

# Die Heldenreise deines Lebens



**Stefan Schwidder**

Website: <http://stefan-schwidder.com>

E-Mail: [stefan@stefan-schwidder.com](mailto:stefan@stefan-schwidder.com)

## Die Heldenreise deines Lebens

Wir alle sind Helden und Heldinnen unseres eigenen Lebens. Auf unserer Lebensreise begegnen uns immer wieder Chancen und Herausforderungen, Siege und Niederlagen, Freunde und Gegner. Wir folgen Sehnsüchten, durchleben Krisen, überwinden Hürden und feiern Erfolge – im besten Fall lernen wir uns selbst dabei auch gut kennen und wachsen mit jeder bestandenen Prüfung ein Stück weit.

Unser Leben besteht aus vielen kleinen Geschichten – immer wieder treten neue Dinge, Ereignisse und Personen in unser Leben, bestimmte Erfahrungen scheinen wir ständig aufs Neue zu wiederholen. Kreisläufe und Muster werden sichtbar und verschwinden wieder im Nebel der alltäglichen Aufgaben. Wenn wir genau hinschauen und -fühlen, ergibt sich in der biografischen Betrachtung so etwas wie eine große Gesamtgeschichte, die natürlich subjektiv und veränderbar bleiben muss, solange wir leben.

*„Wir empfangen die Weisheit nicht, wir müssen sie für uns selbst entdecken im Verlauf einer Reise, die niemand für uns unternehmen oder uns ersparen kann.“  
(Marcel Proust)*

Und doch scheinen wir mit einem gewissen Verständnis von allgemein gültigen Prägungen geboren worden zu sein. C.G. Jung hat diese Anteile in uns „Archetypen“ genannt – wiedererkennbare und intuitiv verständliche Aspekte, die jedem/jeder von uns innezuwohnen scheinen.

Alle großen Mythen aus verschiedenen Kulturen und Epochen erzählen überdies unabhängig voneinander immer wieder dieselbe Geschichte: Die Heldenreise, die als mythologischer Begriff maskulin verwendet wird, selbstverständlich aber alle Heldinnen einschließt und darüber hinaus auf etwas viel Größeres hindeutet, nämlich auf die Balance zwischen weiblichen und männlichen Anteilen in uns allen.

Joseph Campbell hat in seinem 1949 erschienenen Klassiker „Der Heros in tausend Gestalten“ gezeigt, dass diese „Mutter aller Geschichten“ nicht nur überall und zu allen Zeiten identisch war/ist, sondern dass wir sie quasi mit der Geburt in uns tragen – vielleicht gespeist aus dem, was Jung das „kollektive Unbewusste“ nannte.

Es ist geradezu faszinierend, wie eng unser eigenes „anfassbares“, erfahrbares Leben mit den Strukturen von Geschichten und den Funktionen der Archetypen verknüpft ist – und wie viel wir über uns und das Leben verstehen können, wenn wir den Aufbau, die Abläufe und Botschaften von (mythologischen) Geschichten kennen. Wir beginnen, uns selbst zu sehen und zu verstehen und gehen mit den Heldinnen und Helden auf die spannendste Entdeckungsreise, die es gibt – nämlich jene zu uns selbst.

## Das Potenzial des Schattens

Alle uns überlieferten Mythen und alten Geschichten zeigen uns noch eine Besonderheit dieses Weges: Bevor die Helden und Heldinnen die höchsten Gipfel sonnenbeschienenen Erfolgs erklimmen, müssen sie zunächst in die Unterwelt absteigen, an den Ort der größten Angst – denn dort, am tiefsten und dunkelsten Punkt, liegt das goldene Vlies, das Elixier, das Ziel ihrer Sehnsucht und Heilung, der Grund und die Antriebskraft, sich überhaupt auf diese Reise zu begeben.

Auch wir brechen in unserem Leben oft voller Tatendrang auf, aber alles muss schal und oberflächlich bleiben, bis wir hinabsteigen in die Tiefe des Lebens, bis wir unsere „Nachtfahrt der Seele“ – bewusst oder „unausweichlich“ – antreten, um dort nicht nur den größtmöglichen Schmerz, sondern auch die größte Ekstase in uns zu finden. Es ist beeindruckend, welch riesiges Potenzial sich genau an dieser Stelle verbirgt, deren Kontakt wir in der Regel sorgsam vermeiden – und wie durch die vollständige Hingabe an unsere Kernwunde unser hell strahlendes Licht freigesetzt wird. In der Begegnung, dem Annehmen und Durchleben unserer Schattenbereiche eröffnet sich uns der Weg zur Heilung – wir werden genau an der Stelle Heldin und Held.



**Wir alle sind Heldinnen und Helden unseres Lebens!**

## Der Weg der Heldinnen und Helden

Ich beschreibe dir jetzt diese Reise – und lade dich ein zu schauen, wie du diese mythologische „Blaupause“ in deinem eigenen Leben wiederentdeckst und die Erkenntnisse daraus für dich ganz konkret nutzbar machen kannst. Wenn du die „Heldenreise“ verstehst, werden sich dir Ereignisse, Begegnungen und Erfahrungen in einem ganz neuen Licht darstellen.

Vielleicht magst du, bevor du weiterliest, eine kurze Meditation machen, um ganz zu dir selbst zu finden und von einem guten Boden aus deine Reise zu starten?

Ich wünsche dir Klarheit, Mut zur „Selbstentdeckung“ und viele wertvolle Einsichten!

## Es war einmal ...

Fast alle Märchen, Mythen und Geschichten haben eine im Kern identische Struktur – die sich im Übrigen auf alle unsere eigenen „Heldenreisen“ leicht übertragen lässt. Denk an Kinofilme: Wir lernen zunächst die Hauptfigur in ihrer gewohnten Umgebung kennen – doch schon bald erreicht sie „der Ruf des Abenteuers“: Eine Aufgabe, eine Warnung, ein Hinweis. In diesem ersten Abschnitt weigert sich der Held jedoch noch, diesen „Ruf“ anzunehmen. Wenig später muss er jedoch ins Unbekannte aufbrechen – entweder, weil die Sehnsucht zu stark geworden ist, oder weil es das Schicksal es in Form eines „Sturzes“, einer größtmöglichen, meist unfreiwilligen Veränderung (man spricht bei der Konstruktion von Geschichten auch von „Fallhöhe“) nicht anders zulässt. Der/die Protagonist/in bricht also auf und lässt das Alte unwiderruflich zurück. Es ist ein „point of no return“, den er/sie überschreitet.

## Impuls für dich: Dein „Ruf des Abenteuers“

- Wann und wie hast du in deinem Leben deinen Ruf oder die „Rufe des Abenteuers“ vernommen, diese aber bewusst oder unbewusst ignoriert oder abgelehnt – jene kleinen Hinweise, dass irgendetwas schief läuft oder dir nicht gut tut?
- Welche Gründe hattest du dafür?
- Wie haben sich diese „Rufe“ dann immer mehr verstärkt?
- Kannst du in ihnen einen „roten Faden“ entdecken, der dich und deine ganz speziellen Lebensthemen betrifft?
- Was kannst du dadurch noch besser über dich selbst verstehen?

### Impuls für dich: Deine „Fallhöhe“

- Wie sahen deine bisherigen „Fallhöhen“ aus – welche Situationen oder Ereignisse sind in dein Leben getreten, die dich aus deiner gewohnten Bahn herausgeworfen haben?
- Welche Umbrüche und Veränderungen musstest du schon „durchleben“?
- Welche tiefen (inneren) Sehnsüchte haben hinter dem (äußeren) Geschehen gesteckt?

### Die „neue Welt“

Schon die ersten Schritte in der unbekannten und bedrohlich wirkenden Unterwelt unserer individuellen Grundthemen zeigt, worum es geht: Wir – die angehenden Helden und Heldinnen – treffen auf allerlei Herausforderungen, Freunde und Verbündete, aber auch auf Gegner und Hindernisse. Wir lernen also in der Regel ziemlich schnell die archetypischen Anteile unserer Seele kennen, die es zu überwinden oder mit denen es zu kooperieren gilt.

### Impuls für dich: Neues Terrain erkunden

- Welche „neuen Welten“ hast du in Krisensituationen kennengelernt?
- Welche Verbündeten und unerwarteten Hilfen sind dir begegnet?
- Welche positiven, unerwarteten Wendungen sind eingetreten?



In der Theorie von Geschichten haben diese Archetypen immer eine *dramaturgische* und eine *psychologische* Funktion: Ein „Schwellenhüter“ zum Beispiel hält die Helden und Heldinnen vom einfachen „Geradeausmarschieren“ ab. Das ist die dramaturgische Funktion – sonst würde es langweilig werden. Psychologisch gesehen überprüfen diese (inneren oder äußeren) Hürden die Protagonisten jedoch, ob diese wirklich vorankommen wollen. Kapitulieren die Helden und Heldinnen an dieser Stelle, ist die Geschichte aus – oder anders ausgedrückt: Sie gehen unverändert auf dem gleichen Niveau wie vorher weiter. Übertragen heißt das: Als Protagonisten unserer eigenen Lebensreise bekommen wir künftig die gleichen Prüfungen wieder, etwa die gleichen Probleme am Arbeitsplatz oder in unseren Beziehungen.

Nun passiert etwas Spannendes: Indem Held/Heldin sich dem Schwellenhüter stellt und ihn mutig und entschlossen überwindet, geht er/sie gewachsen weiter, fällt also nicht auf das Ausgangsniveau zurück. So erst wird er/sie in der Lage sein, der nächsten Herausforderung zu begegnen und weiter zu wachsen – mit dem Ziel, sich irgendwann der letzten großen Prüfung mit dem (eigenen) größten Schatten stellen zu können.

**Helden werden erst dann Helden, wenn sie aktiv ihr Schicksal in die Hand nehmen und selbst zur Lösung der Angelegenheit beitragen!  
Jene Momente also in unserem Leben, die herausfordernd und oft schmerzhaft für uns sind und die wir lieber vermeiden oder wegdrängen wollen, sind in Wahrheit Aufforderungen und Chancen zu Wachstum – wenn wir sie annehmen und aktiv überwinden.**

### Impuls für dich: Deine Schwellenhüter, dein Wachstum

- Welche Schwellenhüter sind dir in deinem Leben schon begegnet?
- Wie hast du auf sie reagiert?
- Kannst du Muster erkennen – entweder in den Herausforderungen selbst oder in deinen Reaktionen darauf?
- Welches Wachstum kannst du in ihrer Überwindung erkennen?
- Was hat es dich gekostet, die Konfrontation mit einem Schwellenhüter zu vermeiden?

Schreibe so viele Situationen wie möglich auf, die dir spontan einfallen.

### Der Schatten und das Licht

Der Schatten, in Geschichten und Filmen oft der böse Gegenspieler, ist für die Geschichte – und für das Leben – die elementare, entscheidende Figur: Ohne den Schatten gäbe es die Heldinnen und Helden nicht. Der Schatten „zieht“ sie durch die Geschichte; er ermöglicht überhaupt erst, dass Bewegung und Entwicklung entstehen. Die Heldinnen und Helden wachsen nicht, weil sie auf der Wiese vor dem Burggraben in der Sonne liegen – sie können nur dann in ihre größte Kraft kommen, wenn sie den Schatten kennengelernt und überwunden haben.

Die Schatten der Geschichten haben dabei direkt etwas mit dem Helden und der Heldin zu tun – sie verzahnen sich ineinander, sie haben eine quasi magische und vorherbestimmte Verbindung. Der Schatten ist also keine vom Licht losgelöste Einheit, sondern integraler Bestandteil desselben. Die modernen Mythen – wie zum Beispiel Krieg der Sterne, Harry Potter oder der Herr der Ringe – zeigen uns genau dies: Darth Vader ist in Wirklichkeit der Vater von Luke Skywalker, Frodo Beutlin ist durch den Ring mit Sauron verbunden, zwischen Harry Potter und Lord Voldemort besteht eine ganz besondere Beziehung über Harrys Stirnmal. In der Geschichte von Dr. Jekyll und Mr. Hyde ist diese Besonderheit Kernthema der Geschichte.

**Der Schatten ist Teil von uns, und nur in der Erkenntnis und Akzeptanz dessen liegt unsere Heilung – und unsere Heldwerdung.**

Held/Heldin muss am tiefsten Punkt der Geschichte, in der Begegnung mit dem Schatten, alles loslassen, sich vollständig hingeben – und einen symbolischen Tod erleiden. Das Alte muss sterben, damit das Neue entstehen kann. Überall in der Natur erleben wir dies: Jede Hülle eines Samens in der Erde muss zerbrechen, damit die Pflanze dem Licht entgegen wachsen kann. Die Raupe im Kokon löst sich komplett in einer gallertartigen Masse auf, bevor daraus ein Schmetterling entsteht. Phönix kann sich in seiner ganzen Pracht erst aus der Asche des Alten erheben.

Wenn wir in unserem Leben unserem größten Schmerz, unserer schlimmsten Niederlage begegnen, fühlt sich dies auch oft wie ein Tod an. In diesem Moment aber können wir eine tiefgreifende, uns komplett verändernde Wiedergeburt erleben. Denken wir an die Geschichte von Jesus: Auch hier gehören beide Teile – die Kreuzigung und die Auferstehung – untrennbar zusammen. Die Kreuzigung, also die erste Hälfte der Geschichte, ergäbe ohne die „Himmelfahrt“, die symbolische Wiedergeburt, keinen Sinn.



**Wenn die Nacht unserer Seele am dunkelsten ist, beginnt das Licht des neuen Morgens zu scheinen.**

## Impuls für dich: Deine Transformation

- Wo hast du dich einmal in deinem Leben zur „tiefsten Höhle“ gewagt – freiwillig oder gezwungenermaßen?
- Welchen Schatten hast du dort getroffen?
- Welchen Kampf gegen den „bösen Drachen“ hast du ausgefochten?
- Welchen Schatz hast du dadurch gewonnen?
- Welche „Auferstehungen“ hast du in deinem Leben schon erlebt – kleine oder große?
- Über welche Situationen oder Ereignisse denkst du heute: „Das war damals total schmerzhaft – aber wenn mir das nicht passiert wäre, hätte ich später nicht ...“?

## Die Rückkehr

Held/Heldin hält also nun seinen/ihren ganz persönlichen Schatz in den Händen – dies kann ein äußerer Gewinn sein, oft liegt jedoch der eigentliche Wert der Reise in einer inneren Erkenntnis, einer inneren Reifung, einem inneren Durchbruch. Nun gilt es, diesen Schatz „nach Hause“ zu bringen. Auf dieser Rückkehr warten allerdings noch einmal Hindernisse und Gefahren – das „Dunkle“ ist noch nicht vollständig besiegt – und es will um jeden Preis verhindern, dass Held/Heldin mit dem Schatz entkommt. Dies ist im Kino oft der Moment beeindruckender Verfolgungsjagden, die in die Filmgeschichte eingegangen sind – denken wir nur an die „Blues Brothers“ oder an „E.T.“.

Zum Schluss – kurz vor der Rückkehr in die ursprüngliche Welt – stellt sich das Alte dem Neuen noch einmal zur letzten großen Prüfung entgegen. Jetzt entscheidet sich, ob Held/Heldin wirklich verinnerlicht hat, was er/sie auf der Reise gelernt und verstanden hat. Auch in unserem eigenen Leben kennen wir diese Momente: Das Leben überprüft uns auf magische Weise, ob wir wirklich vorangekommen sind, ob wir das Neue auch anwenden und ins Leben bringen können.



Nach bestandener Prüfung kehren wir nun endlich als „vollständige“ Heldinnen und Helden in unsere bekannte Umgebung zurück, wir tauchen wieder aus der Unterwelt auf, verändert, gereift, geheilt – und oft über die alten Strukturen hinausgewachsen. Mancher Held entscheidet sich daher, nicht in die gewohnte Ordnung zurückzukehren, andere Heldinnen bringen mit ihrem neuen So-Sein das Licht und die Kraft der Entwicklung, des Wachstums und der Erkenntnis zu jenen, die dies erkennen und verstehen können.



Damit erfüllt sich der grundlegende Sinn der Heldenreise: Die persönliche Erfahrung, die wir machen, unsere Erkenntnisse und unser Wachstum sind erst dann abgeschlossen und von Wert, wenn wir sie mit anderen teilen.

### Impuls für dich: Deine Gaben für die Welt

- Erwinnere dich an eine große Prüfung in deinem Leben.
- Welche (inneren oder äußeren) Kräfte wollten dich davon abhalten?
- Wie hast du sie trotzdem gemeistert?
- Was für eine positive Veränderung hast du dadurch in das Leben deiner persönlichen Gemeinschaft gebracht?

### Impuls für dich: Deine Entwicklung

Jeder Held, jede Heldin entwickelt sich im Verlaufe einer Geschichte – er/sie erlebt symbolisch gesprochen ein „Von ... zum“. Das bekannteste „Von ... zum“ ist wohl „Vom Tellerwäscher zum Millionär“.

- Von wo nach wo hast du dich bereits in deinem Leben entwickelt? (Würdige das Erreichte!)
- Von wo nach wo möchtest du dich noch weiter entwickeln?

## Der verwundete Heiler

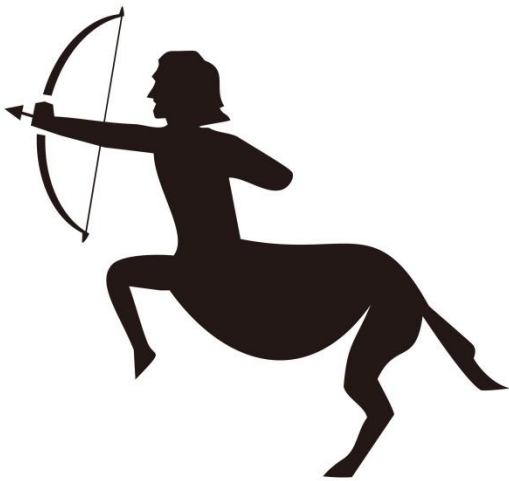
So viel erst einmal zur „Heldenreise“. Es gibt einen weiteren Mythos, den ich äußerst kraftvoll finde und dir hier kurz noch vorstellen möchte: Den Mythos des „verwundeten Heilers“.

Das Wort „Trauma“ ist griechischen Ursprungs und bezeichnete dort die „Wunde“. Wie wir alle wissen, besitzt der Körper genügend Selbstheilungskräfte, offene Wunden zu verschließen und sie heilen zu lassen – wir erleben das, sobald wir uns in den Finger schneiden und bei der Heilung quasi zuschauen können. Selbstverständlich hinterlassen größere Wunden größere Narben, aber gerade durch die bewusste Auseinandersetzung mit ihnen und durch unsere aktive Annahme verwandelt sich unser Leben oft in eine andere, „bessere“ Richtung.

## Chiron

In der griechischen Mythologie wird die Geschichte von Chiron erzählt, einem Kentaur mit dem Körper und den Läufen eines Pferdes und dem Torso eines Menschen. Sein Vater, der Gott Chronos, hatte sich in die Nymphe Philyra verliebt, die aber vor ihm

geflohen war und sich in eine Stute verwandelt hatte, um ihm zu entkommen. Chronos täuschte sie jedoch, indem er sich in einen Hengst verwandelte, und zeugte mit ihr Chiron. Als Philyra das Kind sah, war sie entsetzt und flehte die Götter an, sie in ein anderes Wesen zu verwandeln. Die Götter willigten ein und gaben ihr die Gestalt einer Linde. Der verwaiste Chiron wurde von Apollo gefunden, der sein Ziehvater wurde und ihn viele Dinge lehrte.



Chiron unterrichtete später die großen Helden wie Achilles, Jason und Herakles in Kampfkunst. Bei einem freundschaftlichen Wettkampf wurde er von der vergifteten Speerspitze seines Schülers Herakles getroffen. Als Halbgott konnte Chiron nicht sterben, doch aufgrund seiner menschlichen Seite litt er unter furchtbaren Schmerzen. Als nichts half, seine Wunde zu heilen, zog er sich in die Berge zurück und experimentierte mit Heilpflanzen und -kräutern, so erwarb er sich ein großes Wissen in Pflanzenheilkunde. Seine Wunde aber blieb. Er kehrte irgendwann zurück und unterrichtete die

Helden fortan nicht mehr in Kampfkunst, sondern in Heilkunde. Asklepios, der spätere „Vater der Medizin“, war einer seiner Schüler. Chiron wurde schließlich erlöst und hat als Sternbild „Schütze“ am nächtlichen Himmel seine Ruhe gefunden.

Diese Geschichte zeigt einen spannenden Aspekt: Chiron wurde nicht zum Heiler *trotz* seiner Wunde, sondern gerade *durch* sie. Er fand *wegen* der Wunde in seine Bestimmung und in seine Einzigartigkeit. Nicht, indem er sie bekämpfte, erlangte er seine wahre Größe, sondern in der Akzeptanz, in der Bereitschaft, diesen Ruf schließlich anzunehmen und sich durch ihn zu seinem größten Potenzial führen zu lassen.

Der Mythos des „verwundeten Heilers“ kann dir dabei helfen, loszulassen – deine eigene tiefste Wunde aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

### Impuls für dich: Deine Wunde, deine Bestimmung

- Kann dir deine Wunde vielleicht den Weg zu deiner tiefsten Bestimmung, deiner Lebensaufgabe, zeigen?
- Musst(est) du wie die Helden und Heldinnen der großen Mythen erst durch das Feuer gehen, um am Ende neu geboren in deiner ganzen Kraft zu stehen? Welche ist es?
- Kannst du deine Wunde als das verstehen, was sie in Wirklichkeit ist: Eine dauerhafte Möglichkeit, immer wieder die eigene Größe zu aktivieren und darauf zu vertrauen, dass dir dein größter Schmerz, deine größte Niederlage den Weg zu deinem wahren Potenzial zeigt? Was kannst du daraus künftig machen?

## Universelle Kraftquellen

Mythen wie die Heldenreise oder Chirons Geschichte weisen uns auf wichtige Botschaften für uns selbst hin – die uns nicht nur zeigen, wo sich in unserem Leben unsere individuellen Themen und Muster verstecken (und damit die Ursprünge von Blockaden), sondern die auch unermessliche Kraftquellen für uns darstellen. Natürlich nur, wenn wir bereit sind, sie als solche zu erkennen und anzunehmen.

Sogar, wenn du planst, eine neue Selbständigkeit aufzubauen oder deine bestehende zu vertiefen, gewinnen deine Eigendarstellung, dein Angebot und dein „Dich-Zeigen“ durch diese Überlegungen und Übungen noch einmal an ganz neuer Tiefe, Glaubwürdigkeit und Überzeugungskraft. Indem du deine Geschichte erzählst, ermöglichst du es anderen, sich mit dir zu identifizieren, dir zu vertrauen und sich selbst auf eine Reise mit dir zu begeben.



*„Die tollsten Menschen, denen ich begegnet bin, waren immer die, die durch Schmerzen, Verlusten, Niederlagen und Leid gegangen sind. Sie sind trotzdem nicht verbittert, sie haben aus der Tiefe ihres Leides, die Schönheit des Lebens, neu entdeckt, Sie haben Demut, Wertschätzung, Sensibilität, Empathie und Liebe in ihren Herzen.“*

*(Will Smith in dem Film „Streben nach Glück“)*

**So bleibt mir nur noch übrig, dir viel Kraft, Mut und Zuversicht für deine ganz persönliche Heldenreise und alle noch folgenden zu wünschen!**

**Mit einem verbundenen, herzlichen Gruß,  
Stefan**

**Ps.: Lust auf mehr? Dann schau auf die nächste Seite! ☺**

**Ich hoffe, die Impulse zur Heldenreise waren wertvoll und hilfreich für dich! Wenn du weitere Fragen zur Heldenreise hast, melde dich jederzeit gerne bei mir:**



**E-Mail:** stefan@stefan-schwidder.com

**Telefon:** 0163 – 7170870

**Ich freue mich, wenn ich dich bei deiner Reise begleiten darf!**

**Ps.: Noch ein Geschenk für dich – hier kannst dir du mein E-Book**

*„Mit Herz & Verstand in den Schreibfluss – 10 Praxistipps, wie du deinen inneren Kritiker in den Griff bekommst, Schreibblockaden überwindest und ‚im Flow‘ schreibst“*

**kostenlos herunterladen:**

<https://stefan-schwidder.com>

**Möchtest du dich auf deine persönliche Heldenreise begeben oder die Schätze deiner Lebenserfahrung mit anderen teilen? Dann schau gerne mal hier:**

<https://stefan-schwidder.com/die-heldenreise-deines-lebens>

<https://stefan-schwidder.com/schreibe-endlich-dein-buch>

<https://stefan-schwidder.com/buchmentoring>



**Herzlich,  
Stefan**