langstrumpf**
Selbstbewusst:	ihre Freundin **Marleen**

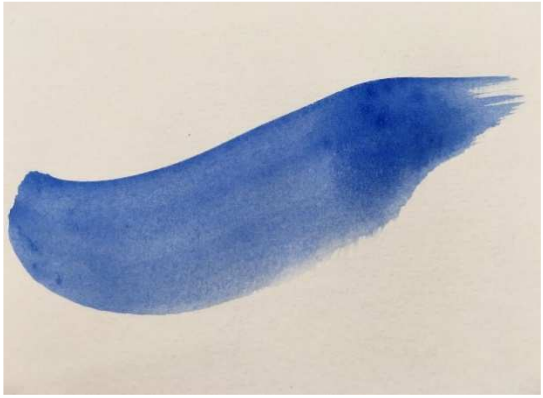
Clara entwickelt über die Vorbilder ihre Ressourcen kreativ weiter.
Die Hirnforscher nennen das „Anbahnung von neuen neuronalen Netzwerken".
Der nächste Schritt ist wie ein kleines **Rollenspiel im Raum**. Dafür legt Clara fest, wo im Raum sie den Drachen verortet. Dann legt sie das Blatt für sich selbst im passenden Abstand auf den Boden und dazu die Blätter für die Mentoren.



5. Schritt: Die Botschaft der Mentoren

Danach schlüpft sie nacheinander in die Rollen ihrer Mentoren, indem sie sich auf die entsprechenden Blätter stellt und erfährt: Alle Vorbilder haben gute Worte und Empfehlungen für sie.

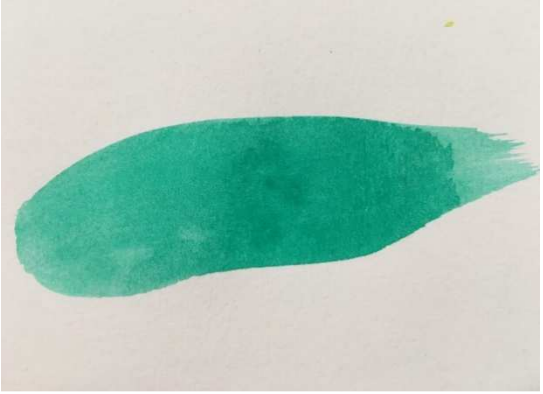
Bei Sherlock Holmes beginnend übernimmt sie seine Rolle.



Auf meine Frage: Wie entfalten Sie Ihre gute Beobachtungsgabe? Welchen Hinweis haben Sie für Clara? antwortet Clara: „Ich als Sherlock bin hellwach und achte auf jedes Detail. Mein Rat: Sei aufmerksam, schau genau hin, hör genau zu und achte vor allem auf dein Bauchgefühl!"

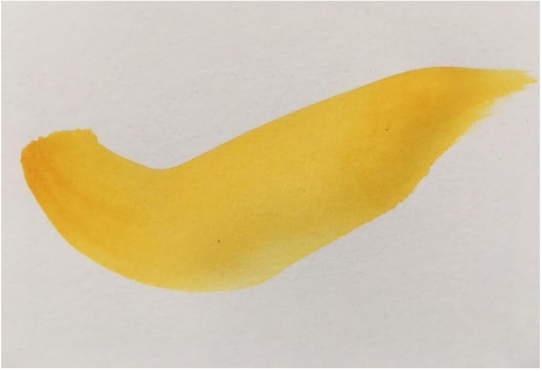
Clara nickt konzentriert: „Früher hatte ich auch ein **gutes Bauchgefühl**. Für Situationen und Menschen. Das brauche ich jetzt wieder."

Dann stellt Clara auf den Bodenanker der Tenniskollegin Jennifer und geht in deren Körperhaltung. Sie spricht als Jennifer:



„Na klar bin ich schnell! Ich bin durchtrainiert. Das Entscheidende ist mein Wille: Ich will den Ball kriegen, ich will siegen, und dann gebe ich Gas."
Clara sinniert: „**Training und der Wille zum Sieg**! Ja das ist jetzt wichtig, das habe ich auf meinem beruflichen Weg auch geschafft!"

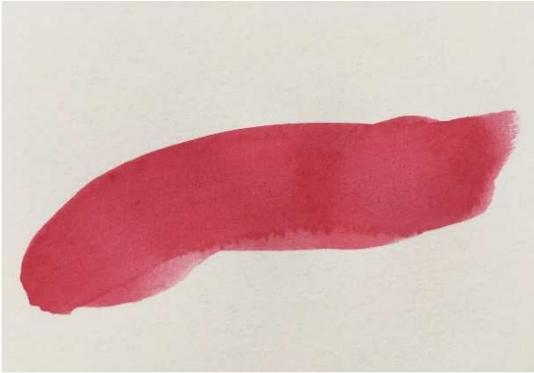
Danach geht Clara in die Rolle der Großmutter, die sie für das Kämpfen und die Waffen gewählt hat und spürt nach.



Sie spricht als Großmutter: „Ich wusste, was ich will und was mir wichtig ist. Da waren Menschen und meine Aufgabe! Ich habe das Beste aus allem gemacht. Und ich bin durchgekommen. Das kannst du auch."

Clara kommentiert diese spielerische Erfahrung: „Wow, meine Oma! Als Waffen passen Pfeil und Bogen zu ihr. Ich habe es verstanden:
Das Beste aus allem machen!"

Und nun taucht Clara in Pippi Langstrumpf ein, die sie für ihre Stärke gewählt hat. Als Pippi meint sie: „Ein Pferd stemmen können, ist ganz einfach, du stellst dich vor dein Pferd, dann zappzarapp hebst du an und trägst es auf deinen Armen. Einfach machen, du kannst viel mehr, als du glaubst!"
Clara schmunzelt: „Ja, wenn das so einfach wäre… das **Vertrauen**, und es **einfach machen** wie nach dem Studium…"



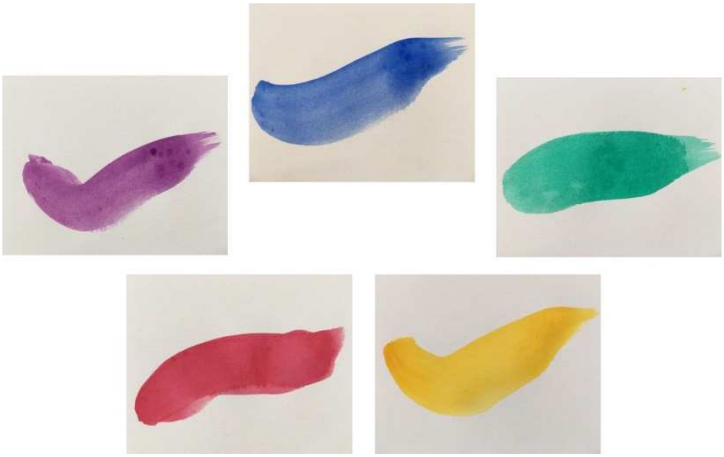
Schließlich verkörpert sie ihre Freundin Marleen, die sie im Blick aufs Selbstbewusstsein gewählt hat. Sie steht da, aufrecht, die Schultern leicht nach hinten, beweglich in den Hüften:

„Also Clara, im Grunde genommen beginnt das Selbstbewusstsein damit, dass du den Mund öffnest und sagst, was du denkst, seien es Fragen oder Gedanken. Zugegeben, ja nach Kontext achtest du stärker auf die Wortwahl! Du zeigst dich, und wer dich nicht schätzt, kann gehen. Du wählst dir die Personen, die dir gut tun! Es geht um dich und ums Glücklichsein! Clara fasst die Botschaft zusammen: „**Klartext**, den brauche ich mehr denn je! Danke Marleen" und zwinkert.

Clara hat nun die Fähigkeiten ihrer Mentoren von innen erspürt und im eigenen Leben „angedockt"! Sie fühlt diese Ressourcen jetzt in sich und ermutigt sich quasi damit selbst.

6. Schritt: Stärkung der Heldenidentität

Nun schlüpft Clara in die Position der Heldin und fühlt sich in ihre Stärken ein.



Sie sagt: „Das fühlt sich echt cool an! Ganz anders als vorher."

„Ich bin stark und nutze meine Waffen. **Ich kann es schaffen! Ich bin mutig und bereit.** Ich will den Drachen bezwingen und an den Schatz kommen!"

7. Schritt Die Heimkehr des Helden/der Heldin nach Hause

In den Heldenreisen wird zum Abschluss gefeiert. Die Rückkehr des Helden nach Hause ist ein Grund zum Feiern und zur Freude. Die Frage an Clara: Was werden Sie als Heldin erzählen, wenn Sie dieses Abenteuer bestanden haben?

Clara: „Ich sage zu meinen Lieben: Ich habe etwas erlebt, was ich nie vergessen werde. Ich habe mich verändert. Ich bin die Alte und die Neue! - Und damit kann ich in meinen Alltag gehen und jetzt ins Krankenhaus."

IV Das gute Ende

Claras hat ihre Angst in Mut verwandelt. Sie geht aktiv, im Bewusstsein ihrer Stärken den Weg durch die Behandlungen. Sie wird in der Realität die richtigen Menschen um sich scharen und sich helfen lassen.

Sie wird dem Drachen in die Augen schauen. Das nimmt ihm die Macht. So wird sie an den Schatz kommen. Dieser Schatz bleibt ihr, auch wenn sie - wie wir alle – eines Tages von diesem Leben Abschied nehmen wird. Auch Helden sterben irgendwann. Aber bis dahin leben sie **ein wundervolles, mutiges Leben!**

Ute Grießl