

matthias tholen  
[www.tholen-beratung.de](http://www.tholen-beratung.de)



„Die Dinge von Innen bewegen“

# „Die Heldenreise“

# HELDENREISE

„... wir müssen das Abenteuer nicht einmal allein wagen, denn die Helden aller Zeiten sind uns vorausgegangen. Das Labyrinth ist bestens bekannt. Wir müssen nur dem Faden des Heldenpfades folgen, und wo wir gemeint hatten, einen Greuel zu finden, werden wir einen Gott finden. Und wo wir gemeint hatten, einen anderen zu erschlagen, werden wir uns selbst erschlagen. Wo wir gemeint hatten, nach außen zu fahren, werden wir in das Zentrum unseres eigenen Daseins gelangen. Und wo wir gemeint hatten, allein zu sein, werden wir mit der ganzen Welt sein.“ (Josef Campbell)

Anfang und Schluß

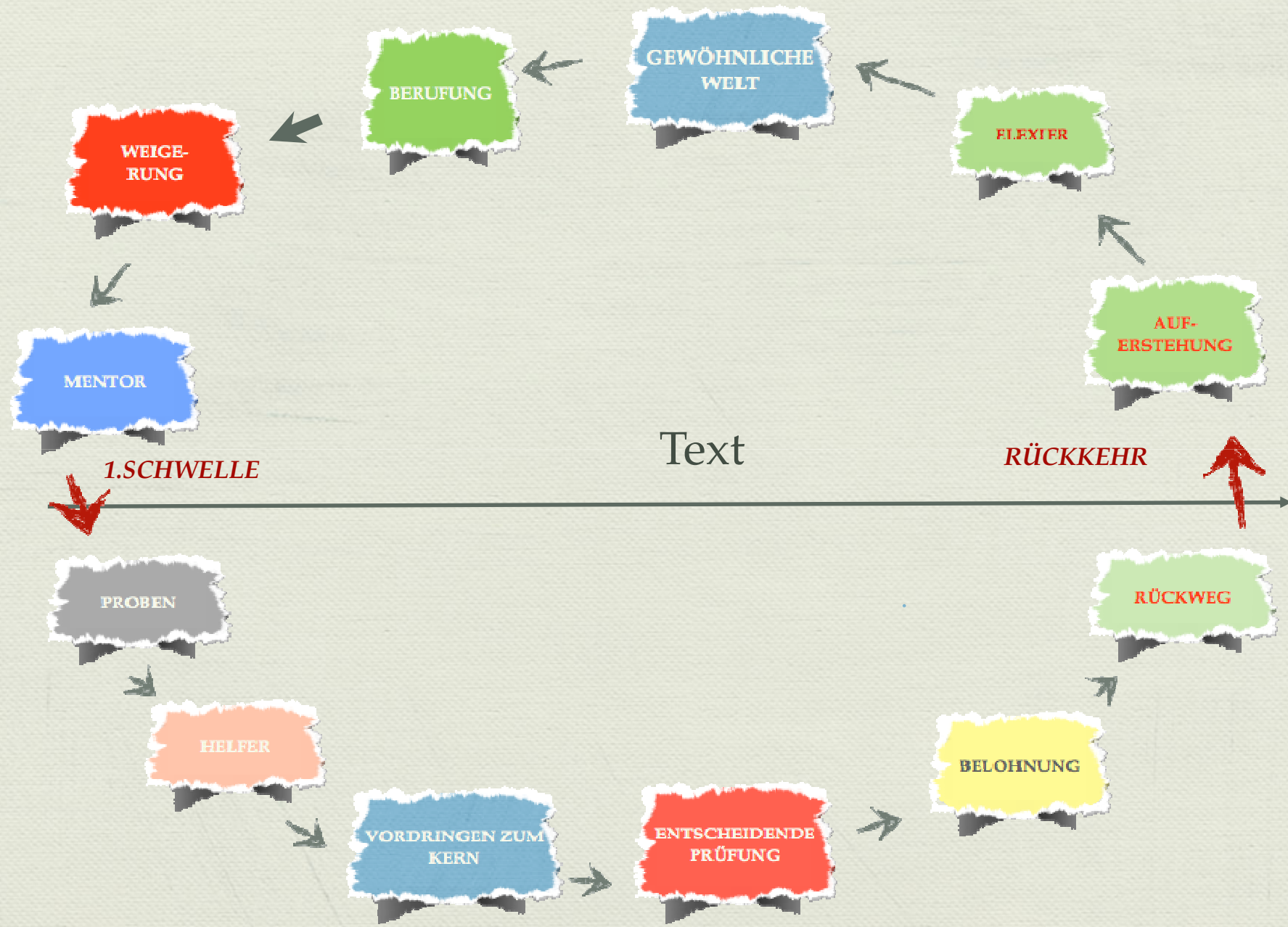
1. Schwelle  
Rückweg

3. Akt

1. Akt

2. Akt  
Prüfung





# „Die Heldenreise“

- ◆ Grundmuster des Mythos und sein archetypisches „Personal“

# „Die Heldenreise“

- ◆ 1. „Der Held wird in seinem Leben in der gewohnten Welt vorgestellt und ...“

# „Die Heldenreise“

- ◆ 2. erhält einen Ruf des **Abenteuers** !
- ◆ Held wird mit **Herausforderung** konfrontiert!
- ◆ Wahrnehmung der Berufung (Identität, Aufgabe, Mission)



# „Die Heldenreise“

- ◆ 3. Er zögert oder **verweigert** den Ruf...
- ◆ die Annahme konfrontiert uns mit den Grenzen der gegenwärtigen Fähigkeiten

# „Die Heldenreise“

- ◆ 4. wird aber von einem **Mentor** ermutigt,
- ◆ bereitet Held auf die Begegnung mit dem Unbekannten vor
- ◆ „Wenn ein Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer!“

# „Die Heldenreise“

- ◆ 5. die 1. Schwelle zu überschreiten,  
woraufhin ....
- ◆ Aufbruch !

# „Die Heldenreise“

◆ 6. Bewährungsproben, Verbündete, Feinde auf ihn warten.

# „Die Heldenreise“

- ◆ 7. Der Held dringt zur **tiefsten Höhle** vor, wobei er eine zweite Schwelle überschreiten muss, und ...

# „Die Heldenreise“

- ◆ 8. hat dann die **entscheidende Prüfung** zu bestehen.

# „Die Heldenreise“

- ◆ 9. Er nimmt die **Belohnung** an sich
- ◆ Entwicklung einer besonderen Fähigkeit
- ◆ Entdeckung neuer Ressourcen

# „Die Heldenreise“

- ◆ 10. ist auf seinem **Rückweg** in die gewohnte Welt Verfolgungen ausgesetzt.



# „Die Heldenreise“

- ◆ 11. Danach hat er noch ein dritte Schwelle zu überschreiten, erlebt seine **Auferstehung** und wird von dieser Erfahrung grundlegend geändert.!

# „Die Heldenreise“

- ◆ 12. Nun kann er mit dem **Elixier**, dem Schatz oder sonstigen Wohltaten in die gewohnte Welt zurückkehren.

1. Akt

gewohnte Welt  
Ruf des  
Abenteuers  
Weigerung  
Mentor

**1. Schwelle**

2. Akt

Proben,  
Verbündete  
Tiefste Höhle

Krise

entscheidende Prüfung  
Belohnung

Rückweg

3. Akt

Auferstehung  
Rückkehr mit Elixier

Höhepunkt

# „Die Heldenreise“

- ◆ *„Einweihungserlebnisse zeichnen einen Menschen für immer, sie ziehen ihn tiefer ins Leben hinein, als er von sich aus gehen würde. Einweihungserlebnisse definieren die Identität eines Menschen. Sie lassen eine Kraft in ihm explodieren oder reißen jede Unnatur von ihm ab, bis alles, was noch übrig bleibt, sein wahres Selbst ist. „*

# „Bewusstseinszustände“ Heldenreise“

- ◆ Bewusstseinsentwicklung bedeutet:
- ◆ zwischen verschiedenen BWZ **differenzieren** zu können
- ◆ sich eine **erfahrungsgesättigte** Kenntnis der BWZ anzutrainieren
- ◆ eine Bewusstseins**kultur** zu pflegen

# „Bewusstseinszustände“ Heldenreise“

- ◆ Wachbewusstsein, rational ist gebunden
- ◆ dreidimensionalen Raum
- ◆ lineare Zeit
- ◆ Subjekt-Objekt-Trennung
- ◆ lokale Kausalität
- ◆ konsistente Ich-Organisation

# Topografie der Bewusstseinszustände



# Topografie der Bewusstseinszustände

- A sachlich rational
- B empathischer Diskurs
- C von Erfahrung reiner Bewusstseinsqualitäten getragene Begegnung
- D von der Erfahrung der Nondualität getragene Begegnung





# „Transzendenz-Training“

## Module:

- Meditation
- Achtsamkeitstraining
- Energetische Psychotherapie
  - Aufstellungsarbeit
  - Focusing
  - Hypnotherapie
- Initiatische Leibarbeit
- Awareness-Release-Technique

# „Aspekte“ von Ritualen

## ◆ WIEDERHOLBARKEIT

◆ - in Handlung, Form, Inhalt

◆ - z.B. feiern zu festgelegten Zeiten  
(Geb., Ostern, Weihnachten)

# Aspekte von Ritualen

- ◆ DAS TUN, DIE RITUELLE HANDLUNG

- ◆ z.B. Ringtausch

# Aspekte von Ritualen

## ◆ STILISIERUNG

- ◆ Verhalten, Symbole werden von ihrer gewöhnlichen Verwendung abgehoben
- ◆ geschmückter Weihnachtsbaum,  
Ei als Ostersymbol

# Aspekte von Ritualen

## ◆ ORDNUNG

◆ Anfang, Ende und Rahmen für Spontaneität

◆ Karneval, Fastenzeit

# Aspekte von Ritualen

## ◆ SINNTRÄCHTIGER PRÄSENTATIONSTIL

- ◆ Schaffung eines  
„aufmerksamen Bewusstseinszustand“
- ◆ traditionelle Lieder,  
altertümliche Redewendungen

# Aspekte von Ritualen

## ◆ KOLLEKTIVE DIMENSION

◆ erzeugt soziale Bedeutung

◆ Einladung von Verwandten, Freunden,  
Nachbarn bei Hochzeit

# Aspekte von Ritualen

- ◆ AUFHEBUNG DER ZEIT

- ◆ Trancephänomene

- ◆ veränderte Bewusstseinszustände



# Aspekte von Ritualen

- ◆ RITUAL WEIST ÜBER SICH HINAUS
- ◆ Veränderung der Atmosphäre im Raum
- ◆ Gefühle von Dankbarkeit,  
Hilfsbereitschaft, Verbundenheit
- ◆ Zugang zu etwas Ganzem und Grossen, in  
das wir eingebettet sind