

Die Heldenreise

Eine Einleitung und die ersten drei Schritte

Ulrike Dietmann

Das Paradox von Präzision und vollkommener Freiheit

Die Heldenreise ist ein Modell, das Erfahrung, die immer unvorhersehbar, ist mit einem Strukturmodell verbindet. Die Struktur kann niemals starr sein, sie muss sich der Flexibilität des Lebens anpassen. Erfahrung, so offen sie sein mag, ist nicht beliebig, sondern präzise. Das eine geht aus dem anderen hervor. Diese beiden Komponenten stellen die Kraft der Heldenreise dar, wenn sie bewusst angewandt wird. Die Heldenreise vereint die Gegensätze von absoluter Offenheit der Möglichkeiten und absoluter Präzision der Ereignisse. Die Vereinigung dieser Gegensätze verkörpern die Pferde auf unnachahmliche Weise. Die Vereinigung dieser Gegensätze finden wir, wenn wir in das Bewusstsein der Gegenwart eintreten, in dem die Pferde sich aufhalten. Die Pferde haben in jedem Augenblick Zugang zu allen verfügbaren Informationen und wissen in jedem Augenblick welche Information die wichtigste ist. Dementsprechend handeln sie, ohne zu zögern.

Die Heldenreise zeigt, in welchen Konstellationen Gegensätze interagieren und welche natürliche Abfolge sie dabei durchlaufen.

Ein Prozess, der sich selbst hervorbringt

Die Heldenreise ist nichts, was wir herstellen oder in Gang bringen müssen. Sie beschreibt den natürlichen Prozess von Entwicklung, von Kreativität, von Gestaltung, von Heilung, von Wachstum. Unser Anteil an der Heldenreise ist, dass wir sie wahrnehmen und durch die Wahrnehmung in engeren Kontakt kommen mit dem authentischen Sein, mit dem, was ist. Alles andere geht daraus hervor.

Man lernt die Heldenreise kennen durch Erfahrung

Die Heldenreise erschließt sich durch Erfahrung, denn sie beschreibt einen Erfahrungsprozess. Sie hat viele Facetten und keine Reise gleicht der anderen. Man lernt die Heldenreise am besten kennen, wenn man sein eigenes Leben oder das anderer beobachtet und versucht, die einzelnen Schritte zu erkennen. Man kann auch Geschichten, Filme, Romane auf die Heldenreise hin studieren, das ist eine gute Übung. Dann beginnt man zu verstehen, welche Struktur unter der Oberfläche der Ereignisse wirkt. Man gewinnt Vertrauen in die sich selbst hervorbringende Kraft des Lebens, alles wird leichter und müheloser. Man lernt zu staunen.

Schritt 1

Status Quo- Wer bin ich? Eine Stärke, eine Schwäche.

Die Stärke treibt mich voran, stellt mein Potential dar. Die Schwäche hält mich auf, beinhaltet meine größte Blockade. Benenne jeweils eine wichtigste Stärke und eine wichtigste Schwäche.

Schritt 2

Der Ruf

Die innere Stimme wird wach. Wir nehmen Kontakt auf mit unserem authentischen Selbst, mit dem Bedürfnis unserer Seele, mit unserem Potenzial und unserer Berufung. Dies kann ein äußeres oder inneres Erlebnis sein. Es ist wichtig, ein Ereignis oder einen Prozess zu benennen, der die stärkste Energie hat. Der Ruf hat noch keinen konkreten Inhalt, aber übt eine starke, oft unwiderstehliche Anziehung aus und fühlt sich an wie ein Verliebtsein.

Schritt 3

Die Wunde oder Die Blockade oder Die Weigerung

Der Ruf weckt in uns einen inneren Widerstand, der uns bisher davon abgehalten hat, dem Ruf zu folgen. Der Widerstand wird uns nun bewusst. Um dem Ruf zu folgen, müssen wir uns mit ihm auseinandersetzen. Der Widerstand kann vielfältige Formen annehmen, kann ein Trauma aus der Kindheit sein, ein blockierender Glaubenssatz, ein Gefühl, mit dem wir nicht umzugehen gelernt haben. Wenn die Blockade aufgelöst ist, geht der Prozesse von selbst weiter: Wir entwickeln konkrete Pläne zur Verwirklichung unseres Rufes.