



Teilnehmer/innen aus 6 HIT-Ländern im Sommer 2018 auf dem "Platz der Stille" bei Mattighofen im oberösterreichischen Innviertel



UNTER HELDEN UND DÄMONEN

25 Menschen aus 6 Ländern erforschen Gefühle und Schattenthemen in einem gemeinschaftlichen Forschungsprojekt

Herausgegeben von Dr. Helga Weule & Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A.



Jahr der Veröffentlichung: 2019

© HIT Projektpartner

Einführung, HIT-Ergebnisse und Kommentare:

© Helga Weule und Manfred Weule

Grafikdesign & HIT-Logo: Robert Mahdal - INY Design

Entwurf des Buchdesigns & Cover:

Manfred Weule

Foto auf dem Cover:

Teilnehmergestaltung beim zweiten HIT-Workshop in einem Arbeitsschritt unter der Leitung von Eva Matkuliaková

Bilder & Grafiken:

HIT-Workshops und -Treffen, geschaffen von Workshop-Teilnehmer/innen oder teilnehmenden Institutionen / Organisationen

Grafik auf S.50 von Mårten Eskil Winge in: Fredrik Sander's 1893 Ausgabe der Poetischen Edda, S.315 Grafik auf S.51 © AU Library, Campus Emdrup

Übersetzung ins Deutsche: Manfred Weule mit Helga Weule Wiedergabe von Material aus diesem Buch ist nur gestattet

für nichtkommerzielle Zwecke mit eindeutiger Quellenangabe

ISBN: 978-80-971354-7-8 EAN: 9788097135478

Das Projekt "HIT – Helden der Inklusion und Transformation" mit Referenz-Nr. 2017-1-SK01-KA204-035403 wurde finanziert mit Unterstützung der Europäischen Kommission (Erasmus+ Programm - Schlüsselaktion 2: Strategische Partnerschaft auf dem Gebiet der Erwachsenenbildung). Diese Veröffentlichung gibt nur die Sichtweise der Autoren wieder und die Kommission und die Nationalagenturen können für jegliche Art von Anwendung der in ihr enthaltenen Information nicht verantwortlich gemacht werden.



"Jeder vollständige Prozess wird mit Freude beendet, wenn ich mich freuen und ein dabei erhaltenes Geschenk mit anderen teilen kann." Diese Hypothese wurde in diesem Projekt bestätigt.

Diese Veröffentlichung ist das Geschenk und wir freuen uns, sie als unsere fünfte Veröffentlichung zu publizieren.



Kooperation und Austausch auf internationaler, interkultureller und zwischenmenschlicher Ebene sind im lebenslangen Lernen und außerschulischer Bildung wesentlich. Und wir alle hören nicht auf, zu lernen und unsere Entdeckungen zu erweitern. Wir alle sind auf Reisen.

In der Arbeit mit anderen Menschen sind diese Reisen oft Heldenreisen.

Es ist ein großes Vergnügen, Teil dieser besonderen Heldenreise zu sein, zu der 6 Partner im Oktober 2017 aufgebrochen sind und im Mai 2019 das Ende erreichten

Das Buch wurde zuerst in Euro-Englisch verfasst und anschließend in die Muttersprachen der beteiligten Länder übersetzt. Dieser zweite Schritt erwies sich als fruchtbar, weil er uns einen schärferen Blick auf den Inhalt erlaubte ("tiefer zu graben") und uns auf unterschiedliche "eingebaute" innere Logiken unserer Muttersprachen aufmerksam machte.

Hier sind wir:

Abenteuer Leben (Österreich)

Asociación cultural, social, de salud y bienestar ACUNAGUA (Spanien)

Divadlo bez domova (Slowakei)

Grupa "IZADJI" (Serbien)

ReykjavíkurAkademían (Island)

Spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek (Tschechien)

Inhalt

Häufig benutzte Begriffe und Abkürzungen	10
Präambel	11
Einführung (Österreich)	13
Der Held und der Ruf ins Unbekannte • Hunger (Spanien)	29
Der Dämon des Widerstands • Angst: Sprechen oder schweigen? (Island)	44
Konfrontation von Held und Dämon des Widerstands und Vereinbarung • Aggression / Schmerz (Serbien)	59
Land des Unbekannten • Trauer (Tschechien)	73
Gabe und Heimkehr • Freude (Slowakei)	90
HIT-Ergebnisse (Österreich)	106
Institutionen, die im HIT-Projekt zusammenarbeiten	115
Anhang	116
Bibliographie	119

Häufig benutzte Begriffe und ihre Abkürzungen

Held, Heldin, Hera (f), **Helden** (pl.) - der Teil in uns Menschen, der bereit ist in Aktion zu gehen, um der eigenen Sehnsucht, dem eigenen Ruf, der eigenen Vision zu folgen

Dämon des Widerstands (DdW) - Gegenspieler des Helden mit zwei Seiten, der zu jeder Veränderung "Nein!" sagt und versucht, eine Lebendigkeit zu verteidigen, die viele in früher Kindheit und Jugend verloren haben. Der DdW hat eine Million Gesichter

Heldenreise (HR) - der Prozess des Helden, der seinem/ihrem Ruf durch den dunklen Wald des Unbekannten folgt. Joseph Campbell beschreibt die Stationen dieser Reise, wie sie in alten Epen, Mythen und Zaubermärchen ebenso wie in "Krieg der Sterne" erzählt werden. Inspiriert von "Finnegans Wake" (James Joyce) nannte Campbell dieses Muster "Monomythos"

Heldenreise-Training (HR-Training) - ein Seminar von Paul Rebillot, ein Kunstwerk, um dem Pfad des Abenteuers zum eigenen Selbst zu folgen und den persönlichen Archetyp des Wandels zu finden

Grundgefühlszyklus (GGZ) - ein Konzept, das den Fluss der Lebendigkeit ebenso beschreibt wie emotionalen Stau und Sackgassen. Es hat viele Entsprechungen zu Veränderungsprozessen wie der HR. Unter Bezug auf Hans Lungwitz von Wielant Machleidt basierend auf EEG-Hirnstrommessungen entwickelt, und von Helga Weule mit Manfred Weule weiterentwickelt

Präambel

HELDEN

scheinen in den letzten Jahren in Mode gekommen zu sein: die Bandbreite öffentlicher Angebote reicht von "Konsumhelden" in der Werbung bis zu Personen, die etwas Besonderes erreicht haben und religiösen Fanatikern, von "Helden-Seminaren" zu Management-Trainings, die "Helden ausbilden" und "Heldenreisen". Wir sind also im Trend. Wer ist für uns ein Held und, besonders, wer nicht? Ist Trump ein Held oder Mutter Teresa eine Heldin?

Als Helden sehen wir Menschen jeden Geschlechts, die ihr Leben und ihre Lebensbedingungen selbstverantwortlich meistern und sich dabei in Kontakt mit anderen entwickeln. Evolution heißt Entwicklung. Wir können entwickeln, was in uns angelegt ist – Fähigkeiten, Anlagen, Bewusstsein, Beziehungen – das ist, was wir Lebensaufgabe nennen. Das Unentwickelte liegt im Dunkeln, im Schatten. Im HIT-Projekt sehen wir als Helden jeglichen Geschlechts besonders jene, die nicht nur sich selbst ändern, sondern auch andere unterstützen, die im Schatten der Gesellschaft leben. Sie stärken soziale Vielfalt, wenn sie ans Licht kommen und die Transformation der ganzen Gesellschaft fördern. Die Richtung, die wir dabei ansteuern, ist Vielfalt in Gemeinschaft, Partnerschaft und Ideologiekritik.

Hieraus wird auch klar, wen wir nicht als Helden sehen: jene, die Menschen und Umwelt in Standards pressen und dabei Macht und Autorität anwenden, geschützt von der Ideologie der Autorität: "Die Ideologie der Autorität ist notwendig, weiß, wo es lang geht und gibt Sicherheit".

Menschen auf Heldenreise sind nie allein: um ihre Ausrichtung zu unterstützen und zu prüfen, haben sie immer einige wichtige Gefährten an ihrer Seite: von Helfern aller Art, Ahnen und Ahninnen, Elementen der Natur und Tieren bis hin zu Geist, Kunst und Träumen und Widersachern wie den janusköpfigen Dämonen des Widerstands, die mit Gefühlen und Worten kraftvoll testen, was die Ausrichtung einer Heldenreise sein soll. Und nicht zuletzt werden wir meist von Menschen begleitet, die auch auf Heldenreise sind.

SCHATTEN

"Jede/r von uns besitzt einen Teil seiner Persönlichkeit, der uns verborgen bleibt. Eltern und meist auch Lehrer leiten uns an, die helle Seite unserer Persönlichkeit zu stärken, uns in gutausgeleuchteten Fächern wie Mathematik und Geometrie zu bewähren – und erfolgreich zu werden." Im Dunkel des Schattens landen Verhaltensweisen und Charakteristika, die nicht erlaubt oder akzeptiert waren, weil sie nicht zu den vorherrschenden passten. Analog haben Gruppen, Städte und Gesellschaften auch einen Schatten. Den einfachsten Hinweis darauf können wir finden, wenn wir uns fragen, was wir an anderen Personen, Gruppen oder Kulturen nicht mögen. Das sind Verhaltensweisen und Charakteristika, die wir in uns selbst ins Dunkle gesperrt haben und nicht an uns mögen. Nur an anderen können wir sie sehen. Wir brauchen andere, um zu lernen, auch unseren eigenen Schatten zu sehen. Oft wird der Schatten als böse, ja sogar als des Teufels gesehen.

¹ Bly 2018, S.12

GEFÜHLE

Ein gewisser christlicher Optimismus und später, viel fataler, ein falscher aufgeklärter Fortschrittsoptimismus haben uns hilflos gemacht, mit dem Schatten umzugehen, schreibt Marie-Louise von Franz.

Unfähig, mit "negativen" Gefühlen und Schattenthemen umzugehen, "sind wir heutzutage besonders gefährdet durch den Fakt, dass entscheidende Teile von Wirtschaft und Politik intellektuelles Wissen überschätzen und Statistiken hochhalten. Aber das Problem von Gut und Böse ist ein emotionales Problem. Intellektuell gesehen gibt es ein Für und Wider für fast alle Handlungen. Aber nur das individuelle Gefühl oder Gewissen kann wesentliche Entscheidungen treffen." (Franz 1985).

DIE 5 WICHTIGEN SCHRITTE JEDES VERÄNDERUNGSPROZESSES

Gemeinsame Grundlage unserer Forschung sind persönliche Erfahrungen mit Gefühlen, Inklusion und Transformation, die wir im Workshop "Heldenreise-Training" (Paul Rebillot) gemacht haben. Ziel und Inhalt dieses Trainings ist, durch ein größeres oder kleineres persönliches Veränderungsprojekt zu gehen und es mit verschiedenen Methoden zu erforschen, zu erproben und zu reflektieren. 5 zentrale Prozess-Schritte dienen diesem Zweck:

- 1. Entdecke den Wandlungsimpuls und zeige ihn
- 2. Lade den Widerstand dagegen ein, sich zu zeigen
- 3. Lass beide Seiten den Konflikt austragen und eine Entscheidung finden
- 4. Geh ins Unbekannte und stelle dich Prüfungen und
- 5. Erkenne etwas Neues als Geschenk und mache es zum Bestandteil des Alltagslebens

Diese 5 Schritte sind wesentlich in jedem Innovationsprozess, in "Initiationen" und allen selbst entwickelten kreativen Ritualen.

Das HIT-Projekt ist eine gemeinsame Heldenreise der Erforschung in Schattenzonen der Gesellschaft, wo wir "negative" Gefühle, Monster aber auch Schätze finden können. Dabei stehen wir auf den Schultern all derer, die das vor uns getan haben. Wir haben versucht zu beschreiben, was wir auf dieser Reise erfahren, gefühlt, gedacht und getan haben.



Einführung

25 Menschen aus 6 Ländern und verschiedenen Kulturen, die mit verschiedenen Gruppen von Klienten in den Bereichen Erwachsenenbildung, Therapie und Kunst arbeiten, kamen zusammen zu einem Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit dem Titel "HIT – Helden der Inklusion und Transformation. Ein Partnerschaftsprojekt für die Integration sozial relevanter Schattenthemen".

Dieses Projekt wurde gefördert vom Bildungsprogramm der EU, Erasmus plus, Schlüsselaktion 2: Kooperation für Innovation und den Austausch wirksamer Praktiken als strategische Partnerschaft für Erwachsenenbildung. Hauptziel des Projekts ist **Entwicklung von Innovation in der Erwachsenenbildung** mit Priorität, "die Kompetenz von Erwachsenenbildnern zu erweitern und zu entwickeln, soziale Inklusion zu betreiben". Das steht in Übereinstimmung mit dem "Aktionsziel 2017 von Erasmus+ in der Republik Slowakei", das "die Kompetenz von Weiterbildnern und Trainern in der Erwachsenenbildung fördern" will.

Die Ergebnisse dieses Projekts werden jetzt in diesem Buch veröffentlicht. Es strebt an, nützlich zu sein für Berater/innen, Facilitators, Trainer/innen in Erwachsenenbildung, Mentor/innen, Therapeut/innen, soziale, kulturelle und künstlerische Aktivist/innen, Sozialarbeiter/innen usw., die mit Ausgegrenzten und seelisch Verwundeten arbeiten oder mit Menschen, die danach streben, ihre Identität zu finden, auszudrücken und zu leben. Unser Projekt fördert die Ermächtigung von Menschen in der unterstützenden wie auch in der unterstützten Rolle.

Technologische und strukturelle Prozesse in Wirtschaft und Gesellschaft neigen dazu, Individuen als berufliche Personen zu standardisieren und dabei vorgegebene Ziele und Methoden ins Zentrum zu stellen. Standardisierung und Einzigartigkeit von Individuen passen nicht zusammen. Denn gerade einzigartige Individuen sind in der Lage, Innovation, Unternehmerhaltung, das Einnehmen einer aktiven Rolle im demokratischen Leben und Engagement für die Inklusion von Menschen mit benachteiligtem Hintergrund incl. frisch angekommener Migranten sowie einen Sinn von Zugehörigkeit zu Gemeinschaft voranzubringen.²

Helden weisen einige Merkmale eines einzigartigen Individuums auf: sie unterscheiden sich voneinander, sind in Verbindung mit einer Vision und haben spezielle "Sprachfähigkeiten": sie lernen, die Sprache ihres Körpers, ihrer Gefühle und ihrer Seele zu verstehen und kommen in Kontakt mit Fähigkeiten und Verhaltensmustern, die in das Unbewusste oder den "Schatten" gedrückt wurden. Der US-amerikanische Dichter Robert Bly sagt: "Wir entscheiden offenbar in den ersten zwanzig oder fünfundzwanzig Jahren unseres Lebens, was in das Schattenselbst geschoben wird, und die nächsten vierzig Jahre versuchen wir, mit diesem Material wieder in Kontakt zu kommen."³

Meilensteine dieses Projekts waren

- das Kick-off-Meeting zum Projektziel und zum gegenseitigen Kennenlernen,
- der HR-Workshop, um persönliche Erfahrungen mit Prozess und Struktur des HR-Trainings und des GGZ zu sammeln

² Alle fett gesetzten Begriffe aus dem Erasmus+ Programme guide 2017-2020, S.5. und S.118

³ Bly 1988, S. 64, Übersetzung MW

und über die Arbeitsteilung in der weiteren Forschung zu entscheiden,

- ein Meeting, um auf Grundlage der Arbeitsteilung eine nützliche Projektstruktur zu planen und über sie zu entscheiden, um das Projekt und die nächsten Schritte zu koordinieren,
- der Sommerworkshop, um in Form kleiner Workshops, Theorien und Reflexionen die bis dahin gemachten Forschungen vorzustellen und die Buchstruktur zu planen,
- das Meeting mit erstem Feedback für das geschriebene Material,
- das Abschlussmeeting mit dem Buch im Zentrum.

Einige Ergebnisse dieses Projekts von annähernd zwei Jahren Dauer können wir jetzt in diesem Buch skizzieren.

Die Buchstruktur

folgt unserer Forschungsphilosophie: Vielfalt, vielfältige Gemeinschaft und Ideologiekritik - auf der Grundlage von Erfahrungen (erfahrungsbezogenes soziales Lernen). Es gliedert sich in eine Einführung, die einige Details über den persönlichen Hintergrund für Helga und Manfred Weules Beobachten als Supervisoren und Herausgeber des Buchs gibt. Darauf folgen theoretische Grundlagen, Hypothesen und angewandte Forschungsmethoden. Die Arbeitsteilung des Projekts folgt den 5 wichtigsten Schritten des HR-Trainings und des Grundgefühlszyklus (GGZ). Jede Ländergruppe beschreibt Hypothesen, Forschungsergebnisse und Methoden im eigenen Bereich und in der eigenen Klientengruppe, ergänzt durch Kommentare der Herausgeber.

Das Schlusskapitel beschreibt Ergebnisse und Erfahrungen des Projekts und zieht einige theoretische und praktische Schlussfolgerungen für sein Ziel wie auch für noch offene Forschungsthemen.

1. Wer sind wir und warum dieses Thema?

Helga erzählt:

"Das große Unbekannte hat mich schon immer fasziniert: als Kind der Sternenhimmel, die großen Wälder, alle Beziehungen, die über die engen Grenzen meiner Familie hinausgingen, das verbotene Fremde, als junge Frau die Männerwelt und all das, was ich nicht verstehe und begreifen kann. Auf Umwegen wurde ich Philosophin und Künstlerin und konzentrierte mich in diesen Bereichen vor allem auf Dialektik und Gemeinschaftsbildung einerseits und Malen andererseits – beides war mit dem Training meiner Intuition und meines Bewusstseins verbunden. Ich wurde sehr früh Gruppendynamik-Trainerin (ÖGGO) und im Malen arbeitete ich an meinen persönlichen Träumen, Traumata und der Natur. Ich arbeitete auch in Workshops mit der Methode der Prozessbilder (siehe Grafik). Meine beiden Kinder eröffneten mir neue kleine Welten, die mir fremd waren. Ich konnte mit ihnen Wichtiges über Gefühle, vor allem über Trauer, Freude und über Angst vor Verlassen werden, Geburt und Tod lernen.

In den 80er Jahren folgte ich zum ersten Mal einen Ruf: Ich nahm die Einladung einer Beratungsfirma an, Managementberaterin zu werden. In meiner Tätigkeit und Weiterbildung entdeckte ich einerseits die Wirtschaftswelt im deutschsprachigen Europa und andererseits über zwei peruanische Schamanen die Wildnis und Urwälder auf der anderen Seite der Welt und die indigene Heilkunst. In all diesen Bereichen erkannte ich früh, dass Prozesse der Entwicklung, der Kreativität, des Erschaffens von Neuem Orientierungshilfen brauchen (H. Weule 2013).

Das traditionelle Prozessmodell der Gruppendynamik (GD) war die Theorie von Dependenz über Counterdependenz (Gegenabhängigkeit), die durch Vakuum bzw. Konflikt entsteht, zur Interdependenz. Zweites Modell war das Johari-Fenster – eine Landkarte, wie wir in Beziehung zum Anderen vom Bekannten ins Unbekannte kommen und dadurch mehr Möglichkeiten und Spielräume für Interaktion und Kommunikation schaffen. Im Prozess des Malens entdeckte ich, dass es bei mir um die Auflösung von standardisierten Sehgewohnheiten und den Mut geht, die Kontrolle aufzugeben. Vielfalt und das Eigene zu leben wurde für mich ab den 90er Jahren immer wichtiger. Den Grundgefühlszyklus und meinen jetzigen Partner lernte ich am gleichen Tag beim Kongress "Das Ende der großen Entwürfe und das Blühen systemischer Praxis" 1991 in Heidelberg kennen.

Von beiden war ich so fasziniert, dass ich sie bis heute erspüre, ergründe, erforsche. 7 Jahre später kam Paul Rebillot und sein heilendes Kunstwerk des "Heldenreise"-Trainings dazu."

Manfred beginnt von sich zu erzählen:

"Ich wurde hineingeboren in eine protestantisch-rationalistische, enge und harte deutschkonservativ-kaisertreue Maschinenbauer-Welt mit bäuerlich-handwerklichen Wurzeln. Schauplatz war eine Kleinstadt am norddeutschen Harz, wo 1.000 Jahre Bergbau eine ursprünglich wilde Waldlandschaft um den sagenhaften Brocken - als Blocksberg Schauplatz der Walpurgisnacht in Goethes Faust - in eine Landschaft mit vergifteten Industriegebieten und Fichtenmonokultur verwandelt haben; in einigen Orten gibt es Abraumhalden um Hüttenbetriebe herum. Mein Vater nahm an zwei Weltkriegen teil und erwartete von seinen beiden Söhnen die Übernahme des elterlichen Betriebs in 3. Generation. Wäre da nicht der Airedale-Terrier Astor gewesen, hätte ich als kleiner Bub keinerlei Bestärkung für meine Gefühle gehabt. Meine Mutter schenkte mir eine Querflöte samt Unterricht. Das öffnete mir einen Weg zu Kunst und Schönheit. Stolz war man in der Familie auf den "Professor in Leipzig", Großonkel Karl Weule, der als Ethnologe Feldforschung in Deutsch-Ostafrika betrieb und ein Völkerkundemuseum in Leipzig aufgebaut hat. Sein Beispiel erleichterte mir, meinen Studienwunsch Ethnologie zu verwirklichen.

Damit sind alle meine Lebensthemen angerissen:

Die tiefe Abneigung, mich von hierarchischen Institutionen formen und mir einen Platz in der Gesellschaft geben zu lassen, speisten einen eigengesteuerten Initiationsweg - in eine fremde Kultur, die deutsche -, meine



Helga Weule: 5 von 7 persönlichen Prozessbildern zur Lebensaufgabe (2011)

Lebensaufgabe zu entdecken und zu leben. Ein Lehrer in OE-Beratung fand dafür diese Charakteristik: "Der meißelt sich wie ein Bildhauer als Skulptur selbst aus dem Material heraus". Durch eine Krise zur Lebensmitte mit 42 führte der Weg weiter zum Seminar "Leitbild" (Der eigenen Lebensaufgabe auf die Spur kommen), das ich mit meiner Partnerin Helga entwickelte und seit 1991 begleite⁴ Ziel: aus konventionellem Leistungs-, Erfolgs- und Anpassungsschema (im Sinne von Optimierung) aussteigen, Sinnen und Gefühlen wieder vertrauen lernen, von Ziel und Fülle und nicht von Defizit und Mangel ausgehen. Dieser Weg des "Erinnerns" des eigenen Lebensprojekts ergänzte sich um Paul Rebillots Prozesse "Heldenreise" und "Entdeckung des persönlichen Mythos".⁵ Im Sinne der Heldenreise ist "Lebensaufgabe" Vision und "Programm" des Helden. Alles Bestandteile eines lebenslangen Weges der Initiation, wie er im postindustriellen Westen gegangen werden kann."

2. Die soziale Relevanz des Themas

Manfred fährt fort:

"Wo hat für mich dieser Weg begonnen? Das drückende Schweigen der "bleiernen Zeit" nach dem 2. Weltkrieg über alle angst- und schambesetzten Themen wie Krieg, Faschismus, Antisemitismus und Massenvernichtung ließ mich den Beginn der Bewegung von 1968 als Befreiung erleben, als Erlaubnis, unliebsame Fragen zu stellen und auch forschend zu beantworten. Karl Marx gab wesentliche Anleitung dafür. Die internationale Jugendbewegung von 1968 brachte mir wertvolle Einsichten: ich wurde fähig, unerwartete Dinge zu tun. Wie manche andere hatte ich viele Fragen, fand aber keine Dialogpartner unter den Erwachsenen. So kamen wir zurück auf Antworten der 1920er Jahre. Aber es gibt kaum einen Unterschied zwischen einer marxistisch-leninistischen Partei und der Armee des "Klassenfeindes" - die meinen Vater und Großvater so geprägt hatte: beide sind Maschinen, die Individualität und kreative Vielfalt verneinen. Mein Körper half mir sehr, darauf aufmerksam zu werden. Aber erst nach einigen Jahren begann auch mein Verstand zu verstehen. Dann öffnete ich die Türe zu meinen Gefühlen mit Hilfe von Bioenergetik und Gestalttherapie und fiel in eine tiefe existentielle und spirituelle Krise (Grof 1990). Aus ihr kam ich nur heraus, weil mein Wunsch, meine zwei jungen Söhne nicht alleine zu lassen, stärker wurde als mein Schmerz. Was mich bis heute umtreibt, ist die Sehnsucht nach Gemeinschaft der Vielfalt und die Erforschung und Verflüssigung kultureller Tabus und Schattenthemen."

Helga erzählt weiter:

"Ich merkte immer deutlicher, wie sehr ich von den Wirtschaftsinteressen in meiner Beraterinnentätigkeit funktionalisiert wurde und wie sehr mein Bedürfnis nach Selbststeuerung mit der Fremdsteuerung von Firmen und ökonomischen Zielen in Konflikt kam. Ich nahm Manfreds Impuls auf und entwickelte mit ihm zusammen ein "Leitbild-Seminar", in dem Menschen der eigenen Lebensaufgabe auf die Spur kommen können, nahm ein Sabbathjahr und stieg 1993 aus der

⁴ Leitbildarbeit ist ein Weg, sich an etwas zu erinnern, von dem wir nicht wissen, dass wir es wissen. 7 Jahre später wurden wir in dieser Arbeit bestärkt durch die westafrikanische Dagarakultur, in der Lebensaufgabe ein zentrales Thema ist (Somé 1994 und 2001), sowie von James Hillman, der in seiner Eicheltheorie Lebensaufgabe "Seelencode" nennt (Hillman 1998).

⁵ In einigen Zaubermärchen und den sumerischen Epen Inanna (Wolkstein 1983 und Pereira 2018) und Gilgamesch (Schrott 2001).

⁶ Um verborgene Hintergrundurteile der Kultur zu entschlüsseln, ist die Arbeit Daniel Quinns besonders inspirierend (Quinn 1992 und 1999)

erfolgreichen Firma aus. Die Angst vor meiner eigenen Lebensaufgabe brachte mich zur forschenden Beschäftigung mit Gefühlen und ihren Sackgassen und der alten Kunst des Heilens (Projekt "Die emotionale Organisation" (Weule 1998), "Das Heldenreise-Training" von Paul Rebillot und die "Kunst der Orakelbefragung" mit Malidoma Somé). Mein Mann und ich begannen jedoch auch bereits mehr mit kleinen selbstorganisierten Gruppen und einzelnen Menschen zu arbeiten, die Ermutigung brauchten. Unsere Dämonen des Widerstandes verlangten jedoch dringend, noch einige persönliche Schattenthemen ans Licht zu bringen."

Die explosive Natur dieses Themas zeigt sich in zwei Erscheinungen: einerseits in Zukunftsangst, die heute weltweit immer mehr Menschen befällt angesichts ökonomischer, ökologischer, politischer und religiöser Krisen; andererseits in aufgestauten sog. "negativen" Gefühlen, die aus sozialen Tabus entstehen. Menschen, die unfähig sind, Gefühle oder Emotionen auszudrücken, sind leicht manipulierbar. Auf längere Sicht entstehen aus der Unterdrückung der Gefühle Krankheiten der Seele und des Körpers.

Die immer stärkere gesellschaftliche Funktionalisierung und Standardisierung von Menschen für Wirtschaftsinteressen einerseits und ihre manipulative "Fütterung mit Waren" andererseits erzeugt Abhängigkeiten, Sucht, seelische Krankheiten. Gesellschaftlicher und kultureller Wandel ist notwendig. Auf diesem Hintergrund müssen Ärzte, Therapeutinnen, Berater, Mentorinnen und Sozialarbeiter den Betroffenen in dieser Not helfen. Doch wie ist das möglich, ohne neue Abhängigkeiten zu erzeugen? Was kann diesen Berufsgruppen dabei helfen, ohne selbst in die Sackgasse der Angst vor Vielfalt zu kommen und zu standardisieren?

Unsere moderne rationalistische Kultur stellt sog. "negative" Gefühle unter ein Tabu. Sog. "positive" Gefühle wie Neugierde und Freude sind erwünscht. Beides wird durch Werturteile gerechtfertigt. Die Tabuisierung und Sanktionierung "negativer" Gefühle führt zu emotionalem Stau. Dieser wiederum führt entweder zu Krankheit oder zu explosiver Entladung gegen alles, was anders ist und zur Unterwerfung unter eine autoritäre Ordnung.

Machtpolitik kann diese Entladung schüren und richten. So wandelt sich Abwertung des Anderen leicht zu Fundamentalismus, Radikalismus und Terrorismus. Und wer so handelt, gehört vermeintlich zu den "Guten, Braven und Fleißigen". Diese Art "Entladung" vertieft die Abspaltung "negativer" Gefühle und erhöht den Druck. Abspaltung, Konkurrenz und Zukunftsangst nehmen zu.

Aber dieser Lauf der Dinge ist umkehrbar. Der Ausschluss "negativer" Gefühle und die Verinnerlichung ihrer Rechtfertigung haben wir in der Kindheit vollzogen, um nicht ohne Fürsorge und Zuwendung zu sein. Was wir selbst getan haben, können wir auch selbst wieder verändern.

Manfred erzählt weiter:

"Hinter der Wunde liegt die Gabe. Angst und Scham schneiden von Gefühlen ab, öffnen ein Tor, manipuliert zu werden. Angst und Trauer sind bei Männern oft hinter Zorn und Wut verborgen, so auch bei mir. Aber Angst und Scham können auch einen Impuls geben, in diese Gefühle einzutauchen und den Körper zu fragen, was er zeigen möchte. Mit der Hilfe eines "wissenden Zeugen" ist das Erinnern, Erforschen und trauernde Nacherleben verdrängter Verwundungen z.B. durch schwarze Pädagogik möglich (Alice Miller 1983b). Trauer hilft so aus der Manipulation auszusteigen und in den lebendigen Fluss der Grundgefühle zurückzukommen (Weule 1998).

Kaum mit Helga am "Platz der Stille" in Österreich angekommen, verlor ich durch Fehlanlage einen großen Teil des materiellen Familienerbes. Ein biographischer "Zufall" ließ uns nach Westafrika fahren: eine Welt, die meine Sehnsucht suchte, seitdem mir Karl Weules Bücher im Bücherschrank meines Vater aufgefallen waren. Jetzt sollte mein Ruf klarer werden, andere zu unterstützen, auf die Spur ihrer Lebensaufgabe zu kommen. Als ich Heilern der traditionellen Dagarakultur in Burkina Faso/Westafrika begegnete, entschied ich, mich von ihnen beraten zu lassen. Im traditionellen Afrika weiß man, wie die Beziehungen zu Ahnen und Ahninnen und zur Wildnis geheilt werden können. Diese helfen, dem Pfad der Lebensaufgabe zu folgen. Diese Kultur unterscheidet zwischen zerstörerischem und heilsamen Familienerbe. Das war äußerst hilfreich für mich. Mir wurde bewusst, dass ich in der kritischen und heilsamen Durchdringung des zerstörerischen Familienerbes den Grund bereitete, wieder in mein gutes Familienerbe hineinzuwachsen und mich auch in der Landschaft meiner Kindheit und Jugend wieder einzuwurzeln. Es ist großartig, nicht mehr allein zu sein! Die 5-Elemente-Kosmologie dieser Kultur und der Weg der Lebensaufgabe und des Rituals weisen Wege zu Gemeinschaft. Diesen Weg habe ich 2014 auf einem öffentlichen Vortrag in meiner Heimatstadt vorgestellt. Es gab viel Resonanz, aber auch Beklommenheit angesichts eines solchen Tabubruchs gegenüber der eigenen Familie (M. Weule 2013)."

3. Inhalte dieses Forschungs- und Entwicklungsprojektes

Von Paul Rebillot lernten wir, sein HR-Training zu leiten und 2006 erhielten wir eine Förderung des "EU-Jugendprogramms" für unser erster interkulturelles HR-Training in Österreich. 2007 gründeten Teilnehmer dieses Trainings den Verein "Abenteuer Leben". Mit dem HR-Training haben wir im Rahmen der Projekte von "Abenteuer Leben" 10 Jahre Erfahrungen machen können, dass es ein transkulturelles Grundmuster von Krisenprozessen und Transformation ist. Mit der im Training angewandten Methodenvielfalt - von Ritual und Kunst bis zu verschiedenen Methoden der Bewusstseinsarbeit – ermöglich es die Inklusion von "negativen" Gefühlen und Tabus (Schattenthemen) und stärkt die Selbstheilungskräfte der Teilnehmer/innen (Mittermair 2009). Das HR-Training stand daher im Zentrum unseres Projekts, ergänzt um die Begleitung von Konfrontationen in der Mythenarbeit. Es wurde vertieft durch Forschung und Erfahrungen mit dem "Grundgefühlszyklus". Wir nutzten die Ergebnisse des Forschungsprojektes "Die emotionale Organisation" (Weule 1998) – Gefühle in Organisationen und die Organisation der Gefühle. In unserer Tätigkeit als Organisationsberater und Management-Trainer sahen wir, dass Menschen, die sich des Spektrums ihrer Gefühle bewusst sind und an deren Bildung arbeiten, in sich selbst Orientierung haben. Menschen hingegen, die die Wahrnehmung ihrer Gefühle reduzieren oder abspalten, haben eine starke Außenorientierung: sie erscheinen fremdgesteuert und leicht manipulierbar. Um Gefühle beobachten und bilden zu können, brauchten wir geeignete theoretische Modelle und Begriffe: hier fanden wir die Theorie der fünf Grundgefühle und den "Grundgefühlszyklus" (Machleidt 1989), die sich als äußerst hilfreich für unsere Arbeit erwies.

Grundgefühle und Erlebnisabfolge

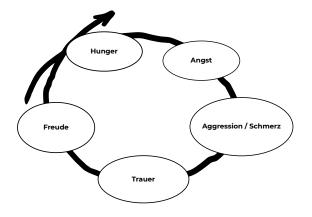
Die unendliche Vielfalt von Farben lässt sich auf drei Grundfarben - rot, blau, gelb zurückführen. Analog hat die Erforschung menschlicher Gefühle gezeigt, dass es möglich ist, die verwirrende Vielfalt von Gefühlen auf fünf Grundgefühle zurückzuführen - Neugier, Angst, Aggression/Schmerz, Trauer und Freude - und jedem von ihnen ein eindeutig unterscheidbares physiologisches Korrelat in der EEG-Messung von Hirnströmen zuzuordnen. Bereits bei Neugeborenen kann man schon alle diese Grundgefühle erkennen. Darüber hinaus sieht die Forschung eine feste Abfolge dieser Grundgefühle in einem Zyklus (vgl. Machleidt 1989).

Erlebnisfolge der Grundgefühle nachWielant Machleidt (Weule 1998)

	"Vorbereitu	ngsgefühle"	"Handlungs- u. Erfolgsschwelle"	"Nachbereitt	ungsgefühle"
Gefühl	Neugier Hunger Wunsch	Angst Scham Unsicherheit	Aggression im Sinne von Kontakt / Schmerz Wut, Ärger	Trauer Enttäuschung	Freude
Handlung	Lust auf, Suchen, Sucht, Erforschen	Vorsicht, Flucht, Planung, Erkundung	Auseinandersetzung Kampf	Verarbeiten, Loslassen, Antriebslo- sigkeit	Genuss, Erfüllung
Kognition	Intention, Interesse, Wille, Streben	Angstabwehr, Sicherheit, Kontrolle	Entscheidung, auf den Punkt bringen	Resignation, Reflexion, Ablösung	Erfolg, Vollendung, Zufriedenheit
"Stau" "Sackgassen" "Schattenseiten"	Ziellose Neuerungen, Pläneschmieden, Sucht	Exzessive Absicherung, Reviervertei- digung, Phobie, Paranoia, Lähmung	"Viel Feind viel Ehr", Aktionismus, Manie	Zynismus, Sarkasmus, Neid, Apathie, Schuldzuwei- sung, Depression	Hedonismus, "Weg des geringsten Widerstandes", Sucht

Erlebnisablauf

Jedes Gefühl drückt sich in Handlungen (Begreifen Nr. 1) und in einer Begrifflichkeit (Kognition, Begreifen Nr.2) aus



In Machleidts Konzept beschreibt jedes Grundgefühl auch eine "Sackgasse", in der jeder steckenbleibt, der dieses Gefühl entweder unterdrückt oder nicht loslässt. Das endet in Krankheit. Hunger und Freude enden in Sucht, Angst in Phobie und Lähmung, Aggression/Schmerz in Manie und Trauer in Depression. Was macht aus dieser Sequenz einen Zyklus? Wenn wir jedes Gefühl dieser Sequenz als Lernimpuls akzeptieren, gehen wir durch die ganze Sequenz und können sie als Fluss des Lebendigen erfahren.

Wir begannen die Anwendung des Grundgefühlszyklus als Orientierungshilfe zuerst auf dem Gebiet der Entscheidungsfindung von Wirtschaftsmanagern zu erproben, indem wir in einer qualitativen Studie die Nutzung

der Sinne und die Wahrnehmung willkommener und unwillkommener Gefühle in Entscheidungs-sitzungen untersuchten. Sie zeigte, dass Trauer in allen Aspekten, Aggression/Schmerz und Angst in einer Mehrzahl von Aspekten tabuisierte Gefühle sind und als "negativ" gewertet werden, während Hunger und Freude als "positiv" akzeptiert sind.

Wirtschaftsmanager haben den Widerspruch zwischen Selbst- und Fremdsteuerung, von Arbeitsteilung und Koordination zu organisieren. Gefühle sind der Motor selbstgesteuerten Lernens. Deshalb ist es aufschlussreich, einen Blick in die Geschäftswelt zu werfen, die das tägliche Leben der Bevölkerung bestimmt.

Die klassische Organisationsforschung unterscheidet sechs Grundmuster der Koordination (Mintzberg 1979, Bauer 1996).

Widerspruch zwischen Selbst- und Fremdsteuerung: 6 Grundmuster der Koordination in Organisationen

Koordination über:

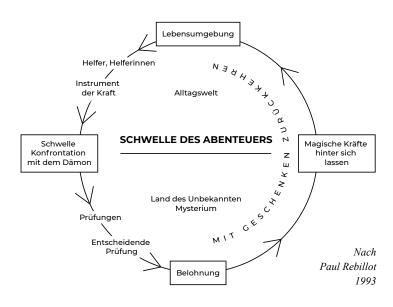
- 1. gegenseitige Abstimmung zwischen Personen mittels Kommunikation,
- 2. persönliche Weisung eines Vorgesetzten an Untergebene,
- 3. Standardisierungen durch Prozesse,
- 4. Standardisierung durch Ergebnisvorgaben,
- 5. Standardisierung von Fähigkeiten,
- 6. Standardisierung durch Werte und Normen

Medium für das 1. und 2. Grundmuster ist die gesprochene Sprache; Selbststeuerung bzw. ihre Begrenzung liegt in den Händen der Beteiligten, die sich miteinander koordinieren müssen. In Muster 1 ist ihre Beziehung auf gleicher Augenhöhe, in Muster 2 ist es eine hierarchische Beziehung. Fremdsteuerung hat ihren Ursprung in Gewohnheiten, Routinen, Traditionen, die sich im System etablieren, aber auch sogar in den Personen selbst, die zu außengesteuert sind. Die Grundmuster 3 und

4 nutzen das Medium geschriebener Sprache, um Kooperation zu standardisieren. Muster 3 - die Standardisierung durch Prozesse - finden wir in ihrer klassischen Form in Produktionsbetrieben, die Fertigungsstraßen nutzen wie in Charlie Chaplins Film "Moderne Zeiten". Muster 4 - die Standardisierung durch Ergebnisvorgaben und die Vorgabe von Produktund Dienstleistungsqualität - erzeugt ein Regelwerk als Steuerungsmechanismus. Außensteuerung wird erfahren als unpersönliche anonyme Macht, der man sich unterwerfen muss: die Herrschaft des Sachzwangs. Emotionale Zustände, die hier auftauchen und nicht ins System passen, werden weggesperrt, Emotionen und Gefühle werden "Fremdkörper". Das 5. und 6. Grundmuster sind Modi der Verinnerlichung, in gewissem Sinn auch der "Entpersonalisierung" und Trivialisierung der Personen. Die Standardisierung von Fähigkeiten / Kompetenzen (Muster 5) geschieht wesentlich in der Ausbildung und Entwicklung professioneller Funktionen und Rollen, die in Expertenorganisationen wie z.B. Krankenhäusern und Universitäten ausgeübt werden. Zusammen mit dem nächsten Muster (6. Standardisierung durch Werte und Normen) zielen sie direkt auf das Formen des ganzen Menschen. Das kann man besonders in ideologisch geprägten Institutionen sehen, wie z.B. Kirchen, Geheimdienste, Gewerkschaften etc. Hier handelt die Institution / Organisation als "Lehrer" und "Erzieher" von Individuen und verlangt von ihnen, ihre Persönlichkeit und ihre persönliche Selbststeuerung zum

Wohle der Erfordernisse der Institution / Organisation zurückzustellen oder sogar aufzugeben.

Gefühle sind der Motor von Selbststeuerung und diese muss sich notwendig gegen ihre Begrenzungen durchsetzen bzw. sich an ihnen abarbeiten. Daher ist Selbststeuerung von Personen auch gegen Diktaturen aller Art gerichtet: gegen äußere Autoritäten ebenso wie gegen die Diktatur des eigenen Verstandes. Die Selbststeuerung der Gefühle ist ein Korrektiv, das insbesondere dann zum Anarchismus neigt, wenn Organisationen dieses Korrektiv nicht berücksichtigen. Massive Unterdrückung unterhöhlt daher den organisatorischen Zusammenhalt, die Organisation wird "hart aber brüchig", der verbindende Sinn geht verloren. Wenn Organisationen hinge-



gen ausschließlich auf diese Korrektive hören, geht die Organisation in einen Zustand des Zerfließens und der Auflösung über und ein verbindender Sinn kann sich gar nicht erst etablieren.

Gefühle und unbewusstes Denken (z.B. Intuition) haben einen anderen Charakter und sprechen andere Sprachen als der Verstand; deshalb nutzen wir analoge Medien wie Bilder, Objekte, Symbole, Töne, Klänge, Körper und Bewegung, Theater und Rituale für unsere Forschung und Arbeit. Dabei zeigt sich deutlich, dass menschliche Gefühle immer einen

"Sinn" haben, eine oft verborgene Botschaft oder ein Geschenk beinhalten. Wenn dieser Sinn entschlüsselt, das Geschenk ausgepackt wird, sind die Menschen im Fluss ihrer Lebendigkeit und Kreativität (in der Wirtschaft heißt das Motivation und Engagement). So festigten wir die Erkenntnis, dass Bewusstsein über den Sinn von Gefühlen das Selbstbewusstsein und damit die Fähigkeit zur Selbststeuerung erhöht.

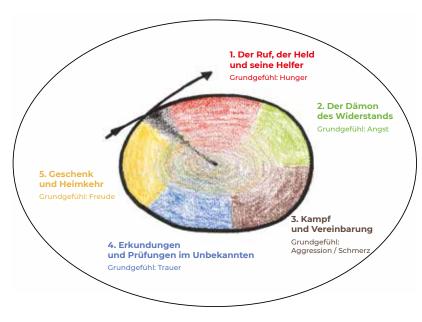
So kann der GGZ Orientierung geben in Kreativitäts- und Innovationsprojekten (z.B. Kreativitäts-Trainings), in Gruppendynamiktrainings und Prozessen der Gemeinschaftsbildung (siehe Grafiken im Anhang), in Ausbildungscurricula von Berater/innen.

Seit 10 Jahren verbinden wir Paul Rebillots HR-Kreis mit dem GGZ und fanden heraus, dass beide eine sehr gute Landkarte für Eigenmotivation und Selbstorganisation für die Teilnehmer/innen sind.⁷

Heldenreisetrainings bieten den Teilnehmer/innen die Möglichkeit eines persönlichen "inneren Gruppendynamiktrainings" bzw. Kreativitäts- und Krisentrainings, d.h. der Inklusion ungelebter und nicht gefühlter Persönlichkeitsanteile (Miller 1983a) und der Transformation von Leid und Zerstörung im kraft- und lustvollen Aufbau von Gemeinschaften.

HR-Prozess und Grundgefühle

Beide Prozesse bilden die Grundlage unseres Projektes. In der Arbeit damit entdeckten wir, dass geschützte Räume wesentlich sind, um wieder in Kontakt mit den Grundgefühlen zu kommen. Darunter verstehen wir Räume, in denen angstvoll besetzte Gefühle wie Wut, Schmerz und Trauer wieder erlebt und transformiert werden können. Im HR-Training arbeiten wir mit kreativen Ritualen, die diesen Schutz bieten. Wir entdeckten auch, dass es in unserer Kultur sehr wenige dieser geschützten Räume gibt.



HIT Heldenreise Lanzarote 2018, Helga Weule & Manfred Weule Adventure Life

⁷ Grundgefühle und der HR-Prozess sind Thema von Lenka Šrejberová 2018 (nun Lenka Růžičková)

4. Der Start unserer Forschung in das Land des Unbekannten

Nach unseren gemeinsamen Erfahrungen im HR-Training gingen wir spielerisch, heilsam und mutig an die Erforschung des Unbekannten in Theorie und Praxis. So konnten wir das HIT- Forschungsprojekt miteinander entwickeln. Der erste Schritt war, eine gute Forschungsstruktur zu finden und die Entscheidung über unsere Arbeitsteilung war die erste Unterstützung für das Projekt. Sie sieht so aus:

HIT-Forschungsstruktur

Gefangene, Jugendliche, Behinderte	Erwachsene in Weiterbildung	LGBTI Personen, Familien, Profession	Kinder, Jugendliche, psych. Kranke, Senioren	Erwachsene Behinderte Obdachlose	Erwachsene Weiterbildung für Berater Kinder (Markhof)
ACUNAGUA	REYKJAVIK ACADEMY	COME OUT	SDO - AJ	DIVADLO BEZ DOMOVA	ADVENTURE LIFE
ES	IS	RS	CZ	SK	A

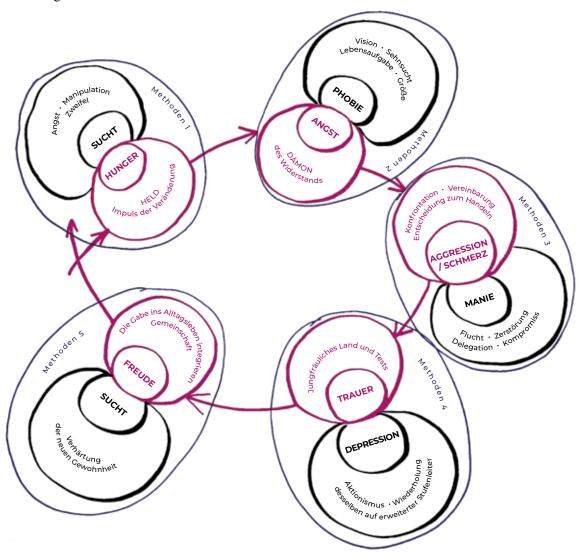
Weitere Unterstützung kam aus der Gruppen- und Organisationsforschung. Wir stellten fest, dass 25 Menschen aus 6 verschiedenen Ländern keine einheitliche Gruppe sind, sondern dass wir eine geeignete Organisationsstruktur mit verschiedenen Funktionen brauchten, wie einem Organisationsteam, einem Supervisionsteam und 5 Forschungsteams, die eine gemeinsame Unterstruktur brauchen, um sich zu koordinieren und Entscheidungen zu treffen.

Wir lernten auch, dass es wichtig ist zwischen Gefühlen – Emotionen – Affekten zu unterscheiden und vereinbarten eine gemeinsame Sprachregelung. Wir beschreiben die Unterschiede so: Affekte sind spontane (instinktive) Ausbrüche triebhafter Reaktionen, die sich als explodierende Entladung emotionalen Staus zeigen. Emotionen bewegen innerhalb und außerhalb einer Person, drücken sich in Bewegungen aus, und Gefühle sind Emotionen, die sich mit Bewusstheit verbinden (siehe Kasten im Anhang). Für uns sind Gefühle das "Muster, das verbindet" (Bateson 1981), Gefühle sind "heilig" (Malidoma Somé).

Besonders unterstützend im Land der unbekannten Vielfalt war die große Anzahl sinnlicher nichtsprachlicher Methoden, die wir für die Erkundung und Präsentationen nutzen: unsere Bandbreite ging vom Geschichtenerzählen, Malen, Masken, Meditation über Natur, Symbole, Musik und Tanz bis Theater und Ritual. Diese Methoden erleichterten uns, überhaupt erst wieder mit unseren Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Im Verlauf des Projektes wurde sichtbar, dass GGZ und HR-Struktur nicht nur für Individuen relevant sind, sondern auch in der Komplexität von Vielfalt Gruppen, Projekten und Organisationen sinnvolle Orientierung geben (siehe "HIT-Ergebnisse").

HIT-Forschungsstruktur



Helga & Manfred Weule 1 - 2018

5. Eine wichtige Funktion im Projekt: Innensicht – Außensicht oder Teilnehmer - Beobachter

Supervision: die Funktion der Kommentare

Es gibt zwei grundlegende Blickwinkel im Projekt: aus der eigenen "Forschungsblase" (Ländergruppe) herausschauen und der Blickwinkel auf das ganze Projekt oder von einer "Blase" zur anderen. Ersterer wird hier "innen" genannt, der



zweite "außen". Wir verstehen unsere (schriftlichen und mündlichen) Kommentare als Sicht von außen und Beobachtung des ganzen Projektes, wofür wir unsere persönlichen Ressourcen nutzen, als Philosophin und Künstlerin, sowie als Ethnologe und Künstler. Das sind Feedbackschleifen, die das Lernen von uns allen unterstützen. Nur Blickwinkel und Beobachtungen von außen ermöglichen das Erkennen von "Gruppen-Schatten" bzw. Gruppentabus (Franz 1985). (Siehe die Beschreibung der unstrukturierten Konfrontation im Kapitel "Konfrontation – Aggression/Schmerz".)

Das veranschaulicht eine der besten Theorien:

Ich und der Andere – das Bekannte und das Unbekannte: zwei Versionen des Johari-Fensters

Joseph Luft und <u>Harry</u> Ingham entwickelten eine Theorie, die für jede Art Kommunikationsprozess geeignet ist und illustrierten sie in einem grafischen Modell: dem "Johari-Fenster". Es ist genial, dass dieses Modell das Thema Selbst- und Fremdwahrnehmung des eigenen "blinden Flecks" ("wir sehen nicht, dass wir nicht sehen") veranschaulicht. Was ist mir über mich selbst bekannt und was ist mir unbekannt?

JOHARI Fenster	Mir bekannt	Mir unbekannt	
Anderen bekannt	Öffentliche Person	Blinder Fleck	
Anderen unbekannt	Privatperson	Unbekannt	
			•

Was ist mir von anderen bekannt und was unbekannt?

Die theoretische Landkarte des Johari-Fensters ist eine Prozesstheorie sozialen Lernens: wie komme ich zusammen mit anderen von bekannten zu unbekannten Einsichten? Es zeigt die wichtige Funktion des Prozessbeobachters. Das ist, was

Kurt Lewin, der Vater der Gruppendynamik, als praktische Theorie würdigt, weil sie einfach, flexibel und auf eine unbegrenzte Zahl von Situationen anwendbar ist. Soziales Lernen findet statt, wenn Feedbackschleifen in Kommunikationsprozessen Raum haben, ein Licht auf den eigenen oder kulturellen "blinden Fleck" zu werfen, d.h. ihn aus dem eigenen Schatten ans Licht zu bringen.⁸

In ihrer Praxis als Gruppendynamik-Trainerin in den 1970ern und 1980ern nutzte Helga Weule das Johari-Fenster als Orientierungswerkzeug für Prozesse der Gruppenbildung. In den 1990ern erweiterte sie es auf der Basis von Bewusstseinsforschung und Einsichten der theoretischen Physik über schwarze Löcher und dunkle Materie ⁹.

Sie ließ sich von Micosofts Window-Logo inspirieren, das auch ein Fenstersymbol wie das Johari ist. Im Unterschied zur digitalen Welt der Computeranwendungen musste sie das Fenster jedoch in seinen unbekannten Dimensionen öffnen. Sie begann zu begreifen und zu akzeptieren, dass das Unbekannte unendlich groß ist. Das schafft einen fühlbaren Unterschied zur alten Theorie und macht unbegrenztes Lernen möglich. Ihr adaptiertes, **neues Johari-Fenster** sieht jetzt so aus wie in der zweiten Grafik.

Deshalb verstehen wir unsere Kommentare zu den Kapiteln des Projekts als Feedback. Dieses Feedback macht zum einen

JOHARI-Fenster von Helga Weule	Mir bekannt	Mir unbekannt
Anderen bekannt	Öffentliche Person Sinnesdaten Standards	Wirkung auf andere Blinder Fleck
Anderen unbekannt	Privatperson Gefühle	Unbekanntes Unbewusstes Vergangenheit Zukunft

etwas vom Beobachter sichtbar und wirft zum anderen ein Licht auf den blinden Fleck (Schattenthemen) der Autoren eines Kapitels. So wird das Unbekannte für beide Seiten etwas kleiner. In der österreichischen Gruppe hatte Mag. Elisabeth Kamenicky die Funktion einer internen Supervisorin unserer Interventionen und Kommentare. Unsere besonders Funktion als Supervisoren ist ein Weg, nicht nur Vielfalt der Forschungsergebnisse, sondern auch partnerschaftliche Kommunikation in unserem gemeinsamen Forschungsprojekt sicherzustellen. Auf dieselbe Weise baten wir einen älteren Kollegen, Richard Timel, Supervisor unserer Funktionen im HIT-Projekt zu sein. Er ist Lehrbeauftragter für Personal- und Organisationsentwicklung an der Universität Innsbruck und Lehrtrainer für Gruppendynamik in der Österreichischen Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGO). Herzlichen Dank für Dein Engagement, Richard!

⁸ Die peruanische Kultur und zwei ihrer Stammeskulturen gaben Helga eine fruchtbare Außensicht auf die österreichische Kultur und sie selbst, die traditionelle Dagarakultur in Burkina Faso/Westafrika öffnete Manfred einen tiefen Blick auf die deutsche Kultur und sich selbst.

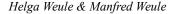
⁹ Das Standardmodell der Kosmologie, das Lambda-CDM Modell, beschreibt als Zusammenfassung verschiedener Beobachtungsergebnisse die Zusammensetzung des Universums in Masseprozenten: ca. 73 % dunkle Energie, 23 % dunkle Materie, ca. 4 % "gewöhnliche Materie", d.h. Atome und 0,3 % Neutrinos. Quelle: Wikipedia (dt.) "Über dunkle Materie", gelesen 10.1. 2019. - Man weiß heute noch nicht, was dunkle Energie und dunkle Materie sind. Wir sehen, die physische Realität ist zu einem Großteil "dunkel" oder unbekannt!

Es war das Ziel des HIT-Projekts, die Vielfalt der Inhalte und Methoden in den verschiedenen Kulturen, Klientengruppen und Personen zu erleben, erfahren und zu reflektieren, die geeignet sind, emotionale Staus und ideologische Verhärtungen aufzulösen.

Es war nicht einfach für uns, diese Ausrichtung in unseren Funktionen als Supervisoren und Herausgeber zu verwirklichen. Die Beiträge zum Buch waren sehr verschieden, so gab es eine Menge Widerstände, Konflikte, Auseinandersetzungen und Schwierigkeiten, wie man sie mit Hilfe unserer Einführung und Kommentare zu einem Ganzen machen könne. Für uns bestand der einzige Weg dahin darin, in jedem Beitrag auch die Schattenthemen zu betrachten, sie in unser Denken und Fühlen einzubeziehen und sie so weit möglich in unseren Kommentaren zu beschreiben, indem wir unsere theoretischen und praktischen Erfahrungen von HR und GGZ nutzten.

Die folgenden 5 Kapiteln sind Beiträge der Ländergruppen, bearbeitet und kommentiert von uns. Diese Artikel fußen auf Workshops, in denen die Ländergruppen ihre Ergebnisse den Projektmitgliedern präsentierten und ausführliches Feedback erhielten. Sie waren Teil eines 7-Tage-Workshops ("Sommerworkshop"), der, designt von den österreichischen Supervisor/innen, 2018 auf unserem "Platz der Stille" im österreichischen Innviertel stattfand.

Im Abschlusskapitel "HIT-Ergebnisse" beschreiben wir erfolgreiche und noch offene Forschungsergebnisse des ganzen Projekts. Diese Ergebnisse wurden beim Abschlussmeeting Februar 2019 in Prag diskutiert und bekräftigt. Persönliche Feedbacks zum Gesamtprojekt sind am Ende angefügt.





Dr. phil.Helga Weule (1948)

Philosophin, Malerin, Beraterin, Großmutter und Lehrende für Gruppendynamik und Organisationsberatung, Lehrende für psychosoziale Beratung auf der Grundlage von Gestalt, Kunst und systemischer Therapie, Lehrende für Supervision und HR-Leitung; 1991 – 2011 Lehrbeauftragte für Social und Management skills an der Joh.Kepler Universität Linz und Vortragende auf internationalen Kongressen. Gründungsmitglied der Österr. Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (1973, ÖGGO), des Instituts Bewusstseinsstrategien i-cons (2000) und des Vereins "Abenteuer Leben" (2007), zusammen mit Manfred Weule Workshopleiterin zum Thema Lebensaufgabe und für psychosoziale Berater/innen und Supervisor/innen, Autorin einiger Bücher und Artikel in Fachmedien.



Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A. (1947)

Ethnologe, Berater, Supervisor, Organisationsberater, Großvater und Flötenspieler; Lehrender für psychosoziale Beratung auf der Grundlage von Gestalt, Kunst und systemischer Therapie, Lehrender für Supervision und HR-Leitung; mit Helga Weule Gründer eines Sozialprojektes in Peru. Projektleiter eines interkulturellen Trainings-projektes mit einer traditionellen westafrikanischen Kultur (1999 - 2007). Gründungsmitglied des Instituts Bewusstseinsstrategien i-cons (2000) und des Vereins "Abenteuer Leben" (2007), zusammen mit Helga Weule Workshopleiter zum Thema Lebensaufgabe und für psychosoziale Berater/innen und Supervisor/innen, Autor einiger Bücher und Artikel in Fachmedien.

Mag. Elisabeth Kamenicky (1970)

hat einen Abschluss in Handelswissenschaften und arbeitet auf zwei Gebieten. Sie leitet ein technisches Produktions- und Handelsunternehmen. Und sie ist Gruppendynamik-Facilitator, Coach, Teamentwicklerin und Organisationsberaterin. Unterschiede, Diversität ebenso wie auch Gemeinsamkeiten und Vielfalt aufzuzeigen und besprechbar zu machen ist dabei ein Hauptfokus ihrer Arbeit; sowie Unterstützung zu geben, diese balancieren und integrieren zu können. Ihre Arbeitsweise ist dabei geprägt von lösungsorientierter Kurzzeittherapie sowie provokative Therapie, Konstruktivismus, Systemtheorie und Gruppendynamik. Sie ist Lehrbeauftragte für Gruppendynamik an der Alpen-Adria-Universität (Klagenfurt) und Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGO).



HELD und RUF ins UNBEKANNTE · Hunger

"Ich fühle mich voll. Ich habe alles. Ich bin von der Fülle überschwemmt. Ich habe noch nie einen Mangel an Essen gehabt. Mein Eisschrank ist immer voll.

Mein Schrank ist vollgestopft mit Gewand und ich kaufe regelmäßig neues. Ich habe mein Auto, mein Fahrrad, mein Skateboard, mein Snowboard, mein Surfbrett und meine Skier. Ich habe mein iPhone, iPad, MacBook, Spielkonsole, Apple Watch. Ich habe meinen Account bei Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, Snapchat, Myspace, Viber und Tinder. Ich habe eine Menge virtueller Freunde auf der ganzen Welt. Ich denke, ich habe alles. Und obwohl ich alles habe, fehlt mir etwas. Ich kann keine Befriedigung spüren. Ich fühle mich nicht lebendig."

Was ist falsch mit diesem anonymen Schreiber? Ist diese materielle und virtuelle Fülle nicht fähig, die tiefste menschliche Sehnsucht nach Glück und Freude zu erfüllen? Und wenn nicht, was ist die Ursache dafür? Es ist ein langer Weg, bis wir Befriedigung und Freude als Lebensziel erreichen. Wir wollen Dich nun zu den ersten Schritten der Heldenreise führen, die uns die große Bedeutung aufzeigen, einen LEERRAUM in unserem Leben zu schaffen.

LEERE und HUNGER als grundlegende erste Bedingung, eine Heldenreise zu beginnen

Heute können wir in der Entwicklung unserer westlichen Gesellschaft, in der große Fülle herrscht, beobachten, dass sich diese langsam in eine Kultur der Ladenhüter verwandelt. Es gibt immer tausende von angebotenen Möglichkeiten. Dadurch werden die meisten von uns im schwarzen Loch des "immer mehr" gefangen. Sie verbringen viele Stunden in keimfreien Büroräumen und laufen den künstlichen Zielen großer Konzerne nach. Sie verwenden viel Zeit, um Geld zu verdienen, das ihnen aber keine wirkliche Befriedigung gibt. Sie stellen tausende von Urlaubsfotos auf Facebook und Instagram, die "wunderbare Momente" zeigen sollen, die sie in All-Inclusive-Hotels verbracht haben. Es ist eine überfüllte, dicht gepresste Zeit, in der wir leben.

Heutzutage zahlen wir dafür, LEERE in unserem Leben wieder herzustellen, indem wir Yoga oder Meditationskurse, Dunkeltherapie, Visionssuchen usw. besuchen. Weil jede/r, die/der überfüttert ist all das wieder auskotzen muss, was nicht mehr nahrhaft ist. Vielleicht fragst Du Dich jetzt, warum es notwendig ist, LEERE in unserem Inneren herzustellen? Deshalb, weil es unter dem Treibsand gekaufter Ladenhüter unserer Kultur viel zu entdecken gibt. Da sind Gefühle. Gefühle, die uns leiten, die uns beschützen, die uns helfen zu leben und zu überleben. Und nur wenn wir in Kontakt mit diesen Gefühlen sind, können wir uns entscheiden, ob wir unser Leben voll auskosten wollen oder ob wir bloß funktionieren. Wenn wir erst fähig sind, LEERE in uns herzustellen, können wir HUNGER wieder spüren und die Stimme unserer Intuition hören, die uns ins unbekannte Abenteuer unseres tiefsten Herzenswunsches führt.

Den HUNGER in uns spüren und den RUF hören

Was hindert uns daran, die innere Stimme der Intuition zu hören? Was ist so schwierig daran, zu verstehen, was unser

tiefster Herzenswunsch ist? Wir bemerken, dass es in jedem und jeder von uns viele Stimmen gibt: die Stimme, die gewöhnt ist, zu urteilen, eine andere, zu kritisieren, es gibt die Stimmen, die uns warnen, andere sind gewohnt zu argumentieren. In unserem Kapitel wollen wir jene Stimme genauer betrachten, die in engem Kontakt mit unserem innersten Wesen ist, jene Stimme, die NICHT verbunden ist mit unserem Verstand und Ego, es ist die Stimme der Leere und des Hungers danach, unserem Herzen zu folgen. Aber um fähig zu sein, diese Stimme zu hören, müssen wir als erstes verstehen, wie wir in Kontakt mit ihr kommen können. Denn wir leben in einer trickreichen Zeit. Faktoren wie Elektronik, Lärm, persönliche und visuelle Verunreinigung überfrachten einen Großteil unserer Wahrnehmung, unser Hirn und unser Verstand arbeiten konstant mir hoher Geschwindigkeit und Schritt für Schritt verlieren wir die Verbindung zu unseren Gefühlen und unserem Körper. Viele Menschen jammern, "mein Verstand ist so ruhelos, ich bin nicht fähig zu bemerken, was ich wirklich will, ich fühle mich zwischen tausend Gedanken verloren" und "ich bin nicht in Kontakt mit meinen Grundgefühlen, ich kann HUNGER nicht spüren". Das ist die Seuche unserer westlichen Kultur, zu viele Impulse, zu viele Ideen und dabei im Labyrinth unseres Verstandes verloren gehen. Und wie kommen wir da hinaus?

Der erste und wichtigste Schritt ist, wieder mit unserem Köper Kontakt aufzunehmen, mit unserem Atem, unserer wilden Natur. Nur wenn wir in Kontakt mit unserem physischen Körper sind und unsere Lungen mit Luft gefüllt werden, sind wir fähig, uns wieder mit unseren Gefühlen zu vereinigen, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Unsere Ahnen in der Vergangenheit, die in der wilden Natur lebten, hatten guten Kontakt mir ihren Gefühlen. Unsere Generation hat den Kontakt zum eigenen Körper verloren, verbringt Stunden hinter Computern in der virtuellen Welt, in der wir leicht den dünnen Faden vergessen, der uns mit dieser Erde verbindet.

Im Kapitel später stellen wir Übungen vor, wie wir uns wieder mit unserem Körper und der eigenen Atmung so verbinden kann, dass wir einen LEERE in uns herstellen und HUNGER spüren können. Auf jeden Fall kannst Du leicht auch eigene Aktivitäten finden, die diese Leere herstellt. Lass Dich inspirieren von jeder Art Meditation, Atemübungen, Bewegungsmeditationen und Tanzvariationen, von jeder Art beständiger Bewegung in der wilden Natur, die Deinen Körper anregt.

Am Ende des Kapitels wird der "Deschooling"-Prozess als Prozess des Leerwerdens beschrieben, der Kindern und Erwachsenen hilft, wieder in Kontakt mit dem "Hunger nach Lernen" zu kommen. Dieser Prozess ist Teil des Gemeinschaftsprojektes Markhof in Wien. Dieses neue Lebens-, Arbeits- und Lernprojekt will ein "neues Dorf der Gemeinschaft" in Städten etablieren. Vision dabei ist, die Gemeinschaftsfähigkeit voranzubringen.

Der RUF, der HUNGER und der HELD

Der Ruf ist das Echo des Hungers und er wird in der Leere geboren. Er beruht grundlegend darauf, durch unsere fünf Sinne Körper und Geist für alle inneren und äußeren Reize zu öffnen und uns mit gefühlvollen, sinnlichen und erkenntnisreichen Erinnerungen zu verbinden. Und wie werden wir auf den Ruf aufmerksam? Gut, es gibt so viele Möglichkeiten wie Menschen auf der Erde. Jeder Ruf, mit dem die Person schwanger geht, ist einmalig.

Doch wie immer gibt es etwas, was allen Menschen gemeinsam ist, nämlich der Akt der Geburt. Lasst uns ein Baby bei seinen ersten Atemzügen betrachten, es schaut nicht auf solche Details wie den Ort der Geburt, Religion oder körperliche Festlegungen. Das Baby ist völlig in Kontakt mit seinen Gefühlen und mit seiner Umgebung, Geräuschen, Gerüchen, Dingen, es ist in Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen wie Müdigkeit, Hunger, Schmerz usw. Das Baby reagiert auf all

diese Gefühle. Dieses feinfühlige menschliche Wesen lebt in Einklang mit dem, was es fühlt. Aber: unsere Kultur mit ihren Regeln, wissenschaftlichen und gelehrten Ratschlägen, pädagogischen Empfehlungen und unterdrückten und abgespaltenen Gefühlen der Eltern, durchtrennt diesen direkten Kontakt des Babys mit seinen Gefühlen und erzeugt so emotionalen Stau in den Kindern, damit sie überleben können (Miller 1983a).

Jahre vergehen und das kleine Wesen ist immer mehr kulturellen Eindrücken ausgesetzt: Strukturen, Regeln, Vorurteile, Verbote, Empfehlungen beginnen sich zu zeigen und mit all dem beginnt es zwangsläufig neue Gefühle zu empfinden. Und langsam, Schritt um Schritt, Jahr um Jahr, in dem es heranwächst, verliert dieses menschliche Wesen den Kontakt zu den eigenen Gefühlen und wird schwer und überfüttert. Vielleicht hat es nie seine Tränen fließen lassen so wie früher, weil "brave Buben nicht weinen". Vielleicht schreit es seine Wut nicht mehr heraus, weil "ein richtiges Mädchen das nicht tut", vielleicht lacht oder springt er oder sie nicht mehr, weil "ein erwachsener Mensch Disziplin hat". Es gibt eine lange Liste von Verboten, Glaubenssätzen, Vorurteilen, Bedingungen und Strukturen, die mit den wichtigen Worten "Du sollst" beginnen und die das Leben durch diesen Schatten verdunkeln. Nun tauchen Gefühle der Frustration, des Verlorenseins, der Nichtigkeit und Verwirrung auf. Und alle diese eingesperrten, deformierten Gefühle sinken in unseren Körper und zeigen sich dann als Spannungen, Krankheiten, Atemlosigkeit und viele andere Probleme – nämlich als unser "Körperpanzer" (Wilhelm Reich), unser Gefühlsstau. Hier kommen wir zu einem wichtigen Punkt.

Magische Fragen um den Ruf zu entdecken, sind: "Was erzählt mir mein Körper? Was ist meine Sehnsucht? Was sagen mir meine Träume? Was ist meine Lebensaufgabe? Was wollte ich schon immer tun, womit experimentieren, was entdecken, was ich noch nie getan habe?" Die Worte "ich soll" haben keinen Platz im Kapitel über Ruf und Held. Der Ruf ist aus der Leere geboren, kommt aus unserem tiefsten Hunger und starken Bedürfnis nach Veränderung in unserem Leben. Viele von uns kennen die Erfahrung des überraschenden Augenblickes, wenn wir den Ruf hören. Er kann sich zeigen als starke innere Stimme oder Bild, oder in Gestalt einer realen Person, die unsere nächsten Schritte beeinflusst, oder einfach als Telefonanruf, der uns mit einem konkreten Vorschlag erreicht, usw. Auf jeden Fall wird der Ruf immer von einem Gefühl der Aufregung begleitet, so als ob man plötzlich eine Türe sieht, die man nie zuvor gesehen hat. Es ist ein überraschender Moment mit dem Geschmack von neuen Möglichkeiten, Aufregung, Energie, aber auch die ersten Zweifel tauchen auf, ob wir sicheren Boden verlassen und den ersten Schritt ins Unbekannte tun. Um diesen Schritt zu tun, braucht es eine gehörige Portion Mut, alle heldenhaften Eigenschaften zu entdecken, die uns auf diesem Weg helfen.

Der HELD in uns und unsere KANARISCHE Realität

Im HR-Training hatten wir die Gelegenheit, durch das Erinnern an die Helden unserer Kindheit und Jugend, in der es viele Helden gibt, die wir bewundern, in guten Kontakt mit unseren heldenhaften Qualitäten zu kommen. Aber uns allen ist bewusst, dass wir alle – unabhängig von Rasse, Geschlecht und Alter – einmalige Qualitäten in uns besitzen, die darauf warten, zu einem bestimmten Zeitpunkt wachgerufen zu werden – durch den Ruf. Eines der deutlichsten Beispiele des Gebrauchs dieser heroischen Fähigkeiten sind menschliche Tragödien. Bei jeder Art extremer Situationen – Kriege, Unglücke, Naturkatastrophen – fühlen sich Menschen verpflichtet, ihre heroischen Fähigkeiten für das Überleben zur Verfügung zu stellen, auch wenn sie ihnen vorher nicht bewusst waren. Jeder und jede von uns ist ein kraftvoller Held oder kraftvolle Heldin.

Aber nicht immer ist eine Extremsituation nötig, um unsere Stärke zu manifestieren. Eine misshandelte Frau, die in

Frieden leben will, ein Gefangener, der von der Freiheit träumt, ein Süchtiger, der clean sein will, eine illegale Migrantin, die eine neue Heimat sucht ... aber auch die Handlungen, die nötig sind, eine Familie mit wenig Geld zu erhalten, unerwartete Krankheiten zu meistern, eine geliebte Person zu verlieren, Missbrauch, den wir in der Kindheit erlitten haben, zu überwinden, die Arbeit zu verlieren, zu gebären, erwachsen zu werden und zu leben, für all dies ist es notwendig, den Held zu erwecken. In dem Augenblick, in dem wir den Ruf der Sehnsucht nach Veränderung im Leben hören (eine schädliche Beziehung verlassen, den unbefriedigenden Job kündigen usw.) geschieht meist folgendes: der starke Wunsch, der Hunger nach Veränderung bricht durch alle Gewohnheiten. Dieser Moment der Entscheidung wird begleitet von Zweifel, Unsicherheit und Angst, aber auch von großen Gefühlen über den neuen unbekannten Weg. Der Überlebensinstinkt und das innere Bedürfnis, diese neuen Herausforderungen zu bewältigen, aktiviert all unsere heroischen Qualitäten in uns und macht uns bereit, alle dunklen Tiefen auf unserer heldenhaften Reise zu durchqueren, zu kämpfen und zu überleben.

Also sangen jene (die Sirenen) voll Anmut. Heißes Verlangen Fühlt' ich weiter zu hören, und winkte den Freunden Befehle, Meine Bande zu lösen; doch hurtiger ruderten diese.

Und es erhoben sich schnell Eurylochos und Perimedes, Legten noch mehrere Fesseln mir an, und banden mich stärker. Also steuerten wir den Sirenen vorüber; und leiser, Immer leiser, verhallte der Singenden Lied und Stimme. Eilend nahmen sich nun die teuren Genossen des Schiffes Von den Ohren das Wachs, und lösten mich wieder vom Mastbaum.

Homer, Die Odyssee¹⁰

Es liegt im Phänomen illegaler Immigration, die derzeit besonders im Süden Europas Turbulenzen erzeugt, dass der Mythos von Odysseus oder der Ruf besondere Bedeutung gewinnt. Zum Beispiel hat der Zustrom der Leute aus Marokko auf die Kanarischen Inseln die spezielle Charakteristik, dass er nicht die Konsequenz einer extremen Armut oder einer speziellen Situation von Gewalttätigkeit oder Krieg ist. Eine große Zahl von Jugendlichen - nicht Erwachsene - reisen unter schwierigsten Bedingungen nur in einem "patera" (einem großen Holzboot) und riskieren in den 2 bis 3 Tagen ihr Leben. Diese jungen Leute, die vollständig unzufrieden mit ihren Führern und der allgemeinen Korruption, mit der religiösen Indoktrination und unterdrückenden Gesetzgebung der Erwachsenenwelt sind, durch die hohe Arbeitslosigkeit wenig Zukunftsaussichten haben und von der europäischen Konsumkultur angezogen werden, lassen sich auf diese gefährliche Reise ein. Ein anderer wichtiger Faktor der illegalen Immigration ist offensichtlich auch der große Druck der Mafia, deren Reichtum entsprechend der Anzahl der Heimatvertriebenen wächst.

Vom Standpunkt der Heldenreise aus existiert hier nicht nur ein persönlicher, sondern mehr ein kollektiver Ruf, der aus den erwähnten Gründen tausende junge Araber auf Schatzsuche nach dem gelobten Land der Fülle und des Glücks leitet: der Kanarischen Inselgruppe oder andere spanische Gebiete. Und wirklich erscheinen Meerjungfrauen (Sirenen) in dieser lobenswerten Aufholjagd an lebendigem Fortschritt und verführen zu einem aggressiven Konsummodell, von dem sie unheilbar angezogen sind. So werden viele veranlasst, ihre Ziele zu vergessen, und erliegen dem todbringenden Zauber. Hier müssen wir noch den gewaltigen Kulturschock und die Krise der Werte hinzuzählen, die nach einigen Tagen der Überfahrt

¹⁰ Homer, Die Odyssee, 12. Gesang, Vers 192-200 aus: www.gottwein.de

auftritt, wenn sie eine Gesellschaft vorfinden, die sehr viel freizügiger und offener ist, als jene, die sie verlassen haben. Um das anders auszudrücken: es gibt keinen Zweifel, dass viele heldenhafte Eigenschaften notwendig sind, um diese Reise anzutreten, denn das Risiko zu sterben ist hoch und zahllos sind die oft dramatischen Probleme, die auftauchen können. Als ob das nicht genug wäre, müssen jene Migranten, die keine Papiere haben (und ihre Zahl ist groß) vor ihrer Überfahrt illegal große Gebiete durchqueren (üblicherweise Wüste), um Marokko zu erreichen (das Tor zu Europa). Das tun sie mit verschiedenen Transportmitteln, vollgestopft und oft versteckt unter unmenschlichen Bedingungen und bringen ihr Leben in Gefahr (es gibt einen Film, der das sehr gut aufzeigt: "14 Kilometer", 2007, Regie Gerardo Olivares, in welchem der Hauptcharakter darum kämpft, seinem inneren Ruf zu folgen, aus den schlechten Bedingungen wegzulaufen und Berufsfußballer in Europa zu werden). Die Wirklichkeit, der Menschen aus subsaharischen Ländern entfliehen, sind oft dramatischer als jene der Marokkaner: extreme Armut, Hungersnot, Krieg, Epidemien oder alles gleichzeitig. Es braucht nicht erklärt zu werden, dass es heldenhaft ist, Europa zu erreichen, um zu überleben. Kurz, wo immer sie auch herkommen, streben sie dasselbe an: ein besseres Leben für sich zu erreichen und ihren Familien zu helfen.

Der Sozialarbeiter Erik erzählt: "In meiner Arbeit mit Jugendlichen zwischen 15 und 17 Jahren in Jugendzentren kommen faktisch jede Woche Migranten ohne Dokumente. Gewöhnlich spreche ich dann mit ihnen über die Abenteuer von Odysseus und den Sirenen, denn diese jungen Leute sind hungrig auf Geld, Kleider, Mobiltelefone, usw.; viele enden auch in kleinen Drogenhändler- oder Prostitutionskreisen, blind gemacht durch die Möglichkeit, leicht an Geld zu kommen und Erfolg zu haben und das schnell. Ich rate ihnen dann, wie Odysseus und seine tapferen Seeleute ihre Ohren mit Wachs zu füllen oder sich am symbolischen Mast ihres Schiffes anzubinden, um nicht in die Hände der Meerjungfrauen zu fallen, verführt durch ihren Gesang. Ich versuche sie daran zu erinnern, dass sie gekommen sind, um ihr Leben zu verbessern, um ihren persönlichen Traum zu leben, zu arbeiten oder zu studieren und im besten Fall auch ihren Familien zu helfen, indem sie ihnen Geld schicken. Letztlich versuche ich sie an ihren wirklichen Ruf zu erinnern, für den sie ihr Leben riskiert haben. Es sind viele, die unglücklicherweise mit dem Tod enden (üblicherweise durch Unfälle während der Überfahrt mit dem Boot), drogensüchtig sind, auf der Straße leben oder im Gefängnis landen. Aber viele können auch den Fallen unserer Konsumkultur ausweichen, schrittweise ihre Ziele erreichen, ihr Leben organisieren und Gelegenheiten kreieren, die sie befähigen, etwas mehr von ihren Vorstellungen lebendig zu machen."

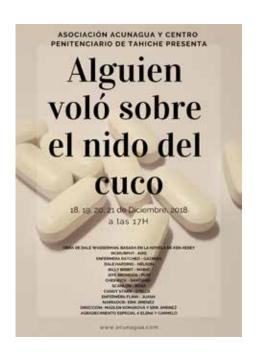
Es ist bemerkenswert zu betonen, dass junge Spanier/innen, die mit Migrant/innen ohne Papiere in den Jugendzentren leben, praktisch vor den gleichen grundlegenden Herausforderungen stehen, Erwachsene zu werden, ein beschützendes System zu verlassen und in den Arbeitsmarkt einzutreten. So ist die Geschichte von Odysseus und ihre Botschaft sehr nützlich für sie. Der grundsätzliche Unterschied zwischen ihnen ist der, dass die Migrant/innen gewöhnlich aus stabilen Familienverhältnissen kommen und daher gerne in ein Zentrum kommen würden, wo ihre zentralen Bedürfnisse befriedigt werden, sie studieren können und ihnen geholfen wird, ihre Situation zu legalisieren usw. Spanische Jugendliche kommen aus vollständig zerbrochenen Familienverhältnissen, sind gewohnt, lange Zeit auf der Straße zu leben, haben Probleme mit Drogenabhängigkeit und lehnen es absolut ab, in Jugendzentren zu leben. Doch ungeachtet ihrer Nationalität gibt es für alle von ihnen keinen Zweifel, dass es wichtig ist zu versuchen, den Ruf zu hören.

HELDEN der Gefängnisse – GEFÄNGNIS-Erfahrungen in unserer Arbeit

Es mag paradox erscheinen, aber sowohl Jugendzentren als auch Gefängnisse, in denen alle Arten von Nationalitäten und

Kulturen sich mischen, können geeignete Plätze sein, um mit dem Ruf und dem Held zu arbeiten. Um die Wahrheit zu sagen, beide erwähnte Institutionen sind nicht gerade die besten Plätze für Persönlichkeitsentwicklung, aber nichtsdestotrotz gibt es immer eine Möglichkeit, eine Gruppe von Interessierten zu finden, die das Bedürfnis nach persönlicher Veränderung und Wachstum haben. Für alle Personen, die ihr Strafmaß antreten müssen oder in ein Jugendzentrum eintreten, ist das eine dramatische Erfahrung. Dieser intensive Augenblick in ihrem Leben bietet die Gelegenheit, für eine Weile innezuhalten und auf die eigene Existenz durch die Brille eines Heldenreise-Prozesses zu schauen.

Wenn wir uns durch die Gänge und schweren Tore der Gefängnisse bewegen, beginnt man die Mauer zu sehen, die unsere Gesellschaft baut, um jene wegzusperren, die nicht die Normen und Werte unserer westlichen Kultur verinnerlicht haben. Die Gefängnisse befinden sich neuerdings in den Randbezirken der Stadt, hinter der Stadtmauer, wo niemand sehen kann oder will, was hinter ihr geschieht. So sind die Gefangenen Außenseiter, vor denen sich die Gesellschaft schützt. Aus vielen Gründen waren sie nicht fähig, sich an die Normen und Werte, Abläufe und Gesetze anzupassen und so illustrieren sie klar die Schattenseiten unserer Kultur: Menschen, die ihren Lebenssinn verloren haben, die nicht fähig sind, ihre Gefühle zu kontrollieren, sondern affektgetrieben sind, deren Sucht oder Wahnvorstellung selbstzerstörerisch ist oder die einfach "böse" sind. Sie alle werden von der Gesellschaft nicht akzeptiert, ausgeschlossen und eingemauert. Die Gefängniszellen sind voller persönlicher Sorgen und Ängste, die Nährboden für alle Arten von Süchten, Wahnideen, Krankheiten sind.



In dieser Umgebung mit einem solch großen Mangel an Liebe ist es nicht einfach, gesund zu bleiben und einen klaren Kopf zu behalten. Den praktischen Teil unserer Forschung begannen wir im Mai 2018 in der Strafanstalt von Lanzarote zu entwickeln, indem wir Theaterworkshops für Gefangene anboten. Wir teilten den kreativen Prozess in zwei Teile. Der erste Abschnitt bestand daraus, eine stabile Gruppe von maximal 12 Insassen zu bilden, die miteinander arbeiten und sich experimentell in die Aufgabe einlassen, ihre heldenhaften Eigenschaften, ihre Verbindung mit dem Ruf und ihre Lebensaufgabe zu entdecken. Der zweite Abschnitt begann im September 2018 mit den Proben eines Theaterstücks über einen der wichtigsten heldenhaften und zugleich anti-heldischen Charaktere der Gegenwartsliteratur, Mr. Patrick "Mac" Murphy, die Hauptfigur in Ken Kesey's Roman "Einer flog über das Kuckucksnest" (Kesey 1982). Die Theaterworkshops waren einmal pro Woche (2 Stunden), im zweiten Abschnitt zweimal die Woche (4 Stunden).

Die Gruppe bildete sich aus Frauen und Männern unterschiedlichen Alters und Nationalitäten auf freiwilliger Grundlage. Die Anzahl der Teilnehmer/innen wuchs und sank entsprechend der täglichen Routine, der Art des Strafmaßes, der Gefängnisabteilung, persönlicher Prozesse usw. Letztlich pendelte sich die Gruppengröße auf 10 Teilnehmer ein, 4 Frauen und 6 Männer. Die Treffen im ersten Abschnitt wurden

sehr flexibel und spielerisch entworfen, um Vertrauen und Sicherheit für die kommende Arbeit zu schaffen. Jede Sitzung begann mit einem Körperperkussionskreis, Aufwärmübungen, danach kamen die Hauptaktivitäten und wir schlossen mit einer Feedbackrunde und einem Schlussritual. Die Sitzungen wurden von 2 Trainern, einer Frau und einem Mann, geleitet. Die wichtigsten Methoden, die wir verwendeten waren Rituale, Aufwärm- und Theaterübungen, Symbolarbeit, Geschichten und Legenden, Improvisation und künstlerische Handarbeit. Am Schluss beschreiben wir drei Übungen, die wir in unserem Team entwickelt haben, um an zwei Aspekten zu arbeiten: die Qualitäten des Helden und den Ruf durch die Vision der Freiheit hören.

Eines der wichtigsten Ziele unserer Arbeit war, einen geschützten Raum mit dem Geist der Kreativität und Freiheit zu schaffen. Unser Slogan war "Auch wenn ich eingesperrt bin, bin ich in meiner Kreativität frei". Das zweite Ziel war, eine Theateraufführung von "Einer flog über das Kuckucksnest" zu schaffen und dadurch den Gefangenen die Möglichkeit zu



bieten, den Mund aufzumachen, auszuagieren und zu spielen. Die Umgebung eines psychiatrischen Spitals, der Fokus der Verrücktheit und ihre Bilder, aber vor allem die Charaktere aller Theaterfiguren bieten starke Parallelen zwischen der täglichen Gefängnisrealität der Gefangenen und ihrem Unglücklichsein als Konsequenz unterdrückter Gefühle. Die Theaterproblem dienten als Plattform für einen geschützten Ausdruck aller versteckten Gefühle, die Charaktere der Verrückten boten ein unbegrenztes Feld, alle Arten persönlicher Verrücktheit auszuagieren, die sich während des Gefängnisaufenthaltes aufgehäuft haben. Das sichere Freisetzen von unterdrückten Gefühlen ist eines der wichtigsten Probleme im Gefängnis. Es gibt keine Privatheit, keine giftfreie Umgebung, dies zu tun, keine Unterstützung. Deshalb betrachten wir die Mehrzahl der Gefängnisse als sehr unsichere Umgebung. Einmal fragten wir unsere Schauspieler: "Was ist das Rezept, um die Gefängnisrealität zu überleben und nicht verrückt zu werden?", und sie antworteten: "Du kannst nur mit Demut überleben, Demut dir selbst, allen Prozessen und der ganzen Umgebung gegenüber. Wer das nicht tut, beginnt in einem schwarzen Loch von Süchten, Lügen, Depression und Aggression zu verschwinden".

Der Weg, der uns hingeführt hat, unser Ziel zu erreichen, war für beide Seiten extrem aufschlussreich, voll von Lernen und Gefühlen. Acht Monate gemeinsamer Arbeit vertiefte den Grad des Selbstvertrauens der Insassen, Respekt und Vertrauen zueinander und die Verbindlichkeit in der Gruppe. Sie waren fähig, an ihren persönlichen Themen zu arbeiten und emotionale Spannungen loszuwerden. Innerhalb der Gefängnismauern mit den Insassen in ihrer speziellen Lebenssituation am Thema des Rufs zu arbeiten, war keine leichte Aufgabe. Wir beschlossen, die Thematik mit der Vision der Freiheit, die so sehr von allen gewünscht wird, zu verbinden. Wenn wir alle speziellen Bedingungen der Insassen in Rechnung stellen und die nicht immer günstigen Bedingungen für Gruppenarbeit (Fehlen des Privatbereichs für tiefere Prozesse, ein

Arbeitsraum, durch den andere Insassen kommen und gehen usw.), können wir feststellen, dass die Tatsache, dass wir uns dem Ruf genähert, ihn verstanden und mit der tiefsten Sehnsucht des Lebens verbunden haben, ein großer Erfolg war. Wie schon vorher erwähnt, beschreiben wir im folgenden vier Übungen, die wir mit und für die Insassen ausprobiert und kreiert haben.

GEFÄNGNIS-Übungen

"Lebe die Bewegung"

Übung zur Verbindung von Geist, Körper und Atmung

Ziel: Entspannen und Geist und Körper leeren, um 100 % aufnahmefähig zu sein.

Raum: Drinnen oder draußen.

Anzahl der Teilnehmer: hängt ab von der Größe des Raumes. Es gibt kein Minimum oder Maximum an Teilnehmer/innen.

Requisiten: verschiedene Musikstücke

Berufliche Voraussetzungen: Basiswissen über Körperanatomie und Gruppenführung

Dauer: 20-30 Min.

Einführung in die Übung: Die Teilnehmer/innen einladen, durch leichte Bewegungen ein- und ausatmend ihrem Körper zu lauschen.

Prozess: Sanfte Musik spielt. Die Übung beginnt mit einfachen kurzen Bewegungen mit Hilfe der Atmung: z.B.: beuge die Arme beim Einatmen und strecke sie beim Ausatmen. Bleibe einige Minuten in dieser Bewegung und fühle, wie Du mit jedem Atemzug leichter wirst. Komme langsam in Kontakt mit allen Dingen um Dich herum (Gegenstände, Wände, Türe, usw.). Als nächsten Schritt verändere den Kontakt und weite ihn aus auf den Kontakt mit den anderen Teilnehmer/innen. Lade dann ein, mit der Achtsamkeit auf deiner Atmung sanft Kontakt mit den anderen aufzunehmen. Bleibe einige Minuten bei diesem Schritt und komme dann zurück zum Ausgangspunkt, an dem jede/r Teilnehmer/in den persönlichen Raum findet und die Aufmerksamkeit auf die Atmung gerichtet hat. Wenn möglich mit geschlossenen Augen, um intensiver zu fühlen. Nun richte die Aufmerksamkeit auf das nächste Musikstück (es sollte eine dynamischere indigene Musik sein) und lass den Körper sich bewegen. Nach einigen Minuten, wenn die Teilnehmer/innen sich müde zu fühlen beginnen, brich die Musik ab mit den Signal "Stop!" Das ist der geeignete Moment, in den Körper zu lauschen. Empfehlungen: Das Ziel des ersten Teils ist mit dem Körper verbunden und soll langsam helfen, den Verstand auszuschalten; die sanfte Musik soll den Körper einladen, sich zu bewegen. Im Unterschied dazu hat der zweite Teil durch die rhythmische und intensivere Musik die Absicht, den Körper euphorisch-erschöpfend zu spüren. Sag den Teilnehmer/innen, dass sie auf ihren Körper hören sollen und achtsam ihre physischen Grenzen spüren. Das ist eine wichtige Botschaft, die gleich zu Beginn gesagt werden sollte.

"Erschaffe Deine Freiheit"

Übung zur Verbindung mit der Vision der Freiheit

Ziel: der Vision der Freiheit von Gefangenen Stimme, Gestalt und Raum geben.

Raum: Drinnen oder draußen, geschützter Raum notwendig

Anzahl der Teilnehmer/innen: max. 10 Personen

Bemerkung: Diese Übung ist nicht zur Gruppen-bildung geeignet, wir empfehlen, sie nur mit einer bereits stabilen Gruppe zu tun. Man kann auch eine andere Ausrichtung wählen. Die Ausrichtung auf Freiheit war für unsere Arbeit im Gefängnis äußerst wichtig. Sicherlich gibt es auch viele andere Ausrichtungen, die für andere Gruppen-teilnehmer/innen passen.

Requisiten: Eine große dünne Plastikplane, die geeignet ist, den Fußboden zu schützen.

Notwendige berufliche Voraussetzungen: Allgemeines Wissen über Gruppenleitung

Dauer: 60 Min.

Einführung in die Übung: Lade die Teilnehmer/innen ein, in Kontakt mit der großen Plastikplane zu kommen, durch Berühren, Ziehen, Bewegen, Heben. Das ist eine gute Aufwärmübung für die Gruppe. Lass sie damit spielen und all ihre Funktionen entdecken. Danach lade die Teilnehmer/innen ein, über Freiheit nachzudenken. Was versteht jede/r darunter? Welche Werte stellt sie dar? Danach kannst Du einladen, diese Plastikfolie gemeinsam zu zerstören, indem jeder ein Stück des Materials nimmt, um daraus für sich selbst das Gewand der Freiheit zu gestalten. Gib ihnen einige Minuten Zeit, selbst zur Gestalt "Freiheit" zu werden.

Prozess: Wenn alle Teilnehmer/innen ihre Gewänder haben, kannst Du beginnen, sie eine/r nach dem/r anderen zu kurzen Interviews einzuladen. Du stellst als Moderator die Fragen, um ein besseres Verständnis herzustellen, was jede/r unter Freiheit versteht und was die jeweilige Vision dazu ist. Fragen dazu wären: Wer bist du? Was sind deine Eigenschaften? Was ist wichtig für dich? Was wünscht du dir? Kennst du XY (Name des Teilnehmers, der gerade dran ist)? Hast du gute Empfehlungen für ihn oder sie? In dieser Art kannst du alle Teilnehmer/innen befragen und ihnen mit gut gestellten Fragen helfen, viele Ideen aus dem Unbewussten auf eine bewusste Ebene zu heben.

Empfehlung: Später kannst du auch die anderen Teilnehmer/innen einladen, diese Fragen zu stellen, sie sind gerne Moderator/innen.

"Der Schlüssel"

Übung zur Verbindung mit dem inneren Ruf

Ziel: Über eigene Schritte im Leben in positiver und konstruktiver Art nachdenken. "Was sind meine Wünsche, nachdem ich aus dem Gefängnis entlassen bin? Welche Tore möchte ich nach meiner Entlassung öffnen?"

Raum: Drinnen oder draußen mit privatem Bereich *Anzahl der Teilnehmer/innen*: max. 15 Personen, aber wir empfehlen kleinere Gruppen

Dauer: ca. 30 Min.

Requisiten: Ton oder Plastilin, auch jedes andere passende Material. Ruhige bzw. inspirierende Musik sollte die Übung begleiten (den handwerklichen Teil).

Einführung: Lade die Teilnehmer/innen ein, sich den Tag vorzustellen, an dem sie das Gefängnis verlassen. Was



sind die Visionen für die Zukunft, sobald sie ihre Freiheit wiedergewonnen haben? Welchen Traum haben sie? Einen interessanten Job zu bekommen, sich niederzulassen, zu reisen, etwas zu bauen usw.? Rege sie an, ein Stück Ton zu nehmen und einen Schlüssel zu gestalten, der ein imaginiertes Tor zu all diesen neuen Möglichkeiten öffnet.

Prozess: Die Arbeit geschieht individuell. Die Teilnehmer/inne sitzen im Kreis und der Trainer gibt eine Einführung in die Übung. Der Anfangsteil kann so ausschauen oder schaffe eine geführte Visualisierung mit Musik, um den Teilnehmer/innen zu helfen, den Augenblick der wieder erlangten Freiheit intensiver zu imaginieren. Nach der Einführung oder Visualisierung werden sie eingeladen, das Plastilin zu nehmen und schweigend den Schlüssel zu modellieren, indem sie sich auf den Zweck der Übung konzentrieren. Sobald sie fertig sind, kehren sie in den Anfangskreis zurück, wo eine/r nach dem/r anderen teilt, welches Tor sie öffnen möchten. Fragen anderer Teilnehmer/innen sind willkommen. Der Erfolg der Übung hängt ab von der Qualität der Begleitung und dem sich-Einlassen der Teilnehmer/innen. Mögliche Schwierigkeiten hängen grundlegend von diesen Faktoren ab.

Empfehlungen: Wünsche und Träume der Teilnehmer/innen sollten realistisch und handfest sein.

Variationen: Die einfachste Version wäre, einen Kiste mit Schlüsseln verschiedener Form, Farbe und Größe hinzustellen, so dass jede/r Teilnehmer/in sich einen aussuchen und durch die Übung gehen kann. Das wäre optimal, wenn die Zeit knapp ist oder der Arbeitsraum wenig angemessen ist.



"Frage Deinen Engel / Beschützer/in"

Übung für die Entdeckung deiner heldenhaften Eigenschaften

(hier ist der erste Teil der Übung wiedergegeben)

Ziel: Starke eigene Fähigkeiten entdecken und sich wieder mit ihnen verbinden und dafür unbewusste Ressourcen nutzen.

Raum: Drinnen oder draußen mit privatem Bereich Teilnehmerzahl: max. 15, aber wir empfehlen eine kleinere Gruppe

Requisiten: Ton oder Plastilin, Stift und Papier

Notwendige berufliche Voraussetzungen: Allgemeines

Wissen über Gruppenleitung erforderlich

Dauer: 40 min

Einführung: Lass Deine Klient/innen durch diese kurze Imagination gehen: "Der Tag Deiner Geburt war ein

sehr wichtiger und besonderer Tag. Sicher erinnerst Du Dich nicht an diesen außergewöhnlichen Augenblick, aber viele nahe Verwandte tun das. Schließe Deine Augen und versuche, Dir dieses Ereignis vorzustellen. Bei Deiner Geburt war eine wichtige Person anwesend. Wer war das? War es Dein Engel? Vielleicht Dein/e Beschützer/in? Wer ist diese besondere Person, die Dich über alles liebt? Es ist eine Person, die Dir immer nahe ist, auch wenn Du sie/ihn nicht sehen kannst. Versuche, sie/ihn zu finden."

Prozess: Lade die Teilnehmer/innen ein, nach dieser kurzen Imagination die Figur des Engels oder des/der Beschützer/in zu modellieren. Biete Ton oder Plastilin dafür an, angereichert um jegliches Naturmaterial, das ringsumher zu finden ist (Zweige, Zapfen, kleine Steine, Nadeln usw.). Gib ihnen genug Zeit zum Modellieren, fühle Dich frei, im Hintergrund sanfte Musik zu spielen (20 min.). Geh dann weiter zum zweiten Schritt. "Frag Deinen Engel / Beschützer/in, wie er/ sie Dich beschreiben würde. Was würde er/sie über Dich sagen? Was sind Deine stärksten Eigenschaften? Welches sind Deine einzigartigen Talente?" Jetzt brauchen Deine Klient/innen weitere 15 min., um sich kurz zu beschreiben, wie sie durch die Augen ihres Engels/Beschützer/in gesehen werden. Die Skulptur sollte nahe bei ihnen sein, immer vor ihren Augen, dass sie die Verbindung nicht verlieren. Am Ende lesen sie ihre Texte, sorgfältig auf alle positiven Botschaften achtend, die sie vom Text bekommen. Es ist nicht nötig, die Botschaften mündlich und öffentlich zu teilen, das sollte nur in einer sehr sicheren Langzeit-Arbeitsgruppe geschehen.

Risiken: Wir haben diese Übung in der Gefangenengruppe innerhalb der Strafanstalt angewendet. In diesem Fall bemerkten wir nur ein Risiko. Sich mit dem eigenen Engel / Beschützer/in zu verbinden, bedeutet, sich mit dem/der größten Unterstützer/in des eigenen Lebens zu verbinden. Das kann die Rückkehr zur emotionalsten Ebene ihres Daseins bedeuten. Viele Emotionen werden freigesetzt und man braucht einen sehr sicheren Raum und Rahmen, um für sie Sorge zu tragen. Ein Gefängnis ist keine solche Umgebung. Die Zeitfenster sind sehr begrenzt, Gefängniszellen sind zu klein und zu belegt, um die Intimsphäre für den eigenen Prozess zu bieten. Alle Gefühle sind wärmstens willkommen, stelle sicher, genug Raum zu haben, um sie aufzufangen, falls notwendig.

Kommentare der Herausgeber:

Es ist spannend, dass die Hälfte dieser Gruppe, die "Held, Ruf und Hunger" gewählt hat, mit eingemauerten Menschen arbeitet, die von der Gesellschaft ausgeschlossen sind. Aber diese Außenseiter zeigen in allen Einzelheiten, welche Normen, Werte und Handlungen unsere Gesellschaft beherrschen: Leistung, Anpassungsfähigkeit, zu Geld kommen, hart arbeiten, braves Benehmen. Mit diesen Wertestandards füttert uns unsere Kultur Tag für Tag und die weggeschlossenen Außenseiter haben sie nicht gut verdaut, vielleicht haben sie sie erbrochen, jedenfalls haben sie ihre Illusionen über diese Gesellschaft verloren. Doch Ausgesperrt sein ist eine Notsituation für sie und macht Hunger, zusammen diese Situation zu ändern. Davon gibt die Zweier-Untergruppe der Ländergruppe eine gute Beschreibung.

Aber ein kulturelles Schattenthema bleibt im Dunkeln: der eigene Hunger bzw. Motivation, diese Arbeit mit Männern und Frauen im Gefängnis und mit Kindern und Jugendlichen zu tun: Madlen und Erik arbeiten im Gefängnis, Siscu und Sol arbeiten mit Jugendlichen. Durch Touristen und Migranten spielen kulturelle Unterschiede eine große Rolle auf der Insel, wie sie selbst schreiben. Es wäre lohnend, ihre persönlichen Erfahrungen zu reflektieren und theoretisch aufzuarbeiten. Das zeigt das Beispiel Sols (siehe unten).

Unsere rationalistischen akademischen Studien stellen immer noch in Abrede, dass Beobachter Einfluss auf das Beobachtete haben und dass es keinen "objektiven" Blickwinkel gibt. Die Trennung unserer eigenen Erfahrungen und wissenschaftlicher Forschung prägt nach wie vor unsere Theoriebildung. Als Beispiel des Gegenteils folgen einige Auszüge aus einem Text, den Sol geschickt hat, das vierte Mitglied der spanischen Gruppe. Wir haben ihn sehr spät erhalten:

Sols Erfahrungen

Bevor ich mit dem HIT-Projekt anfing, stellte ich mir eine Heldin vor.

Mein ganzes Leben habe ich auf einer Insel auf dem afrikanischen Kontinent verbracht, immer mit dem Meer als Horizont. Meine Lebenserfahrung passte mehr zum Profil der Menschen, mit denen meine Kollegen die Arbeit verrichten würden, als dazu, Moderatorin im HIT-Projekt zu sein. Aber nach dem HIT-Treffen begann sich langsam etwas zu verändern. Ein Prozess ungelösten Ärgers, der sich in mir angesammelt hatte, begann in Fluss zu kommen.

Ich verstand nichts, ich lehnte es ab, die Texte der Methodik zu lesen oder meine Kollegen zu begleiten, die das Gefängnis als Arbeitsbereich gewählt hatten. Ich entschied mich, mit denen außerhalb des Gefängnisses zu arbeiten, Gefangene, isolierte, alleinerziehende Mütter ohne emotionale Hilfe ohne Dächer, die als solche nicht anerkannt wurden, Frauen, die misshandelt wurden, Zuwanderer, dysfunktionale Familien. Frauen, die das gleiche Unglück wie vor langer Zeit erlitten hatten, Frauen, die keinen Rat von jemandem annehmen, der ihre Realität nicht gelebt hat.

Es ist sehr leicht, Theorien über Hunger zu bilden, wenn du jeden Tag genug zu essen hast und Essen in den Müll wirfst. Die Wut hielt mehrere Monate an, die Heldin erwachte aus dem langen Schlaf, der sie lethargisch gehalten hatte, es war an der Zeit, diese Wut, diesen Zorn, der zu ihr gehörte, zu vertreiben ...

Ich habe verschiedene Wege ausprobiert, das zu tun: ich habe Comedy-Filme angeschaut, ich bin einkaufen gegangen, ich habe immer mehr geraucht, ich habe mehr und mehr gegessen, ich habe mich mit absurden Geschichten betrogen. Ich hörte zu und kümmerte mich um das Leben und um die Probleme anderer Menschen, um nicht zu sehen, was mit mir geschah. Aber nichts davon brachte mich einer Lösung näher.

... bis ich anfing, den Ärger zu akzeptieren, der mich überwältigte, ihm ins Gesicht zu schauen und zu sehen, woraus er gemacht war.

Zu diesem Zeitpunkt war ich krank, mit finanziellen Problemen, ohne Arbeit, mit einem Projekt, das auf mich und meine Erfahrungen zählte, das mir aber in dem Moment, in dem ich lebte, keine Hilfe gab. Niemand sagte mir, dass meine Schmerzen Geburtsschmerzen sind. Ich war überwältigt, bis ich bereit war für die Geburt der Heldin.

Ich fing an, Pastellbilder zu malen, entwarf eine Methode und einige Übungen und allmählich tauchte sie auf. Am Anfang auf sehr subtile Weise.

Mit dem Malen kamen die Worte, ich konnte nicht aufhören zu schreiben. Mitten in der Nacht wachte ich mit dem Bedürfnis auf, zu malen oder zu schreiben.

Der Zorn hatte sich aufgelöst, als ich verstanden hatte, woraus er gemacht war: Widerstand, vor allem gegen diese patriarchalische Gesellschaft mit ihren Zeitplänen, mit ihren Normen von richtig und falsch.

Ich hatte mich geweigert, mir zuzuhören. Ich hatte mein ganzes Leben lang versucht, so zu sein, wie es von mir erwartet wurde, mein ganzes Leben hatte ich versucht, so akzeptiert zu werden, wie ich zu sein versuchte. Ich lebte auf Probe. Eines Tages kam "durch Zufall" ein Text in meine Hände, der mir ermöglichte, unsere Natur zu verstehen und zu akzeptieren …

Es war dieser Tag, der mir half, endlich meine Heldin zur Welt zu bringen ... "

Das hat einige Zeitprobleme für mein Engagement im HIT-Projekt gebracht:

"... Während meine Kollegen die Texte für das Buch schrieben, schrieb ich eine Heldengeschichte nach der anderen.

Während meine Kollegen über die Übersetzung nachdachten, malte ich ein schönes Bild nach dem anderen von meinen inneren Gefühlen.

Meine Heldin Manifestadora war aufgewacht und hatte ihre Art, Dinge zu tun, aber nicht von einer mir aufgezwungenen hypothetischen Realität aus, sondern von ihrer Milz, von ihren Sinnen aus ...

Magdaléna Komárová (1977) geboren in Banská Bystrica, Slowakei. Sie studierte an der Akademie der darstellenden Künste in Bratislava. Sie ist Dramatherapeutin und Theater-Facilitator. Sie arbeitet mit Randgruppen, Gefängnisinsassen, Obdachlosen und Personen mit eingeschränkten mentalen Fähigkeiten.

Erik Jiménez (1973) graduierte in Soziologie, arbeitet als Lehrer und Erzieher in Zentren für die Emanzipation von Teenagern, wo er verschiedene künstlerische Projekte entwickelt.

Siscu Ruz (1983) geboren in Barcelona, ist Schauspieler, Theaterdirektor der Cuerpo Teatro Kompanie und Lehrer der darstellenden Künste.

Sonsoles Alterachs (1963) geboren auf der Insel Bioko in Äquatorial-Guinea, ist Geschichtenerzählerin und nutzt die Klänge der Worte als Therapie.





SCHUL-ERFAHRUNGEN verbunden mit LEERE und RUF: das offene Markhof-Projekt in Wien

Deschooling @ Markhof = alternative "Schule", freies Lernen (Hausunterricht)

Das offene Markhof-Projekt ist ein Co-learning-Projekt und fördert natürliches Lernen und Gemeinschaftsbildung. Es hat einen Co-working space mit Büroräumen und Räumen für Kreativität: ein eigenes Küchenstudio, Werkstätten, betreibt eine Akademie und eine Schule, die eher keine Schule ist, und bietet Event- und Seminarräume an. Es liegt im 3. Wiener Bezirk und hat die Vision, ein "Dorf in der Stadt" für dieses Stadtviertel zu sein. Gudrun Florian-Troy, Mitglied des österreichischen Projektteams, ist aktives Markhof-Mitglied und arbeitet in dessen alternativer Schule sowie auch in der Versorgung aller

Menschen im Dorf. Hier die Erfahrungen der Dorfwirtin über den Deschooling-prozess als "Entrümpelungsprozess", der notwendig ist, die Fähigkeit "natürlich" d.h. selbstbestimmt zu lernen, wieder zu inkludieren.

Was ist Deschooling und wie erleben wir diesen Prozess im Markhof?

Deschooling ist der Übergang von der bisherigen Schulstruktur zu einer anderen, bei der die Kinder selbst für ihre Bildung verantwortlich sind. Wir im Markhof erleben diesen Prozess als einen "Übergang zur Freiheit", der mehrere Phasen durchläuft. Auch wir Erwachsenen durchlaufen diesen Prozess.

Welche Phasen des Grundgefühlszyklus (GGZ) erkennst du in diesem Prozess?

Oftmals wird aus einer Übersättigung und Überforderung durch das Regelschulsystem der Wunsch nach einem Wechsel entwickelt. Die erste Phase geht aus von einem glücklichen, aufgeregten euphorischen Dasein der Schüler wie der Eltern, einer Neugier und einem Verlangen nach Neuem, gepaart mit einem Gefühl der Unbeschwertheit (HUNGER). Dies geht über in eine leidenschaftslose Phase, die lange dauern kann. Es ist die schwierigste Übergangszeit, die sogar Jahre dauern kann, in der sich Betreuer, Eltern und Schüler Sorgen machen (ANGST). Die dritte Phase zu überstehen ist eine echte Herausforderung. Die Kinder führen einen heldenhaften Kampf und eine Neubewertung ihrer selbst durch. Ziellosigkeit, Langeweile und das Austesten ihrer Grenzen wird oft mit Aggression ausgedrückt. Aus Angst wird Einzelunterricht verlangt, der die Qual verlängert, den entworfenen Plänen zu genügen (AGGRESSION/SCHMERZ). Die nächste Prozessphase fängt mit einer Wandlung zur Autonomie und Eigenständigkeit an, die anfangs aus einer Angst heraus passiert und nicht aus wirklichem Interesse. "Das Alte" wird losgelassen und manche Kinder wollen zurück in ihr altes System. Eltern ist diese Phase oft sehr unbehaglich und tragischerweise verlieren wir an dieser Stelle oft Schüler, was große Trauer erzeugt, besonders darüber, wie die vielen Anstrengungen, die die Kinder gemacht haben, unerkannt bleiben (TRAUER). Wenn die Kinder aus diesem Kampf stark und zielstrebig hervorgehen und im letzten Stadium ankommen, sind sie vollkommen sorgenfrei und von Leichtigkeit erfüllt und es besteht eine Tiefgründigkeit ihres Engagements und Vertrauens, die alles was sie tun, mit Wert erfüllt (FREUDE).

Sind Deschooling-Prozesse Heldenreisen?

Ja! Menschen, die einen Deschooling Prozess erleben, ob Kinder oder Erwachsene, erleben die 5 bedeutenden Schritte von Paul Rebillots "Heldenreise" und den GGZ durch den gesamten Prozess. Sie hören den Ruf nach Veränderung in der ersten Phase und erkennen schon dort ihren Helden allein dadurch, so sein zu können wie sie sind (RUF, HELD und seine HELFER). Die zweite Phase, in der die Leidenschaft verloren geht und Widerstand gegen sich selbst und die Umwelt aufkommt, ist es schwer, eine echte Beziehung zwischen Schülern und Lernbegleitern aufzubauen. Die Kinder "stellen die Arbeit ein" und der Kontakt zu Betreuern wird vermieden (DÄMON DES WIDERSTANDS). Die Ziellosigkeit im nächsten Stadium macht unglücklich und lässt Fragen wie "Wer bin ich?", "Was will ich tun?" laut werden und spiegelt den Kampf mit sich selbst wider (KONFRONTATION und VEREINBARUNG). In Phase 4 brauchen die Menschen Mut, um zu sich selbst zu finden (ERKUNDUNG und PRÜFUNG IM UNBEKANNTEN). Wer es schafft, in die letzte Stufe zu kommen, Selbstvertrauen zu finden und sich von dem Verlangen nach Bestätigung durch Erwachsene lösen zu können, macht sich selbst das grösste Geschenk und kann als Held hervorgehen (GABE und HEIMKEHR).

Was ist das Ziel der Heldenreise "Deschooling" und welche Schwierigkeiten / Schattenthemen / negativen Gefühle tauchen dabei auf?

Der Prozess ist nicht leicht und braucht Durchhaltevermögen und Mut. Nicht jeder schafft das und oft sind es die Eltern, die ihre Kinder nicht ausreichend begleiten können oder die keine Geduld mehr haben und abbrechen (siehe TRAUER). Jede Phase hat ihre Tücken und kann zu einem Prozesstop führen.

Was macht das mit uns im Markhof? Wie gehen wir damit um?

Wir sammeln laufend Erfahrungen für unser Pionierprojekt und sind im starken Austausch mit den Eltern. Wir binden sie in Entscheidungsprozesse mit ein und stehen im regen Dialog mit ihnen. Dadurch fällt es uns leichter, Einblick zu bekommen und auf einer anderen Ebene die Prozesse der Kinder zu unterstützen.

Wie erlebe ich Deschooling selbst?

Mein eigener persönlicher Deschoolingprozess gibt mir eine neue Perspektive auf einen natürlichen Zugang zum Lernen, zum Transfer von Lerninhalten und für meinen Umgang mit Menschen in allen meinen Tätigkeiten. Um den Prozess zulassen zu können, musste ich mich meinen Schattenseiten stellen und diese bearbeiten. Nur so ist für mich möglich, erfüllt meiner Arbeit nachzugehen. Das Projekt "HIT- Helden der Inklusion und Transformation. Ein Partnerschaftsprojekt zur Integration sozial relevanter Schattenthemen" hat mir ermöglicht, noch tiefer in meinen Prozess einzutauchen.

Kommentar der Herausgeber:

Gudrun aus Österreich hatte keine gemeinsame Forschungsgruppe im HIT-Projekt und war ein Neuling in der HR. Ihre Heimatgruppe ist das Markhof-Gemeinschaftsprojekt mit dem Motto "ein Dorf ist nötig, um ein Kind aufzuziehen". In diesem Projekt ist sie mit ihren Kindern und ihrem Mann engagiert. Bis jetzt bleiben ihre eigenen Erfahrungen in diesem Feld im Schatten der "Abstraktion". Aber ihr Forschungsbeitrag, den "Deschooling-Prozess" als Heldenreise zu beschreiben, ist ein Schritt vorwärts im Gebiet des selbststeuernden Lernens: er zeigt die Wichtigkeit von Prozessen des "Verlernens", bevor wir fähig sind, etwas Neues zu lernen. Die afrikanische Tradition kennt eine gute Metapher dafür: sie vergleicht das menschliche Bewusstsein mit einem Apartmenthaus und sagt, dass erst eine alte Gewohnheit aus ihrer Wohnung ausziehen muss, bevor eine neue einziehen kann.



Der Dämon des Widerstands · Angst SPRECHEN ODER SCHWEIGEN?

Vorwort der Herausgeber:

Im HR-Training ist der Dämon des Widerstands die Kraft, die zu allem "Nein!" sagt, was der Held tun oder erreichen will. Im HR-Training ist der DdW im selben Moment auf die Bühne gesprungen, als der Held den Ruf vernommen und seine Reise begonnen hat. In unserer Theorie ist der DdW mit dem Grundgefühl Angst verbunden, der Furcht, die energiestrotzende und vertrauensvolle Kraft der Lebendigkeit zu leben, die wir als Kinder hatten. Positiv ist er die regulierende, prüfende, bewahrende und planende Energie in unserem Leben.

Im HR-Training können wir diese Kraft durch genaue Körperachtsamkeit bzw. die Erkundung unseres Körperpanzers (Wilhelm Reich) wahrnehmen, der sich aus im Körper zurückgehaltenen Gefühlen geformt hat. Sobald wir mit diesen Gefühlen durch Handlungen und Übungen wieder in Kontakt kommen¹⁰, bringen wir unsere DdW ans Licht und dann können unsere Helden ihnen Erfahrungen, rechtfertigende Statements und Namen zuschreiben. Ins Bühnenlicht gestellt, kann der/die DdW seine/ihre aktuelle Macht und Gestalt im Dämonentanz zeigen.

Der/die Held/in hat sowohl eine individuelle als auch eine kollektive Funktion. Dasselbe trifft für den DdW zu. Die soziale Funktion des DdW ist, das zu beschützen, was ist, d.h. auch die herrschende (individuelle, politische, ökonomische, kulturelle, ...) Autorität, und Bemühungen der Veränderungen zu unterdrücken. Die "Nein"-Energie des DdW grenzt ab und baut Mauern, ist Kraft eines Ganzen, die durch Individuen wirkt. Das "Ja" des/der Held/in ist Entwicklungs-Energie, überschreitet Grenzen, ist Kraft eines Individuums, die dem Ganzen Bedeutung hinzufügt – als Kraft der Evolution.

Angst

Das Gefühl Angst ist ein notwendiger Teil der menschlichen Existenz. Der DdW ist aus Angst geboren. Auf unsere Dämonen zu hören, ohne uns von ihnen niederhalten zu lassen, verlangt viel Zeit, Aufmerksamkeit und Überlegung. Während des HIT-Projekts konzentrierte sich das isländische Team auf ein besonderes Schattenthema, mit dem unsere Nation gegenwärtig zu tun hat. Wir haben es deshalb für unser Kapitel ausgesucht, weil wir es als eines der Ursachen für die wachsende Angst in unserem Land sehen: die raschen Veränderungen in der Moral der sozialen Kultur Islands. Die Wirtschaftskrise der westlichen Welt hatte im Jahr 2008 extreme Auswirkungen in Island und führte fast zum Bankrott der Nation. In nur wenigen Jahren änderten sich die sozialen Strukturen dramatisch. Alle Regeln und Verbote wurden auf

¹⁰ Wie das beim D\u00e4monentag des HR-Trainings geschieht. Alice Miller beschreibt, wie in einem therapeutischen Setting verlorene Gef\u00fchle und Erinnerungen tiefer aktualisiert und wieder ins Bewusstsein gehoben werden in ihren B\u00fcchen "Das Drama des begabten Kindes (Miller 1983a) und "Am Anfang war Erziehung"(Miller 1983b). Ein anderer Weg daf\u00fcr ist Kunst, wie im Kapitel "Gabe und Heimkehr - Freude" \u00fcber Theater und von Bly 2018 \u00fcber Deetik beschrieben. (Anmerkung der Herausgeber)

den Kopf gestellt und gewalttätige Massendemonstrationen - jahrzehntelang unbekannt -, füllten Straßen und Plätze, als sich die Wut ausbreitete. Jeder einzelne Isländer ebenso wie auch die Gesellschaft mussten ihre Position und Identität neu überdenken. Unsere alten Wege, zu vertrauen und zu glauben, waren durch Internet, WikiLeaks etc. erschüttert worden. Dass sich die ganze westliche Welt in einem Zustand der Neudefinition befindet, wird in der kleinen Bevölkerung Islands mit ihren engen Bindungen äußerst klar. Im Windschatten dieses Aufruhrs erheben sich Tausende merkwürdiger Helden, die sich Dämonen des Widerstands gegenübersehen - in sich selbst wie in ihren Mitbürgern in einer Kultur, die sich überholt hat.

Glücklich oder unglücklich?

Knapp südlich des Polarkreises gelegen, ist Island mit seinen 103.000 qkm die zweitgrößte Insel Europas. Doch es ist ein Kleinstaat. Von der Besiedlung des Landes im 8. und 9. Jahrhundert bis heute liegt die Zahl der jemals geborenen Isländer unter 1 Million. Heute zählt die Bevölkerung fast 340.000 Menschen, mehr als je zuvor (gegenüber nur ca. 70.000 im Jahre 1701). Das macht Island zu einem der am dünnsten besiedelten Länder der Welt. Kleine Nationen sind für die Forschung interessant, weil sich soziale Phänomene in ihnen häufig weit klarer zeigen als in größeren.

Nach dem Welt-Glücks-Report sind die Isländer glücklich. Sogar nach einer ernsten Wirtschaftskrise, wie sie Island 2008 heimgesucht hat, wird die Nation als eine der glücklichsten der Welt eingeschätzt. Ein Grund dafür: es gibt keine Waffen und kein Kriegswesen. Unsere Waffen sind Worte. Manchmal benutzen wir unsere Sprache ziemlich sorglos, besonders wenn wir in offenen Online-Foren kommunizieren, was wir in großem Umfang tun. Unter den Nutzern sozialer Medien liegt Island weltweit an der Spitze, 92% der über 18-jährigen nutzen täglich Facebook, um ein Beispiel zu geben. Schattenseite des offenen Dialogs ist, dass Meinungen und Erfahrungen immer freizügiger geteilt werden bis hin zu harscher Kritik, die unangemessen sein mag. In einer Gesellschaft, in der die Leute enger verbunden sind, können Worte tiefere Wunden schlagen. Diese Verbundenheit der Gesellschaft ist auch eine Quelle von Co-Abhängigkeit, was das Setzen geeigneter Schritte erschwert.

Aber wir müssen auch erwähnen, dass die Isländer mehr Antidepressiva einnehmen als andere Nationen. Im Weltkonsum an Antidepressiva liegen wir an der Spitze und die Anzahl neuer Konsumenten nimmt noch zu, folgt man dem OECD-Bericht "Gesundheit auf einen Blick 2015". Die Ergebnisse zeigen, dass in Island täglich 118 von 1.000 Menschen Antidepressiva nehmen (2013). An zweiter Stelle liegt Australien mit einer Rate von 9,6%.

D.h. 10% der "glücklichen" Isländer nehmen derzeit täglich Antidepressiva ein. Die Gefühle Trauer und Angst scheinen sich zu einem großen kulturellen Schattenthema in Island zu entwickeln und unsere Helden und Dämonen des Widerstands sind gefordert, die Regeln und Verbote der neuen Kultur zu bestimmen. Dieser Prozess kann schmerzhaft sein und es ist unsere Aufgabe, heilsame Werkzeuge zu finden, die dabei nützlich sein können. Wir sind überzeugt, dass eine Version von Paul Rebillots Heldenreise solch ein Werkzeug sein oder werden kann.

Vier verschiedene Zugänge

In einer Forschung wie dem HIT-Projekt ist wichtig, den Hintergrund der Forschenden in Betracht zu ziehen, denn er beeinflusst die Ergebnisse. Die Reykjavík Akademie, der isländische HIT-Partner, ist eine Dachorganisation freiberuflicher Wissenschaftler, Schriftstellerinnen und Weiterbildner und hat ein Viererteam eingeladen, am HIT-Projekt teilzunehmen.

Wir vier arbeiten gewöhnlich nicht zusammen, ja wir kannten einander kaum, als wir an Bord dieser faszinierenden Reise der Inklusion und Transformation gingen; auch war keiner von uns mit dem Heldenreise-Training vertraut. Doch waren wir in unserem beruflichen Leben ähnlichen Elementen und Ideen begegnet: auf mythologischer, ritueller und dramatischer Ebene ebenso wie in der Welt des Geschichtenerzählens, der Literatur und Biographie; dort gibt es viele Geschichten, in denen ein Held oder eine Heldin ein Abenteuer besteht, eine Krise meistert, einen Sieg erringt und verwandelt und transformiert heimkehrt.



Aber jetzt wollen wir uns vorstellen und dabei auch z.T. erwähnen, welche Gaben wir bekommen haben und mit welchen Dämonen wir im Ablauf des HIT-Projekts gekämpft haben. Wir beginnen mit Valgerður H. Bjarnadóttir (geb. 1954). Valger-ður's Ausbildung ist in Sozialarbeit, weiblicher Spiritualität und Schama-nismus, wobei die Wurzeln und Verzweigungen der nordischen Mythologie von Bedeutung sind. Nach einem Werdegang in Politik und Verwaltung ist Valgerður jetzt unabhängige Wissenschaftlerin und Aktivistin mit dem Hauptthema Gleichberechtigung der Geschlechter. Sie gibt Beratungen und hält Workshops, ist Autorin, lehrt und organisiert Veranstaltungen über Schamanismus, Traumarbeit, Mythologie, Selbstermächtigung, Geschichte der Frauen und mehr. Seit Jahrzehnten arbeitet Valgerður mit randständigen Gruppen und Einzelpersonen jeder Art.

"Ich bin glücklich, die ganzheitliche Methode der Heldenreise gefunden zu haben, weil ich in meinem ganzen Leben mit kreativen Methoden, Mythen, Meditation und Ritualen gearbeitet habe", erklärt Valgerður. "In den 1990er Jahren studierte ich in San Francisco und kenne deshalb das Habitat, aus dem Paul Rebillots Ideen kommen, auch wenn ich noch nicht von ihm gehört hatte. Als der Ruf zum HIT-Projekt kam, war es zu aufregend, ihm keine Folge zu leisten. Mich machte neugierig, dass in der Welt des Feminismus, in der ich arbeite, die HR als patriarchales Modell gilt. So war es eine Herausforderung, zu sehen, ob ich einen feministischen Zugang zu diesem Projekt finden könnte. Zu meiner Freude erschien bereits zu Beginn des ersten Workshops eine Hera, ein weiblicher Held, Áslaug Kráka, die mir den ganzen Prozess hindurch folgte."

Auf die Rolle des Mythos in unserer Forschung werden wir später eingehen und überlassen nun Rúnar Guðbrandsson (geb. 1956) die Bühne. In seinen vierzig Jahren als Schauspieler, Theaterdirektor und Schauspiellehrer ist Rúnar der Heldenreise gelegentlich begegnet. Wie auch Paul Rebillot leitet Rúnar sein eigenes Ensemble; er hat Aufführungen vieler Genres mit Profis und Amateuren geschaffen und Generationen von Schauspielern unterrichtet. Dabei hat Rúnar nach seinen Zielen eine Arbeits-methode namens LAB entwickelt, in die Übungen und Prinzipien aus verschiedenen Quellen eingegangen

sind (Barba, Grotowski, Vassiliev, Alschitz, japanisches Suzuki-Training und Butho, Bio-Mechanik, View-point, Laban, etc.) Vor kurzem hat Rúnar Interesse am Theater der Obdachlosen gefunden und hat in Eigenregie große Aufführungen mit Obdachlosen, ehemaligen Häftlingen, Asylbewerbern und grundsätzlich allen geschaffen, die auf einer Bühne agieren wollen.

"Die HR zu erfahren war wirklich aufregend für mich," sagt Rúnar. "Emotional bin ich so voll und ganz hineingegangen, dass ich körperlich krank wurde. Ich bekam Durchfall, eine schreckliche Erfahrung, die ich später zu schätzen wusste wegen der enormen kathartischen (reinigenden) Befreiung, die es für mich hatte, meine Dämonen zu konfrontieren, als ich körperlich litt", sinnt Rúnar. Er erwähnt auch, dass in seiner nächsten Aufführung einige Helden der Inklusion und Transformation auftreten könn-



ten. Das würde den Schauspieler/innen gestatten, Körper, Hirn, Stimme und Nervensystem zu nutzen, auf die Reise zu gehen, auf Hindernisse und Widrigkeiten zu reagieren, sich zu wandeln und Freude zu finden mit Hilfe von Methoden, die in der Theaterpraxis entwickelt worden sind.

Margrét Sigríður Eymundardóttirs (geb. 1971) Ausbildung und Berufslaufbahn ähnelt einem organischen Gewebe mit einer Vielzahl an Ketten und Schussfäden. Sie arbeitet in Kunst und Handwerk, Sozial- und Umweltwissenschaft wie auch als Pflegerin und Lehrerin.

"Von der Heldenreise hatte ich noch nichts gehört und auch noch nie etwas Ähnliches erfahren, als ich zur Teilnahme an diesem Abenteuer eingeladen wurde, aber ich fühlte Hunger, abzuheben." Ich sehe die HR als Weg, all meine verschiedenen Anteile zu verbinden wie z.B. die künstlerischen und naturliebenden als auch die spirituellen. Ich wurde protestantisch erzogen oder genauer gesagt, ich erzog mich zu allen Arten von Religion, wie mich die Vielfalt spiritueller Fülle immer angezogen hat." Margrét sieht auch, dass das HIT-Projekt ihre Arbeit beeinflusst hat. "Verschiedene Elemente in mir durften blühen und das hat Auswirkungen darauf, wie ich Kunst unterrichte, wie ich meinen Studenten entspannter gegenübertrete und ihnen Raum gebe, ebenfalls zu blühen," sagt Margrét.

Björg Arnadóttir (geb. 1957) ist ausgebildete Kunstlehrerin, Journalistin und Weiterbildnerin mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und Kreativität. In den 1980er Jahren begann Björg mit bedrohten Gemeinschaftsgruppen im schwedischen Samland zu arbeiten und ist seitdem als Lehrende jeglicher Art von Ausgrenzung begegnet. Heute arbeitet Björg als Schriftstellerin und Trainerin kreativen Schreibens in der Partnerorganisation, der Reykjavík Akademie.

"Dem Monomythos bin ich in der Literatur begegnet und meine Schreibworkshops haben mir geholfen, Vorteil aus dem Wissen zu ziehen, das ich im HIT-Projekt gewonnen habe", sagt Björg. "Als Schreibtrainerin bin ich sehr am erzähltheoretischen Modell der HR interessiert, d.h. wie ich dieses Modell nutzen kann, Menschen dabei zu unterstützen, ihre inneren Geschichten zur Welt zu bringen. Dem Zyklus der fünf Grundgefühle entnehme ich Wertvolles für die Schreibübungen. Ich finde die Idee transformativen Geschichtenerzählens sehr anregend in der Arbeit mit Gruppen, die das herausfordert, und ich liebe Paul Rebillots Art, jeden Workshop als künstlerische Aufführung und als heiliges Ritual zu sehen. Diese Herangehensweisen helfen mir, Design und Inhalt meiner Workshops zu verbessern. Mit HIT hatte ich das Problem, dass ich mich als einzige Vertreterin der isländischen Partnerorganisation extrem verantwortlich für das Endprodukt fühlte, genau den Text, den du gerade liest. Anstatt mir zu erlauben, den Prozess auf persönlicher Ebene zu genießen, wie ich das gewöhnlich tue, wenn ich mir neues Wissen aneigne, stand ich unter dem Antrieb, erst alle verschiedenen Ebenen von HR, HIT und GGZ kognitiv zu verstehen, um fähig zu sein, meinen Erfahrungen Worte zu geben. Meine Dämonen liegen mir ständig in den Ohren mit dem Satz: "Björg, du hast ein Grundelement übersehen!"



Unser Forschungsthema: die #MeToo-Bewegung

Als zu Beginn des HIT-Projekts Gelegenheit gegeben wurde, zwischen den fünf Grundgefühlen (Hunger, Angst, Aggression/Schmerz, Trauer und Freude) zu wählen, wusste unser Viererteam auf der Stelle, welches von ihnen uns damals ansprach. Wir wählten das Gefühl Angst und daher den interessanten zweiten Teil der Reise, worin Helden ihre Hindernisse ins Auge fassen müssen, um die Grenze zum transformativen Abenteuer überqueren zu können.

Der Grund für diese sonderbare Wahl ist, dass wir dort unseren Student/innen und Klient/innen begegnen. Menschen, die zu unseren Workshops in Kunst, Theater und kreativem Schreiben oder zu unserer Arbeit an

Wurzeln, Träumen und Ermächtigung kommen, haben sicher den Ruf zum Abenteuer vernommen. Deshalb tragen sie sich zuallererst für unsere Workshops ein. Wir können ihren Hunger nach Veränderung spüren, aber an einem gewissen Punkt in Abläufen kreativer Selbstprüfung werden die Leute oft ängstlich, was wohl die Konsequenz davon ist, ihren Dämonen des Widerstands zu begegnen, und da beginnen sie an ihrer Mission zu zweifeln. Angst lässt kreative Leute immer wieder innehalten und macht ihre Erfahrungen eher schmerzhaft als vergnüglich. Zunächst wollten wir den Prozess der Angst untersuchen. Doch dann wurde allmählich ein Thema in unseren Teamdiskussionen relevant, das mit der Angst verbunden ist und das wir in dem Wissen spiegeln wollten, das wir in den Arbeitsprozessen des HIT-Projekts gewannen: die rapiden Veränderungen der Moral in den sozialen Kulturen Islands und der ganzen westlichen Welt, die u.a. auf die massiven Veränderungen der Informationstechnologie zurückzuführen sind.

Dann kamen wir mehr auf einen besonderen Teil dieser Veränderungen zu sprechen: die #MeToo- Bewegung, die sich unter vielen verschiedenen Namen wie ein Virus im Oktober 2017 um die Welt verbreitete, genau zu dem Zeitpunkt, als unser HIT-Projekt begann. #MeToo breitete sich als Hashtag in den sozialen Medien aus und führte vor Augen, wie weit sexueller Missbrauch, sexuelle Belästigung und sexuelle Gewalt besonders im öffentlichen Raum verbreitet sind. Die #MeToo-Bewegung steigerte die soziale Bewusstheit von sexuellen Verbrechen gegen alle Geschlechter und zeigte große Wirkung rings um die Welt. Wie ein Sturm fiel sie in unsere kleine Gesellschaft ein. In den letzten Jahren hat vermutlich Angst allmählich unsere Gesellschaft durchdrungen und fand einen Höhepunkt in der Debatte über sexuellen Missbrauch, die #MeToo entzündet hat und die seitdem zu einem Flächenbrand geworden ist. Wer in großen Gemeinden lebt, kann nur schwer verstehen, wie schwierig solch ein Diskurs über sensitive Themen in einer Mini-Nation werden kann, wo so dichte und intime Beziehungen zwischen Individuen bestehen, dass es sich manchmal anfühlt, als sei die ganze Nation eine einzige Familie. Die öffentliche Debatte wird rasch privat und umgekehrt. Fast jede/r erwies sich als persönlich oder politisch von diesem Thema berührt. Jede/r hat eine unsagbare Geschichte oder kennt jemand, der oder die eine Hauptrolle in einer der großen #MeToo-Geschichten spielt, die in den Medien veröffentlicht wurden. Eine Schlangengrube zu öffnen hat Folgen. Den Mund aufzumachen ist nicht immer sicher und gewiss nicht schmerzlos. Familien fühlen sich bedroht, Freundschaften werden erschüttert und respektierte Großfirmen geraten ins Straucheln, wenn sie das Thema zu handhaben versuchen. Regierungen stürzen, weil jemand – inspiriert von #MeToo - wagt, die Stimme zu erheben. Menschen jeden Geschlechts fragen sich: "Soll ich den Mund aufmachen oder nicht? Was muss ich wem sagen? Was sollte zumindest für eine Zeitlang unausgesprochen bleiben?"

Einerseits gibt es eine Armee von Dämonen des Widerstands, die jene anherrschen zu schweigen, die den Mund aufmachen und alte Wunden aufreißen. Zum anderen hat Intimität eine Helden-Qualität, weil enge Bande das Aussprechen ansteckend machen. Jede/r hat eine Schwester, Freundin, Mutter, Großmutter, Tochter usw. und das ermutigt die ganze Nation zum Aussprechen, auch wenn es gefährlich sein kann. Natürlich gibt es Fallgruben, wie immer in einem rapiden Umsturz. Unrichtiges wird gesagt, Wahres denen, die nicht vertrauenswürdig sind. Aber das ist eine Heldenreise und schließt immer gefährliches Gelände ein.

Unsere legendäre Heldin

In einer Revolution gegen das zum-Schweigen-Gebracht-werden können Dämonen des Widerstands janusköpfig oder zweischneidig sein. Der eine Kopf kreischt, zu schweigen oder sonst ein Verräter zu sein, der andere verlangt, den Mund aufzumachen oder sonst ein Feigling zu sein. Beide können richtig und wichtig sein, beide können zur selben Zeit das innere Kind und der innere Antreiber sein. Doch dieser zweiköpfige Dämon versetzt jene in Angst, die entdecken, dass sie lange unterdrückt wurden oder sich und/oder andere zum Schweigen gezwungen haben – aber auch jene, die sich von plötzlichen Ausbrüchen des Aussprechens bedroht fühlen. Ein Geheimnis zu enthüllen lohnt sich für die einen, aber für andere ist Schweigen, bis der "richtige Augenblick" kommt, der einzige Weg, sich wirklich und stark zu fühlen.

Unsere isländische Kultur ist hauptseitig sehr modern, doch besitzt noch die Macht des Geschichtenerzählens. Unser kulturelles Erbe findet sich in Geschichten und Worten, wie schon erwähnt sind Worte unsere Waffen. So war es für das isländische Team naheliegend, in unserem Erbe an Geschichten zu graben, um dort Inspiration zu finden in der Arbeit mit einer solch delikaten Angelegenheit wie #MeToo – in uns selbst als auch mit anderen.



Es erschien eine legendäre Heldin, Åslaug Kráka. Ihr Mythos findet sich in einer Saga über den Wikingerherrscher Ragnar Loðbrók aus dem 13. Jahrhundert, einer Fortsetzung der germanischen Völsungasaga. Ihre Helden (wie auch andere Sagas und Gedichte) inspirierten Richard Wagner in seinem Opernzyklus "Der Ring der Nibelungen".¹¹

Die Erzählung von Ragnar Loðbrók schildert, wie Sigurður Fáfnisbani (Siegfried) durch den Feuerring ritt und die Königin Brynhildur (Brunhilde) aufweckte. Die Frucht ihrer Begeg-nung war eine Tochter, Áslaug, die Ragnar Loðbróks dritte Ehefrau wurde. Aufgrund unglücklicher Umstände wurde Áslaug in die Obhut von Brynhildurs Schwester Bekkhildur und ihres Gatten Heimir gegeben.

Valgerður, Fachfrau für nordische Mythologie in unserem Team, hat mit Áslaugs Geschichte Umgang, seitdem sie als kleines Mädchen ein Märchen gehört hatte, das auf ihr beruht: Die Prinzessin in der Harfe (veröff. 1954). "Ich hatte eine ziemlich gute Kindheit, meine natürliche Schönheit wurde nicht verborgen und man lehrte mich, den Mund aufzumachen. Schweigen war nicht mein Ding. Doch ich hatte Zugang zu Áslaugs Bedürfnis, sich zurückzuziehen, und ihrer Bestimmung, alle Rätsel zu lösen, und natürlich faszinierte mich die Magie der Geschichte", sagt Valgerður über eine ihrer Lieblingsgeschichten, die sie hier rezitiert:

Die Geschichte von Áslaug Kráka

"Die Liebesgeschichte zwischen Áslaugs Eltern Sigurður und Brynhildur spielt im Rheintal. Die Walküre Brynhildur war Óðinn ungehorsam (Odin, Allvater der Himmelsgöttinnen und -götter) und er verurteilte sie dazu, in einer Ehe zu leben. Sie bittet ihn, Sorge zu tragen, dass ihr Ehemann der edelste Held sein wird, und so versetzt Óðinn sie auf einer Bergspitze in Schlaf und zieht einen Feuerring um sie. Sigurður ist ein furchtloser Held, er hat gerade den großen Drachen getötet und seinen Goldschatz an sich gebracht, als er das Feuer erblickt und den Ruf verspürt, ihn zu Pferde zu durchreiten. Er weckt die Walküre auf und sie verlieben sich. Er verbringt drei Tage und Nächte mit ihr auf dem Berg. Später betrügt er sie und heiratet eine andere Königin, Guðrún, verkleidet sich als sein Schwager Gunnar, reitet wieder durch die Flammen und bringt Brynhildur in die Zwangslage, Gunnar zu heiraten. Als sie später alles über diesen Betrug herausfindet, tötet sie Sigurður. Als sein Körper auf einem Scheiterhaufen verbrannt wird, reitet sie in die Flammen, um mit ihm im Reich der Hel vereint zu sein.

¹¹ Aus dem Nibelungen-Epos entwickelte der deutsche Komponist Richard Wagner das Libretto und die Musik der vier Opern seines "Ringzyklus" (1876): Rheingold, Walküre, Siegfried und Götterdämmerung. Es gibt ein herausragendes und gleichzeitig gut zu lesendes Buch für das tiefere Verständnis von Wagners "Ringzyklus": Jean Shinoda Bolen, Ring der Macht (Bolen 1993) (Ergänzung der Herausgeber)

Nach dem Tode Sigurðurs und Brynhildurs ist das Land in einem Zustand von Krieg und Rache. Áslaug, damals drei Jahre alt, ist als ihre einzige Erbin in großer Gefahr. So beschließt ihr Ziehvater Heimir, sie außer Landes zu bringen. Er baut eine große Harfe und versteckt Áslaug und auch etwas Gold und Geschmeide in ihr, verkleidet sich als armer Barde und trägt sie nordwärts durch die Welt. Wenn Áslaug hungrig ist, gibt Heimir ihr etwas Weinberg-Lauch zu kosten, und wenn sie weint, spielt er Harfe für sie. Auf diese Weise reist er mit ihr durch Europa bis hinauf zu einem schmalen Fjord in Nord-Norwegen. Dort findet er eine Hütte und eine Frau namens Gríma (Maske). Ihr Gatte Áki (vermutlich Vorvater) ist an diesem Tag auf Jagd. Gríma erspäht Gold durch Heimirs einfache Kleidung und lädt ihn ein, in der Scheune zu schlafen. Als ihr Ehemann heimkommt, drängt sie ihn, Heimir zu töten, anderenfalls droht sie, ihn zu verlassen und Heimir zu heiraten. Áki gibt ihrem Drängen nach, aber als er Heimir tötet, gibt es solch ein Erdbeben, dass die Scheune einstürzt. Doch sie können die Harfe retten, finden das Mädchen in ihr und beschließen, sie als ihre Tochter aufzuziehen. Da sie wunderschön ist, sie selbst aber hässlich, befürchtet Áki, das könne Verdacht erregen, aber Gríma bedeckt ihre Schönheit mit Teer und nennt das Mädchen nach ihrer eigenen Mutter Kráka (Krähe). Sie beschließen, sie solle sich nützlich erweisen und die schwere Arbeit for sie erledigen; auf diesem Weg werde sie ihnen irgendwann ähnlicher. Von dem Augenblick an, in dem Heimir getötet wird, sagt Kráka kein Wort mehr und die Alten halten sie für stumm. Sie ist

von Kopf bis Fuß mit Teer bedeck, arbeitet hart und verbringt ihr Leben in Schweigen.

Als Áslaug/Kráka achtzehn Jahre alt ist, besucht Ragnar Loðbrók, König von Dänemark - auch ein Drachentöter - den entlegenen Fjord. Er hat gerade seine geliebte Frau Þóra verloren und ist in Trauer. Er ist auf Reisen, um den Erinnerungen und Sorgen zu entkommen. Ragnar bleibt an Bord seines Schiffs und schickt seine Männer zu der Hütte, um Brot zu backen. Áslaug/Kráka sieht sie kommen und weiß, das ist ihre Chance – ihr Ruf. Sie wäscht sich Haar und Körper in einem Bach, geht zur Hütte und erscheint vor den Männern und Gríma, ihr goldenes Haar fällt ihr bis auf die Füße und ihre Schönheit strahlt. Jetzt spricht sie auch zum ersten Mal seit fünfzehn Jahren und entbietet ihnen einen guten Tag. Die Männer sind hingerissen und können die Augen nicht von ihr abwenden, so dass sie das Brot verbrennen lassen. Als sie zum Schiff zurückkehren, fassungslos von ihrer Schönheit und mit



verbranntem Brot, wird der König fuchsteufelswild und auch neugierig. Die Männer behaupten, die schönste Frau gefunden zu haben, die sie jemals gesehen haben, was König Ragnar als Beleidigung seiner gerade verstorbenen Frau übelnimmt. Doch möchte er diese Frau treffen und auf die Probe stellen, deshalb sendet er ihr am nächsten Tag eine Nachricht. Sie muss drei Rätsel lösen, da ihre Schönheit ihm nur dann etwas wert ist, wenn ihre Weisheit ihrer Schönheit gleichkommt.

Er möchte, dass sie ohne Begleitung zum Schiff kommt und doch nicht allein. Sie darf nicht bekleidet sein und doch nicht nacht. Sie darf nicht gegessen haben und doch keinen Hunger verspüren.

Sie besteht alle drei Prüfungen. Sie kommt in einem Boot mit einem Hund zu seinem Schiff. Sie wickelt sich in das Fischernetz ihres Ziehvaters Aki und bedeckt ihre Blöße mit ihrem Haar. Sie leckt am Weinberg-Lauch und stillt so ihren Hunger, ohne zu essen. König Ragnar heißt sie willkommen, als sie zum Schiff kommt, aber sie traut ihm nicht und verlangt, dass er ihr und ihrer Begleitung sicheres Geleit zusichert. Doch als er seine Hand ausstreckt, um sie an Bord zu ziehen, beißt ihn der Hund in die Hand und wird auf der Stelle getötet. Das ist ein Vertragsbruch, deshalb ist sie widerstrebend und abwehrend zu ihm. Er verlangt von ihr, über Nacht zu bleiben, aber sie weigert sich. Er bietet ihr ein feines Kleid an, das seiner verstorbenen Frau gehörte, aber sie möchte sich nicht prächtig kleiden oder eine Kopie seiner früheren Frau werden. Er möchte, dass sie mit ihm nach Dänemark kommt, aber sie fordert ihn auf, später wiederzukommen, falls er das dann noch wolle. So kehrt sie zum Ufer zurück, er segelt weg, kommt aber einige Zeit später wieder. Da entschließt sich Aslaug/Kráka, mit ihm zu gehen und verflucht Gríma und Aki beim Abschied. Er möchte sie noch immer als Geliebte haben, aber sie verweigert sich, bis er sie heirate. Sie sagt ihm nicht, wer sie ist, so halt er sie für ein Mädchen unedler Abstammung vom Lande, obwohl er von ihr fasziniert ist und einwilligt, sie zu heiraten. Aslaug wünscht nicht, in der ersten Nacht ihrer Hochzeit mit ihm Liebe zu machen, sondern will drei Nächte warten, weil sie sonst verflucht seien; er aber zwingt sich ihr auf und neun Monate später wird ihnen ein Sohn "ohne Knochen", d.h. gelähmt, geboren. Åslaug wird Königin von Dänemark und hat viele Kinder mit Ragnar, enthüllt aber nicht ihre wahre Identität, bis sie den Jüngsten, Sigurður, in ihrem Bauch trägt. Zu der Zeit plant Ragnar, die Tochter des schwedischen Königs zu heiraten, da Aslaug/Kráka für eine Bauerntochter gehalten wird und seine Männer ihn überzeugen, das sei erniedrigend für ihn als König. Drei Vögel berichten Åslaug von seinen Plänen und sie beschließt, ihm die Wahrheit über ihre Abstammung zu sagen. Zuerst glaubt er ihr nicht, aber sie sagt ihm, sie werde einen Sohn gebären, dessen Augen die Wahrheit enthüllen werden. Sie bringt einen Sohn zur Welt, der ein Drachenzeichen im Auge trägt und nennt ihn Sigurður ormur í auga (Sigurður Drachenauge). Das ist das Zeichen ihres Vaters, der den Drachen Fáfnir getötet hat, und überzeugt Ragnar von ihrer Identität. Deshalb beschließt er, die Prinzessin von Schweden nicht zu heiraten. Der Bruch des Vertrags mit dem schwedischen König löst Krieg zwischen ihm und Ragnar aus, in dem die Söhne von Ragnar und Þóra in einer Schlacht mit der magischen Kuh Síbilja, der Geheimwaffe des schwedischen Königs, ihr Leben verlieren. Aslaug ist nicht länger Kráka, betrauert sie tief und wünscht, dass ihre eigenen Söhne deren Tod rächen. Um eine lange Geschichte kurz zu machen, ihre Söhne werden Könige und Gebieter in England, Dänemark und anderen Ländern. Nachdem Ragnar in einer Schlangengrube zu Tode kommt, verbindet sich Aslaug mit ihren Walküren-Ahninnen und reitet mit ihren Söhnen in die Schlacht. Sie nimmt den Namen Randalín (Schildfrau) an und stirbt siegreich in hohem Alter."

Eine Reise der Angst und Trauer – und der Freude

Áslaugs Geschichte hat viele Schichten: eine matriarchale und eine patriarchale Schicht, eine Schicht der persönlichen Entwicklung und eine kulturelle, eine innere und eine äußere Schicht. Áslaugs ganzes Leben kann als HR betrachtet werden, hat aber auch viele unterschiedliche Reisen in sich. Es gibt immer einen inneren Ruf, da Áslaug sich fortwährend ihrer Aufgabe bewusst ist, dem Pfad ihrer Eltern zu folgen, ohne nachzulassen, so wie diese es taten. Ihr Ruf schläft bis

zu dem Tag, als sie das Schiff sieht und den Ruf weckt, ihre Tarnung abwäscht – und wieder spricht.

Dann folgte Åslaug dem Ruf, nimmt ihre magischen Instrumente mit zum Schiff und begegnet Dämonen aller Art: ihr Hund wird getötet, der König versucht sie zu vergewaltigen und sie zum Ersatz für seine verstorbene Frau zu machen. Åslaug stellt fest, dass Ragnar, der große Held, weniger Held als patriarchaler Herrscher ist, der sie in derselben Weise beherrschen will wie einst Odin das bei ihrer Mutter versuchte. Sie weiß auch, dass er sie wohl betrügen wird, so, wie ihr Vater ihre Mutter betrogen hat. Doch sie verliebt sich in ihn und wie ihre Mutter braucht sie Zeit, um ihre Situation zu überdenken, also geht sie zurück und konfrontiert ihre Unterdrücker. Da sind Angst und Trauer in diesem Teil der Geschichte, der Dämon des Widerstands ist aktiv: wird er zu ihr zurückkommen? Ist er ihrer würdig? Kann sie ihm vertrauen? Wird er sie betrügen wie ihr Vater das getan hat?

Áslaug merkt, dass sie ihm nicht sagen kann, wer sie wirklich ist, solange sie nicht weiß, ob sie ihm trauen kann. Aber der König kommt zurück und zusammen betreten sie das Land des Unbekannten. Auf ihren Wunsch heiraten sie und sie bringt seine Söhne zur Welt, wird aber im Königsschloss immer noch als Bauernmädchen gesehen. Er betrügt sie, indem er sie in der Hochzeitsnacht vergewaltigt, anstatt die magischen drei Nächte abzuwarten und das Karma ist, dass ihr ältester Sohn lahm geboren wird. Ihre größte Angst ist, dass der König sie für eine wirkliche Prinzessin verstoßen wird. Erst als Ragnar sich anschickt, das zu tun, bringt Áslaug ihr Instrument der Kraft, die unbekannte Wahrheit, die all die Jahre stumm geblieben ist, und manifestiert sie mit einem Sohn, der das Zeichen des Drachen in seinen Augen trägt. Das Zeichen ihres Vaters und auch Ragnars. Aus dieser Reise kommt Áslaug mit Freude, aber dann beginnt eine andere Reise, die aus ihr die Walküre machen wird.

Was hat uns Áslaugs Geschichte zu sagen?

Zur Zeit des HIT-Heldenreise-Trainings in Lanzarote erreichte #MeToo einen Höhepunkt und so lag nahe, diese Geschichte, Mythos oder Legende als Boden zu wählen, in den wir unsere Ideen pflanzen und auf dem wir unsere Werkzeuge ernten. In dem Prozess, der sich die letzten zehn Jahre in Island und in anderen Teilen der Welt herausbildete und auch in diesem Kapitel erwähnt wurde, ist die zentrale Frage: den Mund aufmachen oder schweigen. Das ist wahr, ob wir auf Wikileaks, facebook, #metoo oder andere Teile dieser sozialen Revolution blicken. Valgeröur sieht den Stellenwert der Geschichte als ihr persönliches Leuchtfeuer auf unserer gemeinsamen Reise: "Áslaug wurde von unwissenden und unterdrück-



ten Leuten niedergemacht, einem Mann und einer Frau, aber sie wurde auch vergewaltigt, betrogen und übersehen von dem Mann, der behauptete, sie zu lieben. Doch sie bleibt in all dem stark und weise und findet Liebe, Unterstützung und Weisheit in ihren Wurzeln. Die Personen in dieser Saga können als Teile der Gesellschaft, einer patriarchalen Kultur, aber auch als Anteile eines jeden und einer jeden von uns gesehen werden. So schien sie ein perfektes Beispiel zu sein, um mit

ihr zu arbeiten. Wie erwähnt, bin ich mit dieser Geschichte aufgewachsen und Aslaug war seit Kindheitstagen meine Heldin und mein Rollenvorbild. Am ersten Tag des Workshops kam sie zu mir und wurde wieder meine persönliche Heldin für einen neuen Ruf. Zu meiner Überraschung erschien sie als alte Frau, als Randalín, die Schildfrau. Seit Lanzarote ist sie mehr als zuvor an meiner Seite, als ganze Person, Idee oder Mythos und gibt meiner Heldin und meiner Dämonin Rat, in meinem Privatleben und meiner Arbeit mit anderen. Sie führt mich zu unbekannten Gebieten, in Angst, Trauer und Furcht hinein und hindurch und ich folge ihr voller Freude"

Die Bedeutung des Namens Åslaug ist für das Verständnis des Mythos von Bedeutung. Ås (pl. Æsir oder dt. Asen) ist der Stammesname der alten nordischen Himmelsgöttinnen und -götter; als Bestandteil eines Namens wird er mit Ehe oder Hingabe verbunden, bedeutet aber auch Brunnen. So ist unsere Heldin Áslaug eine schöne und reine Frau, den Göttern und Göttinnen ergeben. Dass Áslaug auch heute noch ein gebräuchlicher Name in Island ist, macht aus ihr das Mädchen nebenan. Die legendäre Áslaug war auch für das übrige Team eine gute Wahl. Wenn Björg Áslaugs Rolle in ihrer persönlichen HR erklärt, geht es mehr um schmerzhafte Erfahrungen: "Den Mund aufmachen oder schweigen ist eine Frage, die mich lange umgetrieben hat. Am Beginn von #MeToo sah ich diese Revolution als Chance, meine Stimme zu erheben, aber nachdem ich mich eingehender mit Áslaugs Geschichte beschäftigt hatte, fand ich ein kostbares Geschenk darin. Áslaugs selbst auferlegtes Schweigen half mir, mein Instrument der Kraft zu finden, weil ich merkte, wie sorgsam man sowohl den Zeitpunkt wählen muss, um das Schweigen zu brechen als auch die Menschen, denen man seine Geheimnisse enthüllt. Die Geschichte gab mir Sicherheit, selbst zu wählen, ob ich weiter mit meinem Geheimnis lebe oder es mit anderen teile. Sprechen oder Schweigen wurde ganz meine eigene Wahl.

Schritte unseres Workshops mit den Teilnehmer/innen des HIT-Projekts

Ein kreatives Übergangsritual

Wir beginnen unseren Workshop damit, dass wir ein Ritual mit dem Element Wasser schaffen, um an die Arbeit des Vortags anzuschließen. Wir füllen eine Schale mit Wasser aus einem kleinen Teich auf dem "Platz der Stille" in Sichtweite der Alpen und lassen sie im Kreis herumgehen mit der Einladung, die Finger ins Wasser zu tauchen. Nacheinander mutzen die Leute das Wasser auf ihren Fingerspitzen auf kreative Weise. Die erste Person macht eine Bewegung zum eigenen Körper und dann zur nächsten neben ihr. Diese wiederholt die Bewegungen zu ihr hin, zeigt eine neue Bewegung und gibt sie weiter. Nach Paul Rebillot lädt ein Ritual das Göttliche in unsere Arbeit ein: "Der Ritualkreis besagt: hier findet das Mysterium statt".

Wir finden uns im zweiten Schritt des HR-Trainingsprozesses. Held oder Heldin rüsten sich, die Alltagswelt zu verlassen, um in das Land des Unbekannten zu treten, nachdem sie den Ruf zum Abenteuer vernommen haben. Jetzt "beginnt der Dämon des Widerstands sich zu regen". ¹²

Theatermethoden und Körperarbeit (60 min.)

werden von Rúnar den Teilnehmer/innen vorgestellt, um ihnen zu helfen, durch Aktion und Ausdruck sich mit ihrer eigenen

¹² Rebillot 1997, S. 33 und S.111

Natur zu verbinden und ihre größte Angst anzuschauen. Er lädt ein, die Körperposition zu finden, in der sie bereit zum Handeln sind. Alle Sinne sind offen, Knie locker und die Körpermitte stark. Rúnar erklärt die bekannte Theatermethode "Sats" – ein Impuls für eine noch unbekannte Handlung, die in jede Richtung erfolgen kann: "Es ist der Augenblick, in dem du bereit zum Handeln bist, der Moment unmittelbar vorm Handeln, die Energie ist da, bereit zum Eingreifen, aber wie in der Faust eingeschlossen. Eine Hingabe in Muskeln, Nerven und Geist, schon auf ein Ziel ausgerichtet. Es ist ein Festmachen oder sich Sammeln dort, wo das Handeln losgeht. Es ist der Sprung vor dem Springen. Die Haltung, sich bereit für alles zu fühlen. "Sats" bezieht den ganzen Körper ein, ist Impuls und Gegenimpuls, ob wirklich oder vorgestellt. Um fähig zu sein, mit dem ganzen Sein auf äußere Reize oder Hindernisse zu reagieren, musst du "Sats" verstehen und meistern."¹³

Handeln ist Reagieren und Rúnar lädt die Teilnehmer/innen ein, auf seine Instruktionen zu reagieren wie Springen, Niederbeugen, Herumdrehen und Treten, um sie bereit zu machen, auszuagieren, was immer dann folgt: der Ruf, der Dämon des Widerstands, die Reise durch das Land des Unbekannten, immer hellwach und dynamisch. Er geht weiter in Visualisierungen und lässt die Teilnehmer/innen einen inneren Film visualisieren, um auf ihn zu reagieren. Das hilft ihnen, im Augenblick kreativ zu sein und um sich herum eine Fantasiewelt zu schaffen, während sie körperlich aktiv und engagiert sind. Während die Teilnehmer/innen diese körperliche Aktivität meistern, bekommen sie Bilder, um mit ihnen zu arbeiten, wie ein Glockenseil zu ziehen oder mit Seilen um die Handgelenke von zwei Pferden auseinandergezogen zu werden oder im Sumpf zu versinken und die Hände nach Hilfe auszustrecken. Auf diese Weise verwandeln die Leute körperliche Übungen in "körperliche Handlung". Am Schluss erläutert Rúnar diese neuen vorexpressiven Arbeitsmethoden, bevor es zum nächsten Schritt geht:

Traumreise (90 min.)

Gestützt auf ihr Trommeln begleitet Valgerður nun den Kreis auf einer Reise. Sie beginnt in einem Zustand der Unterdrückung und führt zu einem Schiff der neuen Möglichkeiten. "Im HR-Prozess benutzen wir Rituale und innere Reisen, um unsere innere oder Traumwirklichkeit zu betreten, um uns mit den verschiedenen Aspekten der Reise wie Held, DdW, Werkzeugen, Prüfungen usw. verbinden zu können", erläutert sie ihren Zuhörern. Sie erzählt Áslaugs Geschichte und lädt dann zu einer Traumreise ein. Auf dieser Reise begegnen sie Áslaugs Prüfungen und Mühsal in ihren persönlichen Welten und müssen im eigenen Leben die gleichen Rätsel lösen wie sie Áslaug vom König gestellt wurden. Nach Valgerðurs Vorgaben geht jede/r Teilnehmer/in auf eine innere Reise und wirdDie nach einer halben Stunde zurückgerufen. Dann ist Zeit, wieder in der Alltagsrealität anzukommen und Notizen zu machen über Höhepunkte der Traumreise, die von unserer Heldin Áslaug Kráka inspiriert wurde.

Kunst und Schreiben (60 min.)

Die Schlusseinheit des Vormittags verwendet Kunst und kreatives Schreiben, um Gelegenheit zu geben, die Eindrücke zu verdauen. Margrét lädt die Teilnehmer/innen ein, (mit Hilfe von Farben auf weißen Papierbögen) frei die Gefühle in Rúnars

¹³ Sats ist ein norwegisches Wort, das Eugenio Barba in seinen Theorien und seiner Anthropologischen Theaterforschung verwendet, um den oben beschriebenen Phänomenen einen Namen zu geben, weil es in der englischen Aufführungsterminologie kein Wort dafür gibt.

Körperarbeit und Valgerðurs Traumreise zu reflektieren und stellt dabei Fragen nach Größe und Gestalt der verschiedenen Gefühle, die auf dem Papier erscheinen. Björg bezieht sich auf das weiße unberührte Papier und die gemeinsame Angst vor seiner Jungfräulichkeit. Sie ermutigt dazu, durch die Schreibblockade hindurchzugehen und die inneren Zensoren hinter sich zu lassen, indem die Erfahrungen in den Schritten des Vormittags-Workshops mit Methoden des freien Schreibens betrachtet werden, wobei die Hand immer in Bewegung bleibt und das Schreiben nie zum Nachdenken unterbrochen wird. Am Ende bekommen die Teilnehmer/innen Gelegenheit, die Eindrücke des Vormittags in Kleingruppen auszutauschen. Die Vorbereitung des Workshops lieferte dem isländischen Team Werkzeuge, zukünftig verschiedene Heldenreisen zu kreieren auf Grundlage wichtiger Themen, die unsere moderne Gesellschaft diskutiert, als auch unseres alten kulturellen Erbes.

Kommentare der Herausgeber:

- 1. Die isländische Gruppe hatte zwei besondere Rahmenbedingungen für dieses Projekt: 1- keiner nahm vorher an einem HR-Training teil, aber sie waren mit Joseph Campbells Monomythos¹⁴ vertraut und 2- die Teilnehmer/innen kamen aus verschiedenen Organisationen.
 - Der Widerspruch, dass Isländer zu den glücklichsten Völkern der Welt zählen, zum anderen aber voller Angst sind, wie der hohe Konsum von Antidepressiva anzeigt, macht den Leser neugierig, darüber mehr zu erfahren. Vielleicht könnte das Gefühl Trauer ein großes kulturelles Schattenthema in Island sein. Angst, Aggression/Schmerz und Trauer sind im allgemeinen die drei tabuisiertesten Gefühle in unserer westlichen Kultur. Persönliche Entwicklungsprozesse brauchen das "Navigationsinstrument von Captain Jack Sparrow"¹⁵ den Kompass mit einer Nadel, die immer in die Richtung deiner größten Sehnsucht weist, wo du durch deine größte Angst hindurchgehen musst. Manchmal muss man Kurzzyklen von Trauer über Wut zur Angst (oder von Wut oder Schmerz zu Trauer und Angst) durchlaufen, um die zurückgehaltenen Gefühle wieder einzubeziehen. Auf sozialer Ebene wird das Fehlen von Waffen und Streitkräften erwähnt, ihr Gegenstück sind stolzer Individualismus und "Worte als unsere Waffen".
- 2. Wir würdigen, dass unsere isländischen Kollegen frei heraus direkt oder indirekt eine Position zum Dämon des Widerstands (DdW) und zu ihrer Angst einnehmen: der DdW erscheint mit Gaben des Helden: Rúnar in Körper und Theater; Valgerður in Mythen und Frauen, Margrét in Religion und Esoterik und Björg in Theorie, im Beschreiben

¹⁴ Monomythos ist Campbells Name für die Struktur von Geschichten oder Mythen vom Helden. Das ist eine intellektuelle Errungenschaft auf den Schultern von James Joyce und anderen. Aber wir sollten nicht vergessen, dass er ein Erbe unserer alten Vorväter und Vormütter beschreibt, die diese Art Geschichten vor Zehntausenden von Jahren entwickelten. Wie Picasso von der Qualität der Höhlenbilder von Lascaux (16.000 Jahre alt) erschüttert war - "wir haben seitdem nichts Neues gelernt!" - , können wir vergleichbare Qualität in anderen Bereichen der Kunst erwarten. – Der russische Mythologe Vladimir Propp hat die Hypothese, dass Zaubermärchen auf die (geheimen) Lehren in Initiationsritualen zurückgehen, die erst dann öffentlich erzählt wurden, nachdem diese Rituale nicht mehr vollzogen wurden. Propp, "Die historischen Wurzeln des Zaubermärchens" Leningrad 1946, deutsche Ausgabe München 1987, noch keine englische Ausgabe. (Anmerkung der Herausgeber)

¹⁵ Gespielt von Johnny Depp in der US-amerikanischen Film-Tetralogie "Piraten der Karibik"

- von Erfahrungen in geschriebener Sprache. Valgerður und Björg teilen etwas, was sie von Áslaug bekommen haben: eine spirituelle Führerin. Und die Ermutigung, erst dann über eine Wunde zu sprechen, wenn eine Situation dazu einlädt. Rúnar beschreibt die persönliche Dimension seiner Erfahrung im HR-Training als "enorme kathartische (reinigende) Befreiung auf Körperebene".
- 3. Die besondere Natur dieser Insel mit hochaktiven Vulkanen und dem langsam wachsenden Spalt zwischen den Kontinentalplatten ist voll von Mythen, die von wildem Widerstand (Kraft der Dämonen) gegen Zivilisation und patriarchale Machtsysteme erzählen. Es könnte sein, dass Dämonen des Widerstands an besonderen Gaben einer Landschaft haften, in Island an der magischen Wildnis. Björg erwähnte das Dorf Reykjahliô, das nur 20 km vom Vulkan Krafta entfernt liegt. Der Vulkan hatte zwischen 1975 und 1984 neun große Ausbrüche, verbunden mit hohen Erdbebenaktivitäten. Trotzdem verließen deswegen die Bewohner ihr Dorf nicht. Jede TV-Dokumentation über Island erwähnt die besonderen respektvollen Beziehungen zu Elementargeistern: in der isländischen Kultur gibt es noch Raum für magisches Bewusstsein.
 - Andererseits wird Island von der globalisierten Ökonomie und der aktuellen Technosphäre durchdrungen (wie unsere Kollegen die Krise 2008 beschreiben) und das treibt einen Keil zwischen die Menschen und ihre Verbundenheit mit der Wildnis und ihrer Magie. Das erzeugt Angst. Könnte es sein, dass diese Angst mehr tabuisiert ist als im dicht besiedelten Europa, weil dieser Widerspruch zwischen wilder Natur und aktueller "Zivilisation" (der Antagonismus von Stadt und Land) in Island deutlicher ausgeprägt ist?
- 4. Nicht nur auf den ersten Blick macht Island den Eindruck einer einsamen Insel. Die Entfernung zu den nächsten Nachbarn Grönland, Kanada, Schottland und Norwegen beträgt zwischen 500 und 1.500 km. Diese Insel wurde von Skandinavien und der britischen Insel aus im 9. Jahrhundert besiedelt. Wie Björg schreibt, "stand Island 1262-1944 unter der Herrschaft Norwegens und dann Dänemarks. 1940-2006 lebte Island mit der Präsenz britischer und später amerikanischer Truppen. Wegen dieser zwei Tatsachen und auch wegen unserer Beteiligung an den meisten internationalen Abkommen, der zunehmenden Zahl von Einwanderern und der Reiselust der Isländer ist Island in viele Netzwerke verwoben."
 - Doch haben wir im dicht besiedelten Kontinental-Europa viele direkte Nachbarn, leben in aneinander angrenzenden Ländern, oft ohne natürliche Grenzen. Dieser große Unterschied im Verhältnis von Nähe und Distanz erzeugt bei uns den Eindruck, dass "unsere" Situation uns mehr zur Auseinandersetzung mit anderen Kulturen und zum Argumentieren im Beilegen von Konflikten und im Finden gemeinsamer politischer Ausrichtung zwingt, und zwar andauernd.
- 5. Das große Tabu und kulturelle Schattenthema, das in diesem Beitrag berührt wird, ist unsere eigene "wilde Natur", die lebenserhaltend und selbstregulierend in uns wirkt. Seit 8-10 Jahrtausenden flüstert unsere "Mutter Kultur" uns zu, dass diese wilde Natur schrecklich, barbarisch und dumm sei und nur "Zivilisation" uns zu "guten" Menschen mache, uns, die "Krone der Schöpfung". Die daraus abgeleitete "Erlaubnis", den Rest der Welt auszubeuten und zu unterdrücken, bleibt unausgesprochen (Quinn 1992 und 1999).

Dieselbe Spaltung geschieht in uns selbst - "der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach" ist eine Sichtweise, die nicht nur von Katholiken geteilt wird. Diese Sichtweise schwächt uns und unterwirft uns der Außensteuerung. Aber das "fünfte isländische Teammitglied" Áslaug wurde von ihrem Mentor Heimir (bei seiner Ermordung ereignet sich ein Erdbeben!) gelehrt, sich mit den Geistern der Wildnis und der Macht der Musik zu verbinden – er ist Harfenspieler wie Paul Rebillot.

- 6. Die Saga von Áslaug deutet auf ein fruchtbares weiterführendes Thema und zwar den Inhalt des Rufs, auch Vision oder Lebensaufgabe genannt. Áslaug führt die Lebensaufgabe ihrer Mutter und ihres Vaters weiter, die sich um die Polarität Liebe (und Partnerschaft) versus Macht dreht und eine besondere Drachengabe weitergibt. Am Ende wird sie Schildfrau (Randalín) und übernimmt die Walkürenaufgabe ihrer Mutter, tote Krieger nach Walhalla zu geleiten, und dient so Odins Absicht, Krieger zur Verteidigung seiner patriarchalen Herrschaft und Macht zu versammeln. Diese Seite ihres Wegs endet dort, wo der ihrer Mutter begann. Zu sich und den eigenen Gaben stehen ist eine Seite. Aber zu welchem Zweck wollen sie eingesetzt werden? Das ist die andere Seite. Im Skadar-Epos (Kapitel Konfrontation & Aggression/Schmerz) steht der unbarmherzige Zweck des Patriarchats im Vordergrund. In der Saga von Áslaug bleibt ihre Lebensaufgabe im Hintergrund, so wie sie in diesem Kapitel betrachtet wird. Aber diese Frage verdient, weiter verfolgt zu werden.
- 7. Das Epos von Áslaug handelt von patriarchaler Macht und ihrem Missbrauch durch Odin, Sigurður und Ragnar Lodbrok. Dem genau widersetzt sich die #MeToo-Bewegung. Machthaber nutzen die Angst vor Selbstbestimmung und Eigenverantwortung manipulativ, um ihre Herrschaft und ihre Macht stabil zu halten. (Genau die Angst fehlt auf der christlichen Liste der 7 Todsünden des Mittelalters, auf der sich Gier, Lust, Neid, Völlerei, Stolz, Zorn und Trägheit finden.) Machthaber stellen Regeln und Normen auf, die zu Machtstrukturen versteinern und sichern sie mit Werten und Skript-Statements ab. Sie werden mit Trancetechniken verbreitet wie auch in der frühen Kindheit verinnerlicht in dem Maße, wie "schwarze" elterliche Erziehung vorherrscht. Das ist das Bezugssystem für Unterdrückung und Missbrauch von Kindern und Erwachsenen, besonders Frauen, für die Trennung von "gut" und "böse" (reich arm, Einheimische Fremde, Frauen Männer, …) wie auch für die Psychopolitik des Neoliberalismus (Han 2015).



Konfrontation zwischen Held und Dämon des Widerstands und Vereinbarung Aggression / Schmerz

Kommentare und Einschätzungen der Herausgeber (kursiv) beziehen sich auf wichtige Teile der Arbeit der serbischen LGBTI*-Gruppe¹⁶ "Come out" unter dem Titel: "Wenn der Dämon ein soziales Phänomen wird".

Sie wurde geschrieben von

Vedrana Mirkovic, Koordinatorin des Arbeitsprogramms "Gemeinschaft" in der Gruppe "COME OUT". Sie hat einen MA in Psychologie und ist derzeit in Ausbildung in Transaktionsanalyse und Psychodrama.



Jelena Jovanovic, Psychologin und Psychotherapeutin

in Core Energetics in Belgrad, Partnerin der Gruppe "COME OUT" für das HIT-Projekt und als Therapeutin und Jugendarbeiterin erfahren in Drama, Theater, Ritualen wie auch in der Arbeit mit Symbolen und Träumen.

Qualitäten von Gruppen mit Heldinnen und Dämonen des Widerstandes

Die Bedingungen der Arbeit mit LGBTI*-Gruppen werden von den beiden Autorinnen so beschrieben:

Für die LGBTI*-Community in Serbien, besonders für junge Menschen dieser Orientierung, die dieser Bevölkerung angehören und vor der Herausforderung stehen, sich zu outen ("come out"), ist der Dämon und der Widerstand, den er mit sich bringt, oft durch die Gesellschaft bedingt, in der sie aufgewachsen sind. Nicht nur durch die Gesellschaft, sondern auch durch die Familie als Hauptagent der Sozialisation. Aufgewachsen in einem bestimmten kulturellen Kontext, mit seinen Werten und Normen, erwirbt dieser junge Mensch bestimmte Sichtweisen von Welt, über sich selbst und

¹⁶ Dieses Akronym steht für lesbische, schwule, bisexuelle, trans- und intersexuelle Menschen und – wie der * markiert - für alle anderen Variationen sexueller Orientierung, Sex-Charakteristika, Gender-Identität und Gender-Ausprägungen

über andere Menschen. Diese Haltungen ermöglichen es einer Person überwiegend, an ihre Umgebung gut angepasst zu sein. Außer wenn sich herausstellt, dass dieser junge Mensch zur LGBTI*-Bevölkerung gehört. Wenn diese Menschen, die in Serbien wohnen und deren Identität auf jeden Fall unterschieden ist von heterosexuellen Normen und Werten, einen flüchtigen Blick auf die Welt, auf sich selbst und andere Menschen richten, bekommen sie zu oft Botschaften der Zurückweisung und des Hasses. In dieser Situation kann ein junger Mensch diese Haltungen als eigene akzeptieren und eine sehr schädliche Haltung gegen sich selbst einnehmen, eine Gesinnung, die ihn davon abhält, sein authentisches Leben zu leben. Aber was ist dieses authentische Leben, das junge LGBTI*-Menschen erreichen können? Dem gesetzlichen Rahmen in Serbien entsprechend können sie nicht heiraten und keine Familie gründen. Ihre intime Beziehung wird von der Mehrheit der Bevölkerung bestenfalls toleriert. Angst vor der eigenen Identität ist eine übliche Erscheinung in der jungen LGBTI*-Bevölkerung, die ihr Anderssein bemerkt. Diese Angst kann zu Schuldgefühlen führen, zur Verneinung eines Lebens in Übereinstimmung mit der eigenen Identität, aber auch zur vollständigen Ablehnung dieses Teiles von sich selbst und zum "Vortäuschen" von etwas, was man nicht ist. Diese Art Entscheidung "mauert" den Menschen in die sozialen Normen ein, indem sie ihm seinen freien Willen nimmt und ihn so zu einem Stein im Gebäude einer unterdrückenden heterosexuellen Gesellschaft macht. Wenn andererseits ein Mensch nicht durch diesen Prozess geht, sich entscheidet, in Übereinstimmung mit der eigenen Wahrheit zu leben, muss er/sie sich der Risiken wie physischer Gewalt, Gewalt in der Schule, Diskriminierung und vielleicht das größte von allen, der Angst vor der Zurückweisung durch ihre Familie bewusst sein."

Ergänzung der Herausgeber: Es hat sich schon in der Präsentation der Arbeit dieser Gruppe im Sommerworkshop gezeigt, dass diese Gruppe, die mit jugendlichen LGBTI*-peergroups arbeitet, in der extrem patriarchalen serbischen Kultur, die auch durch starke Homophobie geprägt ist, besondere Bedingungen und Arbeitsweisen entwickeln musste. Die Autorinnen identifizierten einen serbischen Nationalmythos, der Werte einer patriarchalen Kriegerkultur repräsentiert – "die Erbauung Skadars" – und später in diesem Text betrachtet wird.

So beschreiben sie ihre Gruppe:

"Die Gruppe "COME OUT" ist eine typische "Graswurzel"-Bürgerbewegung, die 2010 durch jugendliche Aktivisten geschaffen und 2013 formell registriert wurde. Der hauptsächliche Zweck all unserer Aktivitäten ist, folgende Ziele zu erreichen:

- Verbesserung der Lebensqualität junger LGBTI*
- Junge LGBTI* zu ermutigen, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, selbstständig Probleme zu lösen und freiwillige Hilfe anzubieten
- Einen gesunden Lebensstil unter den LGBTI*-Jugendlichen zu fördern
- Entwicklung und Steigerung der Kompetenzen junger LGBTI* und ihrer Arbeitsmarktfähigkeit durch außerschulisches Lernen und Kooperation mit dem formellen Bildungssystem
- Die Mobilität junger LGBTI* erhöhen
- Die Lebensbedingungen junger LGBTI*-Menschen zu erforschen und sich für sie mit dem Ziel einzusetzen, ihre Menschenrechte und ihre individuelle und institutionelle Position zu f\u00f6rdern und zu verbessern

- Die Bevölkerung, vor allem die Jugend, über die Wichtigkeit der Akzeptanz von Menschenrechten zu unterrichten
- Lokale, regionale und internationale Kooperation mit ähnlichen Organisationen und Netzwerken.

Ergänzung der Herausgeber:

Im Wesentlichen werden jugendliche peer groups, die sich gegen die herrschende homophobe patriarchalische Kultur richten und "anders und frei" sein wollen, von "Come out" pädagogisch und therapeutisch unterstützt und betreut. Allgemein befinden sich diese Jugendlichen in der Situation der notwendigen Ablösung von der elterlichen, kulturell geprägten Autorität und Kontrolle mit dem Ziel, einen eigenständigen, individuellen Lebensweg zu beschreiten. Wenn die elterliche bzw. kulturelle Autorität sehr mächtig und stark ist, brauchen (nicht nur) Jugendliche Peergroups, die sich meist um ein gemeinsames Merkmal des "Andersseins als die starke Autorität" herum bilden wie andere Kleidung, andere Musik, andere sexuelle Orientierung, etc. Diese meist ideellen Unterschiede manifestieren sich in konkreten Lebensformen und Zielen.

Ein Beispiel aus "Come out"s Arbeit ist die Beschreibung des Gruppenbildungsprozesses:

"Eine Gruppe bilden:

Der Prozess dieses Workshops umfasst zum einen das Kennenlernen unter den Teilnehmer/innen zur Schaffung eines Gruppenzusammenhalts, zum anderen ihre Integration. Das wird durch Übungen erreicht, in denen die Teilnehmer/innen ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen ihnen erkennen, aber auch um die duale Natur unserer Welt und ihrer Phänomene zu verstehen. Die Übungen kommen aus der Soziometrie und Methoden aus dem Psychodrama. Die Teilnehmer/innen werden dabei eingeladen zu erforschen, wie nahe sie jeweils auf dem einen oder anderen Pol der Dualität stehen, indem sie sich auf einem Kontinuum dazwischen positionieren. So ist der erste Schritt die Sensibilisierung der Teilnehmer/innen für das Verständnis der Polarität der eigenen Identität, der Polarität ihrer Entscheidungen über den Grad der Transparenz in ihrem Leben, die Polarität der Geschlechter, Demagogie, Individualismus versus Kollektivismus und auch die Polarität zwischen Held und Dämon.

Während dieser Übung, in der die Teilnehmer/innen ihre Position am Kontinuum erforschen, kann man schon viele Gesichter des Dämons erkennen: die Erwartungen anderer Menschen erfüllen, was Selbstverleugnung wachruft, sich für andere opfern, Normen respektieren, die für einen selbst nicht passen – aber sie können auch das Gesicht der Wahrheit erkennen, dass alle diese Werte von Jugendlichen LGBTI* als Gedanken gepflegt werden mit der Hoffnung ihnen zu helfen, ein anerkanntes Mitglied der Gesellschaft zu werden."

Ergänzung der Herausgeber: Peergroups sagen klar "Nein" zur bestimmenden Autorität, sie bilden sich um einen konkreten "Außenfeind" der ebenfalls scheinbar klar erkennbar ist: die Eltern, die Ausländer, die Homosexuellen, die Männer, der Kapitalismus, etc. Deshalb nennen wir diese Phase in Gruppenbildungsprozessen "Counterdependenz" und sie ist gekennzeichnet durch Konflikt und Kampf, um von totaler Abhängigkeit (Dependenz) in eine gegenseitige Abhängigkeit (Interdependenz) zu kommen. Peergroups sind so Trainingsgruppen für individuelle Selbstständigkeit, indem sie die übermächtige Autorität (patriarchale Homophobie) mit Unterstützung selbst ausgewählter Autoritäten (Therapeutinnen, Pädagogen) bekämpfen und sich dadurch unterscheiden.



Im Prozess der Heldenreise sind Peergroups Helfer für die erst aufbrechenden Helden am Weg ihrer Heldenreise. Peergroups werden durch die gemeinsame Ablehnung eines kulturellen Außenfeindes zusammengehalten. In der Gruppe selbst sind Unterschiede der Individualität nicht sehr gewünscht, denn das würde zu stark den Gruppenzusammenhalt gefährden.

Hier ein Schaubild aus der Gruppenforschung über grundsätzliche Unterschiede bzw. Charakteristika von Gruppen. Wenn "Ich,

Ziel und Wir" im Prozess berücksichtigt werden, nennen wir dies in der GD eine "reife Gruppe". Wenn "Ich" ausgeklammert wird ("es darf keine Außenseiter geben") braucht die Gruppe einen Außenfeind, der die Individuen standardisiert und vereint. Wenn das "Wir" ausgeklammert wird (oft in Teams, Sachgruppen) besteht meist individuelle Arbeitsteilung in einer Scheingruppe, die über Zielvorgabe oder Autorität koordiniert wird. Und wenn das "Ziel" keine Rolle spielt und ausgeklammert wird, hat die Gruppe persönlichen, freundschaftlichen Charakter wobei gemeinsame Ziele fehlen.

Da es bei Jugendlichen um die Entwicklung ihrer vollen Individualität geht, sind so gesehen jugendliche Peergruppen solche, in denen das Ziel der Gruppe bzw. ihre charakteristische Gemeinsamkeit die Funktion des Individuums übernimmt, einfach, weil die einzelnen Individuen noch zu schwach sind und Schutz und Stärkung brauchen. Das ist das Sinnvolle an peer groups. Schwierig wird Peergruppenverhalten jedoch in sozialen Gebilden, in denen es notwendig starke Individuen und eine starke Tendenz zu reifen Gemeinschaften gibt. Vereinbarungen werden nicht möglich, denn diese unterstellen partnerschaftliche Gleichrangigkeit (Interdependenz).

So zeigte sich die Besonderheit der Arbeit in und mit peer groups bei den beiden Therapeutinnen der LGBTI*-peer groups auch in ihrer Kooperation und ihrem Beitrag zum HIT-Projekt. Die gemeinsam getroffene Vereinbarung über unsere arbeitsteilige Forschung entlang des Grundgefühlszyklus in Verbindung mit den Stationen der Heldenreise zu forschen, d.h. für Serbien konkret über "Aggression/Schmerz in der Konfrontation und Vereinbarung von Held und Dämon des Widerstandes" wurde sicher aus guten Gründen unterlaufen, nicht eingehalten und sinnvoll verändert in den Schwerpunkt "Wenn der Dämon ein soziales Phänomen wird". Das beschreiben die beiden Therapeutinnen und Autorinnen des Beitrages so:

"Der Dämon des Widerstandes nimmt deshalb bei Jugendlichen LGBTI* keine menschliche Form an; er ist latent, unsichtbar und hinterlistig in seiner Absicht, die Jugendlichen von ihrem wirklichen Leben abzuhalten. Er nimmt Botschaften der Gesellschaft und Familie, Botschaften von Freunden und Medien, Inhalte von Gesetzen und manipuliert damit diese Jugendlichen so, dass sie es ausschließen, ihr authentischen Leben zu leben und in ein unbekanntes Land einzutreten – ein Land, in dem es erlaubt ist, ohne Angst vor Zurückweisung zu leben."

Ergänzung der Herausgeber: Der Dämon des Widerstands hat seine Wurzeln jedoch immer in zweierlei: in zurückgehaltener Aggression/Schmerz, Trauer und Lebensangst durch körperliche und seelische Verletzungen und Begrenzungen einerseits und durch deren kognitive, gesellschaftliche Rechtfertigung oder liebevolle Beteuerungen, dass "alles nur aus Liebe" gemacht wurde, andererseits.

"Das Gesicht der Ehrlichkeit kann das kraftvollste Gesicht des Dämon des Widerstandes für die Jugendlichen LGBTI* sein, stellt man den ernsthaften Wunsch der Eltern, ihr Kind möge heiraten und eine Familie haben und ein heterosexuelles Leben führen, in Rechnung – ein Wunsch, der in der elterlichen Liebe und dem Wunsch nach Wohlergehen für das Kind wurzelt.

Diese Wünsche können jedoch ein Hindernis für die Verwirklichung eines authentischen Lebens für das Kind werden. Auseinandersetzung damit heißt, sich damit auseinanderzusetzen, wie die Familie Liebe und Schutz zum Ausdruck bringt." Ergänzung der Herausgeber: Alice Miller beschreibt in ihrer konsequenten Kritik der schwarzen Pädagogik und überhaupt jeglicher pädagogischer Behandlung am deutlichsten, dass die Erlösung aus diesem Dilemma und das Wiedergewinnen der ureigensten Kreativität und Kraft nur über das **individuelle Erleben** der weggesperrten Gefühle geht, und nicht über individuelles Ausagieren – sie beschreibt dabei, dass der Dämon des Widerstandes sich immer im Individuum zeigt und dass er sich nur dort selbststeuernd und unter Begleitung von "Zeugen" mit den Zielen des Helden verbinden kann. Bleibt er dem Individuum äußerlich, also nicht mit dem eigenen Erleben verbunden, kann das Individuum keine Vereinbarung finden. Es wäre Anpassung an das, was er bekämpft, und nicht "partnerschaftliche Gleichrangigkeit".

Strukturierte und unstrukturierte Konfrontationen und das Problem der Autorität

Zuerst die Beschreibung wie die Therapeutinnen in ihren Gruppen Konfrontationen durchführen:

"Der nächste Abschnitt des Workshops umfasst die Entwicklung von Auseinandersetzungsstrategien – das Verständnis all der Möglichkeiten, die wir haben, mit etwas in Konfrontation zu gehen. Das Ziel dieses Abschnittes ist erstens das

Auseinandersetzungsphänomen zu dekonstruieren und so all das zu verstehen, was es beinhaltet, sowohl auf der sozialen wie auch auf der persönlichen Ebene. Die Gruppe wird geteilt in zwei kleinere Gruppen von je 6 Leuten. Drei Leute übernehmen die Rollen von Konflikt, Konfrontation und Bedürfnis. Diese Leute bekommen die Aufgabe zu diskutieren, wie sie sich in der Rolle fühlen, was ihre Absicht ist, wonach sie streben, warum es sie gibt und wann sie erscheinen. Die anderen drei Leute der kleineren Gruppe haben die Aufgabe, die Kommunikation unter den Rollenträgern zu beobachten, die Gefühle, die dabei entstehen und ihre nonverbale Kommunikation. Abhängig vom Bedürfnis der Gruppe, kann diese Übung für jegliche Rolle und der Schaffung einer Beziehung zu ihr verwendet werden, als auch für körperliche Erforschung, diese Phänomene darzustellen. Nach dieser Übung wird in der großen Gruppe über die Gefühle der Leute während des Rollenspiel, ihr Verständnis von ihrer Rolle und auch über die Kommunikation und die Gefühle, die wir während der Übung beobachtet haben, geredet. Diese Übung hat eine besondere Bedeutung im Workshop, weil sie die Frage der Definition von Konfrontation öffnet und den Auftakt bildet, für das Erforschen aller möglichen Arten, sich mit etwas auseinanderzusetzen."





Anmerkung der Herausgeber: Das ist ein Beispiel einer strukturierten Konfrontation in Gruppen, die von einer Autorität über Strukturschritte geordnet wird. Sie hat den Vorteil von Kontrolle und Sicherheit über Intensität und Qualität von ausgedrückten Gefühlen. Sie hat den Nachteil, dass die individuell zurückgehaltenen Gefühle sich meist nicht an das ursprüngliche Erleben binden, weil eine wohlwollende Autorität dies mit der Strukturautorität verhindert.

Beispiele von unstrukturierten Konfrontationen kommen aus den Erfahrungen von Trainingsgruppen der Gruppendynamik, die derzeit zwischen 4 und 6 Tage in Klausur und mit Menschen durchgeführt werden, die einander unbekannt sind. Diese Trainings haben die Entwicklung von Interdependenz zum Ziel und in ihnen stellt die Trainerin ihre Autoritätsfunktion und ihre Person der zu bildenden Gruppe zur Verfügung. Die Strategie der GD-Trainer/innen besteht darin, in dem geschützten und nur zeitlich- und räumlich klar strukturierten Raum, ein Autoritätsvakuum zu kreieren, indem der Geist der Gruppenbildung wirken kann. In dieser geschützten Raumzeit können die Gruppenteilnehmer/innen die Leere eigensteuernd füllen und so an dieser Notsituation ihre Gemeinschaftsfähigkeit entwickeln. Sie beginnen zu spüren, wie sich eine Gruppe anfühlt, in der die Vielfalt der Individualität Platz hat und sie können so gemeinsam unbekannte neue Bereiche erkunden. Das ist auch das Potential einer Gruppe, dass sie mehr ist als die Summe ihrer individuellen Teilnehmer/innen. Zur Strategie der GD-Trainer/innen gehört auch, die Aufmerksamkeit immer auf das Geschehen im Hier und Jetzt zu lenken, damit dieses von den Teilnehmer/innen reflektiert wird. Dieser Gruppenbildungsprozess geschieht meist über verbale oder aktionistische Konfrontationen verschiedenster Intensität über Motive, Ziele, Wege, Herangehensweisen und über das Hereintragen von Feedback, Beobachtungen aus der Außensicht und Reflexion.

Diese unstrukturierten Konfrontationen haben den Vorteil, dass vielfältige Individualität in und mit einer Gemeinschaft durch den Kontakt mit den lebendigen Grundgefühlen entwickelt werden kann und das Potential aller ausgeschöpft wird. Der Nachteil in diesem Prozess ist die selbststeuernde Eigenzeit, die benötigt wird und die hohe Unsicherheit für alle Beteiligten, auch die Trainer, die ja ihre Autoritätsfunktion letztlich mit anderen teilen müssen.

Ein weiteres Beispiel unstrukturierter Konfrontationen finden wir im Heldenreise-Training, wie es alle Mitglieder des HIT-Projektes in Lanzarote erlebt haben. Der Schritt "Konfrontation von Held und Dämon des Widerstandes an der Schwelle zum Unbekannten und Vereinbarung beider" wird eingeleitet nach einem gemeinsam kreierten Ritual der "Weihe des Instruments der Kraft" für den Helden. Der so gestärkte Held trifft nun den Dämon des Widerstandes und muss, um ins Land des Unbekannten und der Wunder gehen zu können, eine "partnerschaftliche Vereinbarung" finden.

Dies ist ein höchst individueller Prozess im "Traumland" (mit Augenbinden), der von allen Teilnehmer/innen in Triaden mit 3 Rollenvorgaben erlebt wird: die Rolle des Akteurs, der seine inneren verschiedenen Persönlichkeitsanteile mit dem Körper sichtbar macht, die Rolle des Facilitators/helfende Zeugin, die genau beobachtet und mit hilfreichen Impulsen dem Akteur zur Seite steht und die Rolle des Doubles, des Echos, des stummen Zeugen, der nur wiederholt, damit der Akteur im Fluss des Lebendigen bleibt.

Dieser unstrukturierte Konfrontationsprozess wird allen Teilnehmer/innen selbstorganisierend zugemutet – wie das Autoritätsvakuum in Gruppendynamik-Trainings – und von den Leiter/innen des HR-Trainings nur bedarfsweise supervidiert. Er findet in einer klar definierten Raum/Zeit-Struktur statt, (Beginn später Nachmittag und Ende später Vormittag nächsten Tages), in der die nötige Eigenzeitlichkeit der individuellen Prozesse genutzt werden kann: von einer knappen Stunde bis zu 3 – 4 Stunden kann eine solche Konfrontation dauern. Die Qualität der Ergebnisse, d.h. Vereinbarungen ist sehr vielfältig und hängt von vielen Faktoren ab – das sind die Vor- und Nachteile dieser Art - doch immer gibt es

Vereinbarungen, die auch als Abschluss dieses Schrittes im HR-Training in der Gesamtgruppe öffentlich mitgeteilt werden. Für Autoritäten wie Therapeutinnen, Erzieher, Sozialarbeiterinnen, Trainer ist es eine große persönliche Herausforderung, die Strukturkontrolle über die Entwicklungsprozesse ihrer Klientengruppen aufzugeben und Zeitraum für selbstorganisiertes Lernen zu geben. Die Angst, dass eigene Schattenthemen dabei ans Licht kommen können, ist oft berechtigt und groß. An der Autoritätsfunktion festzuhalten ist meist "sicherer". Diesen selbstorganisierenden Freiraum zu geben ist jedoch der entscheidende Schritt, sich dem Unbekannten zu öffnen. Dies geht nur über Vertrauen in die eigene Selbststeuerung und in die Selbststeuerung der Gruppe und in rituellen Schutzräumen.

Anpassungen versus partnerschaftliche (interdependente) Vereinbarungen – der entscheidende Schritt ins Unbekannte

Anpassungen sind meist Unterwerfungen unter mächtigere Normen, Werte, Verhaltensweisen, Ziele u.a.; sie sind bestenfalls Kompromisslösungen, bei denen der Schwächere die meisten Abstriche machen muss. Im Konflikt und in der Konfrontation zwischen Held und Dämon des Widerstands ist die entscheidende Hürde die, dass der Dämon des Widerstands seine ganze Kraft und damit Grundgefühlsqualitäten ans Licht bringen muss, damit der Held seine Ziele erreichen kann. Das macht auch starken Helden manchmal große Angst. Der Dämon des Widerstandes braucht aber auch etwas vom Helden: das Ziel, das auch irgendwie seines werden muss – er hat nämlich von sich kein anderes, als den Held zu stoppen. So sind beide voneinander abhängig. Wenn sie das anerkennen, können sie eine partnerschaftliche Vereinbarung für den Weg ins Unbekannte finden.

Das ist Sinn und Ziel der "Konfrontation und Vereinbarung" in der Heldenreise.

Ähnlich dem Deschooling-Prozess beschreiben die Autorinnen erst nach der "Konfrontation mit dem gesellschaftlichen Dämon" ihre Vorgehensweise, wie sie mit den jungen LGBTI* an Ruf, Held und Dämon des Widerstandes arbeiten. Dabei beschreiben sie bei Ruf und Held zum Großteil Schritte und Methoden, die im Heldenreise-Training erlebt wurden. Sie schreiben:

"Allgemein ist der Ruf, den LGBTI*-Jugendliche hören, mit dem authentischen Leben und dem Ausdruck ihrer Identität verbunden. Wie klingt dieser Ruf? Wer ruft? Wie kann man lernen, den Ruf zu hören? Viele LGBTI*-Jugendliche hören niemals in ihrem Leben den Ruf, um ihr authentisches Leben zu finden. Deshalb besteht das Ziel dieses Teils des Workshops darin, Jugendliche zu ermutigen den Ruf zu hören, sich selbst zu verstehen und zu verstehen was sie für ein authentisches Leben brauchen. Die Übung, dies zu erreichen, basiert auf Innensicht und Vergleich des realen Selbst mit dem idealen Selbst der Teilnehmer/innen. Die Idee ist, dass wir durch das Verständnis von uns selbst und unseren Bedürfnissen (das ideale Selbst als Indikator für unsere unerfüllten Bedürfnisse und Ziele) zum Verständnis unserer Sehnsucht nach etwas anderem in uns und um uns herum kommen. Indem wir die Teilnehmer/innen in die Metaposition stellen, in die Position, ihre eigenen Erfahrungen, Verhaltensweisen und Gefühle zu überdenken und auszuwerten, können sie etwas über sich und ihre Handlungen lernen und darüber, welcher Teil von ihnen sich durch die Konfrontation mit dem Dämon des Widerstands verändern will. Genau das Wahrnehmungsvermögen der Diskrepanz zwischen Gegenwart und ersehnter Zukunft bildet fruchtbare Grundlage für das Erscheinen des Rufs oder das Lauschen auf ihn. Der Klang dieses Rufs ist Klang der Sehnsucht nach Authentizität.



Den Helden erschaffen

Wenn die Teilnehmer/innen ihr Bedürfnis erkannt haben und bereit sind, es zu erfüllen, bleibt noch die Aufgabe, dafür Wege zu finden. Das Erschaffen des Helden als Repräsentant der Veränderung wird durch eine Reihe von Übungen vollendet, in denen die Jugendlichen eingeladen werden, sich an jene fürsorglichen und unterstützenden Personen in ihrem Leben zu erinnern und an die Botschaften, die sie von diesen Menschen erhalten haben. Die Erschaffung des Heldenbildes geschieht durch körperliche Imitierung der Verhaltensweisen jener bewunderten Personen durch die Jugendlichen, sodass sie die Fürsorglichkeit, die Gründe, warum gerade jene Person gewählt wurde und ihre Eigenschaften für die nächste Aktivität sehen. Nach diesem individuellen Ermächtigungsschritt, helfen die Teilnehmer/innen in kleinen Gruppen durch bekräftigendes Feedback geben zur Frage – glaubst Du daran, diese Eigenschaft selbst zu

besitzen, während Du in den Spiegel schaust? Diese Übung hat zweierlei zum Ziel: einerseits den anderen Jugendlichen ihrer Gemeinschaft in der Unterstützung der Entwicklung der ersehnten persönlichen Eigenschaften zu vertrauen, und andererseits die Teilnehmer/innen zu ermutigen, beharrlich bei ihrem Engagement für ihr eigenes authentisches Leben zu bleiben und darauf zu vertrauen, die notwendigen Eigenschaften dafür zu besitzen. Der letzte Schritt ist, die für die Person wichtigste Eigenschaft in einem größeren Kreis auszudrücken - dessen Ziel die Anzweifelung des Wertes dieser Eigenschaft ist. In diesem Augenblick, kann die Person zum ersten Mal direkt und klar die Stimme des Dämons als Widerstand gegen die Bestärkung ihres eigenen Helden hören, der ihr Streben nach Authentizität verhindert.¹⁷

Achtsamkeit auf die Reaktionen der Jugendlichen im Zentrum des Kreises, mit denen sie auf die Missbilligung ihrer Eigenschaft reagieren, ist ein Augenblick der Integration des Wegs von LGBTI*- Jugendlichen, die bisher während ihres Aufwachsens in der Gesellschaft verunglimpft wurden. Sich sowohl diese emotionalen Antworten bewusst zu machen als auch die stärkste Provokation der Missachtung der persönlichen Eigenschaft und die kräftigste Reaktion darauf, befähigt die Person ihren Entwicklungsweg zu erkennen, indem sie diese aktuelle Erfahrung mit einer ähnlichen vergleicht, die aus der Vergangenheit auftaucht. Die Enttäuschung, die in diesem Moment auftaucht, ist notwendige Motivation für die

¹⁷ Im Ritual der Bestärkung des HR-Trainings arbeitet die Person im Zentrum des Kreises daran, dem inneren Widerstand gegen die bezweifelte heldenhafte Eigenschaft mit Körper, Seele und Geist Ausdruck zu geben und ihn so durchzuarbeiten, während die Menschen im Kreis diese Eigenschaft als trommelunterstütztes Mantra bekräftigend wiederholen. Es ist erstaunlich, dass unsere serbischen Kolleginnen statt dessen eine spiegelverkehrte Anordnung verwenden. (Ergänzung der Herausgeber)

Weiterentwicklung der Authentizität und für die Entscheidung, sich mit den gegensätzlichen Botschaften der Gesellschaft auseinander zu setzen. Die Notwendigkeit dieser Enttäuschung zu verstehen, als auch dass in jedem von uns Held und Dämon existieren, ist Voraussetzung, um in eine gesunde und fruchtbare Konfrontation gehen zu können. Die Annahme dabei ist, dass eine Person mehr bereit ist, für eigene Bedürfnisse zu kämpfen, wenn sie versteht, aus welchem Boden ihre Frustration erwächst: die duale Natur von Dämon und Held in uns allen. Sie motiviert uns auch, uns zu entwickeln, ohne Teile von uns zu verleugnen und "gute" und "schlechte" Anteile zu integrieren, damit sie eine umfassende Identität bilden. Solch eine erweiterte Identität anzunehmen, befähigt dazu, sich zu verstehen, zu sehen, wer man wirklich ist und warum man nach einem authentischen Leben strebt."

Dämon des Widerstands

Ergänzung der Herausgeber: Im HR-Training wird der Dämon des Widerstands über die eigene Körperpanzerung, über Körperarbeit und -beobachtung aus dem Schatten geholt und in Aktion gebracht. Erst dann werden ihm rechtfertigende Worte und Sätze (Skriptsätze) gegeben. In der LGBTI*-Arbeit mit den Jugendlichen beschreiben die Autorinnen ein anderes Vorgehen:

"Vor dieser Integration – dem Idealziel der Konfrontation – und um das Gesicht des DdW zu verstehen, haben die Teilnehmer/innen die Aufgabe, authentische von nichtauthentischen Reaktionen zu unterscheiden, die durch Sozialisation aufgeprägt sind. Dieses Wahrnehmungsvermögen wird durch das Üben automatischer versus authentischer Reaktionen erreicht. Die Idee dabei ist, dass die Teilnehmer/innen dreimal auf die Aussagen eines Gruppenmitglieds antworten. In den ersten zwei Durchläufen reagieren die Leute reflexhaft (automatisch) auf die Aussage eines/r Teilnehmer/in, während die Teilnehmer/innen im letzten Durchgang selbst auswählen, wie sie auf das Statement reagieren – zustimmend oder ablehnend. Nach der Übung diskutieren die Teilnehmer/innen, wie sie sich fühlten, als sie automatisch und unter Zwang auf die Aussagen reagierten, und den Unterschied zwischen diesen Gefühlen und ihrer Reaktion, als sie selbst wählen konnten, wie sie auf eine besondere Situation eingehen würden.

Diese Übung wird begleitet von der Präsentation eines ausgewählten Mythos aus der serbischen Tradition; er wurde ausgewählt wegen der spezifischen Symbolik des Städtebaus und des Menschenopfers für einen höheren Zweck. Abhängig von der jeweiligen Gruppe können die Symbole des Gebäudes, der Ziegelsteine und des Opfers unterschiedlich interpretiert werden. In der Arbeit mit LGBTI*-Jugendlichen bevorzugen wir, den Mythos durch die Brille des Patriarchats und der Normen der Heterosexualität zu lesen als Bauwerk, in das wir hineingeboren wurden. So wird eine Person zu einem Ziegelstein in der Konstruktion eines Systems, das sie umgibt, oft ohne sich dessen bewusst zu sein, wie sie sich nicht notwendig der Einschränkung bewusst sein muss, die ihr subtile Normen der sozialen Umgebung auferlegen. In der Arbeit mit Jugendlichen zielt das Lesen des Mythos einmal darauf ab, zu erkennen, wie sogar unsere eigene Familie uns opfern könnte, wenn sie glaubt, dass sie das für einen höheren Zweck tut, und zum anderen darauf, zu erkennen, dass nur wir allein wählen können, im System und seinen Normen eingemauert zu sein. Wenn wir das System und seine Strukturen verstehen, können wir die eigene Rolle darin begreifen, aber auch, wie wir eine andere Entscheidung über diese Rolle treffen können. Diese Entscheidung ist Grundlage dafür, einen authentischen Lebensweg zu wählen."

Ergänzung der Herausgeber: "Dieses epische Gedicht bringt eine schwere soziale und kulturelle Bürde zum Ausdruck, die auf den Menschen lastet. Unsere serbischen Kolleginnen beginnen die Konfrontation in ihrem Seminar mit einer Reflektion, wie dieser Mythos mit dem Workshop verbunden werden kann: "Mauern mit sozialen Normen verbinden und Authentizität aufgeben als Weg, akzeptiert zu werden". Sie verdichten es zu der Metapher "von heterosexuellen Normen eingemauert werden".

Der Skadar-Mythos - Eine epische Geschichte vom Balkan vor der osmanischen Eroberung

Die im Gedicht beschriebenen Ereignisse trugen sich angeblich zu Beginn des 14.Jh. zu. Es heißt, es sei in der Region um Skadar (heute Shkodër) in Ober-Albanien entstanden, damals Montenegro oder der Südwest-Teil der Herzegowina, wo die Tradition der Herrscherfamilie Mrnjavčević stark war.

Die Geschichte beschreibt den Bau einer Festung auf einem Berg am Bojana-Fluss (Buna) in Skadar durch die Mrnjavčević-Brüder (Vukašin, Uglješa und Gojko Mrnjavčević). Wieder und wieder stürzten die Mauern ein. Eine Berg-Vila (Nymphe in der slawischen Mythologie) verlangt ein Menschenopfer, um den Bau zu sichern. Eine stillende Mutter, Ehefrau des jüngsten Bruders Goyko, wird lebendig in die Festungsmauer eingemauert. Danach kann die Festung errichtet werden. 18 19

DIE ERBAUUNG SKADARS²⁰

Die drei Söhne Marnyávas, Vukáshin, der König, Úglyesha, der Herzog, und Goyko beschlossen, nahe dem Bóyana-Fluss die Festung Skadar zu bauen. Drei Jahre lang arbeiteten 300 Maurer daran, ihre Fundamente zu legen, doch vergeblich: was sie untertags errichteten, zerstörte eine Vila (ein weiblicher Naturgeist) des Nachts. Im Frühling des vierten Jahrs rief die Vila vom Berg herunter: "Du wirst keinen Erfolg haben, Vukáshin, solange du kein Zwillingspaar – Stoya und Stoyan – in die Festungsmauer einmauern lässt."

Vukáshin sandte seinen treuen Diener Désimir aus, die Kinder - Junge und Mädchen - zu finden. Drei Jahre lang suchte Désimir vergeblich und kehrte zu Vukáshin zurück.

Vukáshin hörte das und rief wieder Rado, den Baumeister. Er lässt wieder 300 Männer mit dem Festungsbau beginnen. Was der König bauen lässt, zerstört die Vila; er kann kein Fundament legen, keine Mauer erhebt sich darauf. Jetzt fordert die Vila vom König, eine Ehefrau seiner Brüder einzumauern. Vukáshin instruiert seine Brüder: "Wessen Gattin morgen mit dem Essen der Bauleute zum Bóyana kommt, die müssen wir ins Fundament des Turms einmauern, dass er steht. Dann endlich wird die Festung stabil im Land aufragen. Lasst uns bei Gott schwören, das nicht unseren Gattinnen zuhause zu sagen und es dem Zufall zu überlassen, wessen Ehefrau morgen zum Bóyana kommen wird." Die drei Herren legen den

¹⁸ Quelle: https://en.wikipedia.org/wiki/The Building of Skadar gelesen im Oktober 2018

¹⁹ Das Lied existiert als Ballade in Ungarn, Rumänien und Bulgarien. Der serbische Dichter Vuk Karadžić schrieb den Gesang eines herzegowinischen Geschichtenerzählers namens Alt Rasko in Form eines epischen Gedichts nieder. 1815 wurde es veröffentlicht. Es wurde von Jacob Grimm, einem der Grimm-Brüder, ins Deutsche übersetzt.

²⁰ Geschichte nacherzählt von Manfred Weule auf Basis von http://www.sacred-texts.com/neu/hbs/hbs06.htm, gelesen am 4.Jan. 2019

Schwur ab und gehen des Nachts nach Hause. Zwei Brüder, König Vukáshin und Herzog Úglyesha, brechen den Eid und verbieten ihren Frauen, am nächsten Morgen zur Baustelle zu kommen, und lassen sie wissen, was ihnen sonst geschehen würde. Nur Goyko hält den Schwur ein und lässt seine Frau ohne jede Ahnung.

Am nächsten Tag wird es Zeit, das Essen zur Baustelle zu bringen. Vukáshins Frau, die Königin, geht zu Uglyeshas Frau und klagt über Kopfschmerzen, die sie daran hinderten, an diesem Tag ihre Pflicht zu erfüllen. Úglyeshas Frau gibt einen schmerzenden Arm vor und schickt die Königin zu Goykos junger Frau. Diese erwidert der Königin auf ihren Wunsch, sie möge gehen: "Ich würde das sehr gern tun, aber mein kleines Baby ist noch nicht gebadet und das Leinen noch nicht gewaschen." Die Königin bietet ihr an, ihre Pflichten zu übernehmen und so stimmt sie zu und geht, den Maurern das Essen zu bringen. Goyko sieht sie kommen und ist "traurig über seine Frau und den kleinen Jungen, der in der Wiege liegt und ohne Mutter sein würde, bevor sein erster Monat vorüber ist". Warum weinst du? fragt ihn seine Frau. Er gibt vor, über den Verlust eines goldenen Apfels traurig zu sein. Sie tröstet ihn und er wendet sich ab, "er konnte nicht länger ertragen, seine Braut anzuschauen".

Aber dann nehmen Vukáshin und Úglyesha "ihre Hände weiß und klein und führen sie zur Feste, um sie in die Wand einzumauern." Sie lacht Rados 300 Männer an und hält es für einen Witz. Mit Stein und Holz beginnen sie, sie einzumauern. Noch immer lacht sie. Als sie halb eingemauert ist, sieht sie, was auf sie zukommt. "Mit einem sehr bitteren Seufzer und sich wie eine Schlange windend" fleht sie ihre Brüder an, sie nicht einzumauern. Sie schauen weg, ihr Gebet hilft nicht. Dann bittet sie, einen Boten zu ihrer Mutter zu schicken, um ein Sklavenmädchen zu kaufen und an ihrer Stelle einzumauern. Aber wieder findet sie keine Hilfe. So fordert sie Rado, den Baumeister, auf, eine Öffnung in der Mauer zu lassen, so dass sie ihren Sohn Yovo an die Brust nehmen und stillen könne. Rado stimmt zu und lässt ein Fenster dort. Dann verlangt sie von ihm, ein Fenster für ihre Augen zu lassen, dass sie sehen könne, wenn sie ihren Sohn brächten oder ihn zurücktrugen. Wieder lässt er ein Fenster dort und beendet die Mauer.

Die Ballade endet mit diesen Zeilen:

"Sie brachten das Baby in der Wiege, sie säugte es vom Stein; Sieben Tage lang säugte sie ihn; danach versagte ihre Stimme. Ein Jahr lang stillte sie das Kind und süß floss die Milch, die weiße. Wie es in Skadar damals war, so süß fließt sie noch heute. Ja, sogar heute fließt die weiße Milch, für ein allerhöchstes Wunder, Und ein heilsamer Schluck für Frauen, deren Brüste trocken sind!"

Kommentare der Herausgeber:

Durch die spezielle Situation von LGBTI*-Jugendlichen in ihrer Kultur bedingt, beschreiben unsere Kolleginnen einen der persönlichkeitsbildenden Arbeit wie im HR-Training vorgelagerten Prozess, in dem sie vor allem kognitive und pädagogische Konzepte verwenden. Das mag Sinn machen. Die Anwendung dieses Workshop-Designs wird konkrete Ergebnisse zeigen.

Aber warum nennen sie das HR-Arbeit? Dämon des Widerstands und Konfrontation werden in einer Art beschrieben, die es unmöglich macht, zu einer Vereinbarung zu kommen. Darum ist es notwendig, klare Beschreibungen wiederherzustellen

und die Differenzen zu beschreiben, wie es in diesen Prozessen, um die es in diesem Kapitel geht, üblich ist.

Die Verwendung pädagogischer Konzepte scheint immer dann nötig, wenn Autorität abgesichert werden muss und selbstorganisiertes Lernen und Co-learning unmöglich erscheint. Hier zeigt sich ein Schattenbereich ebenso wie um die Frage:
wie litt oder leide ich selbst als Therapeutin, Berater, Begleiterin oder Trainer, als Frau oder Mann oder LGBTI* an dieser Kulturlast und wie kann ich selbst damit leben?

Schmerz ist ein kulturelles Schattenthema und soziales Tabu: Schmerz ist das Grundgefühl in Veränderungsprozessen. Schmerz ist auch der Übergang in Trauer, als Grundgefühl des Loslassens, Verlierens, Abschiednehmens, Reflektierens von Vergangenem. Gesellschaftlich wird Schmerz schnell mit Pillen weggesperrt und mit knackigen Statements: "ist ja schon wieder gut" sagt die Mutter zum schreienden und weinenden Kind, das sich selbst verletzt hat. Oder die Selbstverständlichkeit, mit der Patienten vom Arzt oder Spital Tabletten bekommen. Aber Schmerz ist der gesunde "Wächter" bei "zuviel Veränderung". Die Stressforschung weiß z.B., dass Schmerz als Grenzwächter für Chronifizierungen von körperlichen Veränderungen (Krankheiten) dient. Die Auswirkung dieses kulturellen Tabus ist die, dass viele unserer schmerzhaften Veränderungen nicht inkludiert und transformiert werden können, sondern chronisch werden und deshalb zu Krankheiten werden und in Sackgassen führen.

Zum Schluss noch einige detaillierte Bemerkungen und Hypothesen zum Skadar-Mythos, die beispielhaft dazu dienen könnten, zu zeigen, wie Mythen kulturhistorisch betrachtet werden können.

Diese Geschichte lädt ein, sie in Rollenspielen zu bearbeiten. Das könnte den Körper öffnen und Gefühle einladen.

1. Skadar: eine Geschichte über patriarchalische Vorherrschaft mit zwei Opfern

Unsere serbischen Kolleginnen erzählten uns, dass diese Geschichte heute auf dem Lehrplan aller serbischen Grundschulen steht mit der expliziten oder impliziten Ermahnung, dass junge Mädchen sich Goykos namenlose junge Frau als Vorbild nehmen sollten, wie Frauen sich auch heute zu benehmen haben.

Mit anderen Worten ist die Botschaft: akzeptiere Mutterschaft und Unterwerfung unter männliche Vorherrschaft als höhere Werte denn Authentizität und Liebe. Wir sehen auch, dass in dieser Geschichte alle Frauen namenlos sind, aber alle Männer, sogar das gestillte kleine Baby, Namen haben.

Goykos Frau wird betrogen und gezwungen, einen Opfertod auf sich zu nehmen. Der Eid, den König Vukáshin verlangt, erscheint auf den ersten Blick wie eine Vereinbarung zwischen drei Brüdern, aber entpuppt sich dann als königlicher Befehl, einen Mord "zum Wohle des Ganzen" zu rechtfertigen, der nur den jüngsten Bruder mit niedrigstem Rang bindet, Goyko. Die implizite Botschaft an junge Männer: verhalte dich wie ein Krieger, akzeptiere die Gefolgschaft für Staat und Armee als höchsten Wert, unterdrücke deine Gefühle, Liebe und Treue zu deiner Geliebten. Die Geschichte zeigt, wie sich Goyko in diesem Dilemma fühlt; offensichtlich mit der Absicht, sein Handeln als Opfer zum Wohle des Ganzen zu rühmen. So gibt es in dieser Geschichte ein zweites Opfer, Goyko.

Das führt uns zur Frage, wie andere Teile der serbischen Gesellschaft Partner oder Verbündete der LGBTI*-Gemeinschaft werden können.

2. Skadar: eine vielschichtige Story:

ein lokales geschichtliches Ereignis wird zur Sage/Legende und dann zum nationalen Mythos.

Im 14. Jahrhundert gab es wohl ein Lokalereignis um Probleme mit dem Bau einer Festung. ²¹ Daran erinnert man sich und erzählt es weiter. Warum brechen die Mauern ein? Das braucht eine Erklärung. Seit alter Zeit werden solche Ereignisse als Ausdruck der gestörten Balance zwischen Natur und menschlichen Aktivitäten gesehen, z.B. zwischen Yin (weiblich) und Yang (männlich). ²² So könnte das Gebiet zwischen Fluss und Gebirge eine neue Ausbalancierung durch rituelle Stärkung der weiblichen Seite gebraucht haben.

350 Jahre Besetzung durch die Osmanen folgten und eine mögliche Hypothese könnte sein, dass im Kampf für nationale Unabhängigkeit gegen die Osmanen das ursprünglich lokale Ereignis mit der symbolischen Opferung einer weiblichen Qualität zu einer heldenhaften patriarchalischen Legende wurde, nämlich dass eine Prinzessin der Mrnjavčević-Familie gedrängt wurde, geopfert zu werden. So wurde aus einer Geschichte ein nationaler Mythos, der die Tapferkeit des herrschenden Familienclans preist, vergangene politische Herrlichkeit, patriarchale Normen und weibliche Unterwerfung. Das Wunder, dass die Muttermilch bis heute fließt und ein Schrein für junge Mütter ist, die "trockene Brüste" haben, scheint auch 2 "Schichten" zu haben: die alte Tradition des Schreins für die Große Mutter, der Erdgöttin, überlagert von einer späteren christlichen Version.

Die Legende wurde zur Story von einem Hinterhalt, durch Betrug einen Menschen für ein Bauopfer zu fangen; darin wird die männliche Haltung militärischer Gehorsamkeit "Befehl ist Befehl" und eine weibliche Haltung christlicher Demut propagiert. Es ist eine unerwartete größte Prüfung für die junge Prinzessin, für ihren Ehemann Goyko und für deren Beziehung.

3. Skadar zeigt eine erfahrene Kriegerkultur

Die Hintergrundinformationen über die geschichtliche Situation zeigen, dass der Widerstand von Staat und Spiritualität gegen die Osmanische Invasion 1459 ein gewisses Licht auf die wilde Entschlossenheit wirft, in den folgenden 350 Jahren osmanischer Besatzung für nationale Unabhängigkeit zu kämpfen. Sie taucht im erfolgreichen Widerstand gegen die Habsburger Armee 1914 wieder auf. Sie zeigt sich im militärischen Widerstand gegen die Nazi-Besatzung im 2. Weltkrieg. Und wiederum in anderer Form in den Kriegen nach Ende des Staates Jugoslawien.

Hier muss eine lange Tradition des Kämpfens bestehen, Krieg als politisches Instrument zu akzeptieren, männliche Krieger und die Barden zu ehren, die sie in Liedern besingen. Im Antagonismus zu den islamisch-osmanischen Invasoren scheint eine besondere Verschmelzung von Staat und christlich-orthodoxer Kirche ihren Ursprung zu haben.

4. Skadar: Licht und Schatten

In den alten Kulturen haben Muttergottheiten immer eine heilende lichtvolle und eine todbringende dunkle Seite.

²¹ Ich brauchte Zeit, mir bewusst zu machen, dass ich einmal auf dieser Festung gestanden bin. 1973 besuchte ich mit einer Reisegruppe die damalige Volksrepublik Albanien und so auch Shkodra. Als wir auf dem Festungsfelsen standen und auf die Stadt mit 140.000 Einwohnern hinuntersahen, waren wir völlig überrascht von einem seltsamen Klang. Es brauchte einige Zeit, herauszufinden, dass das der Klang zehntausender menschlicher Stimmen war, die wie Bienen summten. Wie war das möglich? Im sozialistischen Albanien gab es keine privaten Autos, nur Busse, Züge und LKWs. Autos gehörten Firmen, öffentlichen Stellen, der Armee und Polizei. So gab es den für uns gewohnten Autolärm fast nicht. Eine fantastische Erinnerung. Manfred Weule

²² Die Idee, weiblich und männlich wieder in Balance zu bringen, findet sich auch im Motiv, Zwillinge beiderlei Geschlechts zu finden und sie zu opfern.

Sie verkörpern den Kreislauf des Lebens: ohne Tod des Alten keine Geburt des Neuen. Und umgekehrt ist jede Geburt ein Weg zu Tod und Sterben.

Monotheistische Religionen neigen dazu, die älteren polytheistischen Kulturen zu zerstören, erfinden Geschichte als lineare horizontale Abfolge (Eliade 1954) und spalten die Große Mutter in eine helle, nährende, wohlwollende heilende Seite wie die Jungfrau Maria und eine dunkle, destruktive Hexe wie Lilith, Baba Yaga u.a. Im Licht dieser Entwicklung können wir im Epos der "Skadarfestung" die destruktive Hexe Vila als Berg- und Wassergeist finden. Aspekte der hellen und demütigen Jungfrau Maria erscheinen in der eingemauerten Ehefrau.

5. Skadar: Vom Bauopfer

In den alten Kulturen sollen Opferungen Energien zwischen den verschiedenen Welten, verschiedenen Wirklichkeiten übertragen, um die rituelle Gemeinschaft zu stärken und die Beziehung zu unsichtbaren Partnern zu balancieren. Seit den frühen neolithischen Siedlungen finden Archäologen in und um Häuser Reste von Gaben, Geschenken an Mutter Erde, an die Toten oder Ahn/innen, an einen "Geist des Hauses". Das sind symbolische Gaben wie Modelle von Häusern, rituelle Gegenstände des Heiligen, Püppchen, Tiere usw. (Gimbutas 1982). Überreste geopferter Menschen sind selten.

"Zivilisation" heißt "in Städten leben". Seit das vor 10.000 Jahren begann bis heute dient das Opfern von Menschen in Kulten und Kriegen dazu, Herrscher, Könige, Bosse, Generäle, Armeen, politische und ökonomische Systeme zu erhalten. Es gibt keinen Grund, auf die Balkankulturen als rückständige Kulturen herabzusehen. Patriarchale Systeme haben viele Wege der Selbstlegitimierung. Im Westen ist eine dominante Form die Vorherrschaft rationalistischer Expertisen in der ganzen Gesellschaft.

6. Skadar: Es gibt mehr Traditionen in einer Kultur als nur die patriarchale

Es gibt viele Fakten, die für die Sicht sprechen, dass die Kulte der Großen Mutter zur ältesten Schicht menschlichen Lebens auf der Erde gehören. Die Forschung der litauischen Archäologin Marija Gimbutas (1982) am Balkan liefert Bestätigungen für ihre Hypothese, dass es eine prä-indoeuropäische Kultur in Europa gegeben hat, die "matrifokal und möglicherweise matrilinear strukturiert war, sesshafte Landwirte mit einer egalitären und friedlichen Lebensart", die in scharfem Kontrast zu indoeuropäischen Invasoren aus Russland stand, die kriegerische mobile Viehzüchter waren und den Balkan um 4.000 v.u.Z. eroberten.

Auch wenn andere Archäologen Gimbutas' Hypothesen über die Kultur des "Alten Europa" kritisieren, bestätigen die ältesten bekannten Epen wie das von der sumerisch-babylonischen Inanna/Ishtar und das Gilgamesch-Epos,²³ dass der Widerspruch zwischen einer alten Periode mit dem Kult der Großen Mutter einerseits und einem späteren Klassenstaat mit monotheistischer Vatergott-Religion andererseits eine Tatsache ist, die dazu inspirieren könnte, verschiedene Ahnenwurzeln der eigenen Kultur in mündlich überlieferter Literatur, Mythen und Kunst "auszugraben".²⁴

Besonders sprechen wir den Wunsch aus, nach anderen Mythen Ausschau zu halten, die mehr vitale und ermutigende Elemente aufzeigen könnten.

²³ Inanna-Epos siehe Wolkstein 1983 und Pereira 1983, Gilgamesch-Epos siehe Schrott 2001

²⁴ Z.B. "Das Mysterium der bulgarischen Stimmen", gesungen von einem Frauenchor, offenbart eine außergewöhnliche alte Musiktradition am Balkan.



Land des Unbekannten · Trauer

"Niemand möchte trauern, aber ohne Trauer gibt es keine Inklusion, Transformation und Freude."

1. Wer wir sind und was wir tun

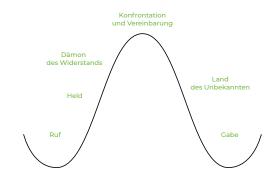
Liebe Leserinnen und Leser, nehmt bitte unsere Einladung zu einer kleinen Reise an. Eine Reise ins Land des Unbekannten. Wir freuen uns, dabei Eure Reiseleiterinnen zu sein. Wir haben zuerst dieses Land erkundet und Klient/innen verschiedener Art begleitet. Um in diesem Land nicht verloren zu gehen, haben wir sorgfältig die Route erforscht, die wir nehmen sollten. Und um soviel wie möglich über diese bizarre Umgebung herauszufinden, haben wir die Erfahrungen geprüft, die es anbietet. Wer sind wir und was hat uns zusammengebracht?

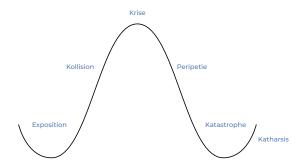
Wir sind vier Frauen, jede aus einem anderen Teil des Landes und jede mit einem anderen Beruf. Unser gemeinsames Interesse ist die Heldenreise und Ausdrucksarbeit. Wir glauben, dass die HR ein Prozess der Transformation und Veränderung mit kreativen Methoden ist, der wichtige Kanäle menschlichen Verstehens vereinigt – Gefühle, Körper und Geist. Die HR ist ein Weg, auf unsere Lebenssituationen und auf unsere eigenen Erfahrungen zu schauen, ein Weg des Denkens. Dieser Zugang vermittelt engeren Kontakt mit unser Ritualnatur und Kreativität, er hilft uns, Ressourcen zu finden und neue Gesichter von uns selbst zu sehen. Er ermöglicht uns auch, all diese Vorteile in einem selbst-reflektierenden Prozess mit unseren Klient/innen anzuwenden. Jetzt sind wir vier Freundinnen und Kolleginnen, die gerade eine Abenteuerreise miteinander beginnen.

2. Land des Unbekannten

Bevor wir uns auf die Reise durch dieses Land aufmachen, lass uns beschreiben, was an seiner Schwelle geschah. Im vorangehenden Schritt namens *Konfrontation* wurden die widerstreitenden Pole unserer Persönlichkeit (vertreten durch den *Held* und den *Dämon des Widerstands*) verbunden und eine Vereinbarung wurde getroffen. Die *Vereinbarung* ist abschließendes Resümee davon, was Held und Dämon gemeinsam haben oder was sie brauchen. Damit die Vereinbarung gültig ist, müssen beide Seiten mit ihrem Inhalt zufrieden sein. Dieser Prozess ist der Beginn eines neuen Konzepts des Selbst (Humphrey 2015). Er wird oft als Initiation des Helden bezeichnet (Campbell 2000). Der initiierte Held akzeptiert diese widerstreitenden Aspekte seines Selbst, was seine Stärke und sein heldenhaftes Potential vermehrt. Nun ist der Held bereit, das Land des Unbekannten zu betreten. Sobald der initiierte Held die Schwelle überschreitet, werden neue Dimensionen der Persönlichkeit zugänglich (Rebillot 1990). Das Land des Unbekannten steht für eine unbegrenzte Vielzahl an Wegen, unsere Wirklichkeit zu erschaffen (Weule und Weule 2016). Manchmal wird es Land der Wunder oder Land der Prüfungen genannt (Rebillot und Kay 1997; Campbell 2000). In diesem Raum wird das neue Konzept des Selbst (dargestellt in der *Vereinbarung*) auf die Probe gestellt, gestärkt und gefestigt und der Prozess der Transformation wird den *Höchsten Test* und das Abschiedsritual vollständig. Die Wegabschnitte werden im Detail später beschrieben.

Paul Rebillots Heldenreise-Training verbindet die Welt der Mythologie, Theater und Therapie. Lasst uns nun schauen, wo wir da genau sind. In der Einführung ist ein Bild des HR-Prozesses als Zyklus. Um den Vergleich mit anderen Gebieten zu ermöglichen, verwandeln wir die runde Form in eine Parabel:





Um die dramatische Entwicklungslinie der Heldenreise zu illustrieren, können wir das traditionelle Werkzeug für die Konstruktion eines Dramas hernehmen – die Parabel des Aristoteles. ²⁵

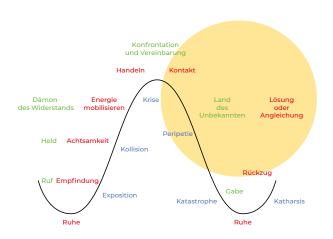
Um eine therapeutische Perspektive zu geben, bietet sich der Kontaktzyklus der Gestalttherapie an.²⁶

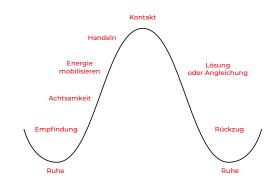
²⁵ Die Dramastruktur des Aristoteles scheint im Theater des 21.Jh. überholt zu sein. Trotz ihrer frühen Entstehung ist sie noch im Kern von Systemen präsent, ob in Literatur, Theater, Drama, Spiel etc. Warum ist das so? Weil Bedingungen geschaffen werden müssen, den Handlungsablauf zu verstehen (Exposition), wann immer er eingeführt wird. Damit die Handlung interessant ist, müssen Spannung und Konflikt eingeführt werden, um zur Lösung zu ermutigen (Kollision). Jeder Vorfall oder jede Situation erreicht den dramatischen Höhepunkt (Krise), die mögliche Lösungen, Alternativen und Variationen, Hindernisse oder Wendungen (Peripetie) anbietet und zum Handeln ruft. Die Vollendung der Reise ist eine Auflösung der vorangehenden Handlung (Katastrophe) und bewirkt Reinigung (Katharsis) und dadurch eine entspannte Atmosphäre. Das kann der Anfang einer neuen Reise werden. (Aristoteles 2008).

²⁶ Unser Leben vollzieht sich in Zyklen. Die Grafik zeigt den Zyklus von Achtsamkeit-Aufregung-Kontakt (der Prozess, in Kontakt zu gehen und sich wieder zurückzuziehen) in der Gestalttherapie, auch Kontaktzyklus genannt. Der Kontaktzyklus beginnt in einem Zustand der Ruhe, die von einer Sinneswahrnehmung gestört wird (z.B. körperlich Hunger). Ist die Sinneswahrnehmung einmal festgestellt, gehen wir in einen Zustand der Wahrnehmung, in dem die Empfindung identifiziert wird (wir fühlen uns hungrig, wissen davon und nehmen es wahr). Als Ergebnis der Wahrnehmung beginnen, wir, Energie zu mobilisieren (Mobilisierung von Energie in unseren Muskeln, um aufzustehen und in die Küche zu gehen). Jetzt folgt der Zustand des Handelns (gutes Essen zubereiten). Im vollen Kontakt-Zustand erfahren wir Vernetzung, Interaktion, Begegnung (in unserem Fall voller Kontakt zwischen uns und dem Essen in unserem Magen). Dem Kontakt-Zustand folgt der Zustand der Assimilation – Befriedigung, Akzeptanz, Vollendung, Integration (Sättigung). Erst nach diesem Zustand kommt Rückzug (Verlust des Interesses) und die Ruhe wird wiederhergestellt (Zinker 2004).

Die Kombination der drei Hauptgebiete zeigt auf, wo wir aus therapeutischer, dramatischer und der Perspektive auf die Handlung des Monomythos stehen:

In den Begriffen der Heldengeschichte wird die Handlung wieder kompliziert, wenn die heldenhaften Fähigkeiten der neuen Konzeption des Selbst entsprechend getestet werden (siehe oben). Die Heldenreise ist jetzt voll von Paradoxien. Paradox ist für uns eine offensichtlich widersprüchliche Behauptung, die sich aber als wahr erweist (Allison und Caire 2015). Diese Paradoxien handeln nicht nur von Helden, sondern von allen Menschen – wir alle müssen uns den schmerzhaften





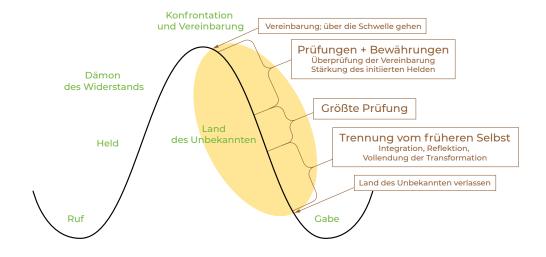
Herausforderungen zuwenden, die auf unserem Weg zu persönlichem Wachstum notwendig sind. Viele Leute leiden unter diesen Paradoxien, weil sie nicht ihren Wert erkennen. Geschichten lassen euch diese bedeutungsvollen Lebenswahrheiten in einem anderen Licht sehen (Allison und Goethals, 2014). Das erste Paradox ist, dass die Reise zum Erfolg durch Leid verläuft. Wo wir dachten, Verachtung zu finden, können wir Gott finden (Allison und Goethals 2014). Wenn der Held nach unten geht, ist es sein Weg nach oben (Rohr 2011). Wie der vergleichende Mythologe Campbell (2000) sagt – "Wo du stolperst, da liegt dein Schatz." Diese Aussage empfiehlt, sich der größten Angst zuzuwenden. Campbell verwendet auch oft die Metapher des Drachentötens, um nahezulegen, dass die Konfrontation mit unseren größten Ängsten

zur Erlösung notwendig ist. Nur wenn der Held allen Mut sammelt und fähig ist, allen Herausforderungen entgegenzutreten, kann die Höhle des Drachen betreten, alle Dämonen besiegt und der Transformationsprozess vollendet werden. Die zweite Paradoxie ist mit der ersten verbunden. Wo wir denken, wir töten andere, töten wir uns selbst. Einen Drachen töten bedeutet, unser falsches oder unvollständiges früheres Selbst zu töten und so dem heldenhaften Selbst zu erlauben, sich zu erheben (Allison und Goethals, 2014). Das ist eigentlich ein Prozess, Illusionen über sich selbst zu verlieren und sich vom früheren Selbst und allem, was ihm angehört, zu trennen.

Wenn wir denken, wir sollten weggehen, sollten wir stattdessen zum Zentrum unserer eigenen Existenz gehen (Allison und Goethals 2014). Die dritte auffällige Paradoxie der Heldenreise ist die Notwendigkeit, wegzugehen, um zu sich selbst

zurückzukehren. Die Komfortzone in die unbekannte Dunkelheit zu verlassen, gehört unverzichtbar zum Heldentum und zum menschlichen Leben im Allgemeinen (Campbell 1998). Diese Reise ist ein Pfad zu Wachstum und Transformation und Heldengeschichten lehren uns, dass wir unsere bekannte sichere Welt verlassen müssen, um unser wahres Selbst zu finden, ob wir nun Helden sind oder nicht (Levinson 1979).

Die letzte dieser Paradoxien bezieht sich auf die Folgerung der Unbekannten Erde und den Übergang zum nächsten Schritt, der Gabe. Die vierte Paradoxie folgt und widerspricht der vorigen Aussage. Wenn wir denken, wir sollten allein sein, sollten wir mit der ganzen Welt sein. Die HR endet nicht mit dem Drachentöten (Allison und Goethals 2014). Der Held muss in seine ursprüngliche Heimat zurückkehren, um seine Gesellschaft in positivem Sinn zu transformieren (Campbell, 2000). Ein Held, der einsam seinen Weg geht, wird zum integralen Bestandteil der Welt (Allison und Goethals 2014). Um es einfach auszurücken, im Land des Unbekannten muss sich der Held Prüfungen unterziehen, die seine/ihre Fähigkeiten nicht nur prüfen, sondern auch festigen und so den Helden stärken. Der Held muss sich auch der Größten Prüfung stellen, worin er/sie der größten Angst begegnet und das ist die Eintrittskarte ins letzte Stadium der Reise durch das Land des Unbekannten. Da vollendet der Held die Transformation, indem er/sie die Gabe "schluckt" und sich vom spirituellen Begleiter verabschiedet (in unserem Workshop-Design nutzen wir ein Abschiedsritual). Diese Handlungslinie unterstützt die Aufgaben, die aus therapeutischer Sicht zum Wandlungsprozess beitragen (siehe Kontaktzyklus). In diesem Prozessabschnitt geschieht voller Kontakt mit dem relevanten Inhalt unserer Seele und schließt seine Integration und Vollendung ein, um Rückzug und Ruhe zu erlangen. Um nun unsere Hypothesen zum Land des Unbekannten auf Grundlage der oben erwähnten Konzepte zusammenzufassen, wurde das Land des Unbekannten in drei Abschnitte unterteilt, die jede/r Teilnehmer/in durchqueren muss, um den Transformationsprozess zu vollenden und sich auf den nächsten Schritt der HR vorzubereiten - die Annahme einer Gabe.



Auf Grundlage dieser Hypothese - wie in dieser Grafik illustriert – arbeiteten die Autorinnen mit ihren Klient/innen, indem sie die folgenden drei Abschnitte im Land des Unbekannten verwendeten:

a) Prüfungen und Bewährungen, um die Vereinbarung nachzuprüfen und zu festigen

Die Vereinbarung verbindet die zwei Pole Held und Dämon des Widerstands. Die Vereinbarung regelt das gemeinsame Funktionieren des Teils, der nach vorn geht und sein Ziel verfolgt, und des Teils, der beschützend ist und den Status quo bewacht. Die Vereinbarung hat also eine motivierende und eine beschützende Dimension. An diesem Punkt können beide Pole aktiv sein. Das stärkt die Komplexität der Person (des initiierten Helden), indem es den heldenhaften und den dämonischen Teil einschließt. Funktion dieses Abschnitts ist es, die Vereinbarung zu stärken, d.h. die Pole zu vereinen, indem sie überprüft und gefestigt werden. Gleichzeitig wird das Land des Unbekannten als Raum unerwarteter Möglichkeiten und Potentiale wahrgenommen. Wir entdecken Fakten über uns selbst wieder im neuen Kontext des initiierten Helden. Durch Prüfungen erweitern wir auch den Rahmen dessen, wozu wir fähig sind – wir prüfen unsere Grenzen und vermehren unser Potential. Dank den Prüfungen erreichen wir unsere Grenzen und bekommen Gelegenheit, über sie hinauszugehen oder sie zu festigen. Diese besonderen Zugänge (siehe Arbeitsmethoden in Abschnitt 5.) bringen uns zum Inhalt des Bewussten und Unbewussten, um sie zu integrieren.

b) Die Größte Prüfung

Nach Rebillot (1990) verbindet sich dieser Test mit der größten Angst. Wie oben erwähnt ist die Begegnung mit der größten Angst Teil des Transformationsprozesses und Eintrittskarte in den letzten Abschnitt. Traditionell sind das größte Leid und die größte Angst verbunden mit Tod, Endlichkeit und Verlust schlechthin. Ungeachtet dessen, ob wir mit unserer eigenen Endlichkeit und unserer Angst vor ihr konfrontiert sind oder mit der Angst, unsere Lieben, wichtige Beziehungen, Fähigkeiten, Möglichkeiten, Gelegenheiten, Kenntnisse, Werte etc. zu verlassen oder zu verlieren. Diese Ereignisse sind im menschlichen Leben mit tiefer Trauer verbunden. An diesem Punkt müssen wir uns dafür entscheiden, uns entschlossen diese Angst anzuschauen und Verlust als untrennbaren Teil der Reise anzunehmen (der Heldenreise wie der Lebensreise).

c) Das Ritual des Loslassens (Abschiedsritual)

In diesem Abschnitt wird Verlust als Teil der Reise angenommen. Wir müssen Altes, Überflüssiges, Ungenutztes zurücklassen, um Raum für Neues zu schaffen (das ist die Gabe im nächsten Schritt der HR). Eine notwendige Komponente dieses Abschnitts ist das Abschiedsritual, das uns hilft, die Veränderung zu integrieren, die das Alte wegnimmt, um das Neue hineinzubringen, aber auch Raum und Zeit schafft, durch den Prozess des Trennens, Verlassens, Vergebens und Entlastens zu gehen.

Das Land des Unbekannten erschafft einen Helden mit neuem Antlitz - nötig ist, zu erkennen, was am Helden neu ist und was zurückgelassen wurde. Dieser ganze Verlauf ist von einer großen Bandbreite von Emotionen und Gefühlen begleitet. Im folgenden Kapitel werden sie genauer beschrieben.

3. Gefühle im Land des Unbekannten

Gefühle wandeln sich durch alle Abschnitte der Reise hindurch. Ziel der Aktivitäten ist nicht, bestimmte Gefühle hervorzurufen, sondern Raum zu schaffen, alle Phasen zu erfahren. Der/die Prozessbegleiter/in mag helfen, die Bandbreite der Emotionen zu erkennen und zur Erkundung jener Gefühle zu ermutigen, die wir nicht zulassen oder mit denen wir nicht in Kontakt sind. Der/die Teilnehmer/in kann "positive" und "negative" Gefühle wahrnehmen, kann sie annehmen und ihren Preis, ihre Macht, Stärke und Notwendigkeit erfahren. Im Alltagsleben wird Gefühlen nicht der Raum gegeben, dass sie sich frei und sicher zeigen können (z.B. Aggression). Im Kontext Land des Unbekannten ermöglichten sich Teilnehmer/innen oft Gefühle, die gewöhnlich in ihrem Leben tabu sind. Diese Erfahrungen beziehen alle Grundgefühle ein.

- Beispiel reflektierter Gefühle zum Land des Unbekannten bei einem Helden-Workshop in Úpice: Wut, Verachtung, Verbindlichkeit, Traurigkeit, Freude, Beschämung, Neugier, Erniedrigung, Missverständnis, Aufregung, Erstaunen, Furcht, Hoffnungslosigkeit.
- Erfahrungen und Assoziationen zum Unbekannten als solchem unter den Teilnehmer/innen des Helden-Workshop in Úpice: Wachheit, Neugier und gleichzeitig Angst, Zögern, Adrenalin, "innerer Konflikt Rückzug/Zuflucht, aber ist das nicht schade?!", Sehnsucht zu forschen, Angst vor Enttäuschung und gleichzeitig Engagement, "ich weiß, ich möchte erkunden, aber ich schaue nur, wie (langsam, schnell, hastig, sorgsam)", "es gibt keinen Weg zurück", "wir werden nie wissen, ob es wichtig ist, mehr zu erforschen", "ist nicht genug, was ich schon habe?"

Andere Gruppen und Workshops berichteten ähnliche Erfahrungen. Obwohl verschiedenartige Emotionen auftreten und vorher nicht klar ist, wer was erfahren wird, sind die dominanten Gefühle im Land des Unbekannten Neugier, Freude und Widerwille. Die Größte Prüfung wird häufig mit Angst, Wut und Aggression (als Begriffe für die Energie, in diese Prüfung zu gehen) sowie Schmerz assoziiert. Dem letzten Abschnitt, aber auch dem Gefühl, das mit ihm verknüpft wird – Trauer – kann man sich nicht direkt nähern.; das korrespondiert mit der Annahme, dass es ein Nachbereitungsgefühl ist (siehe Einführung). Dieses Gefühl trat häufig erst auf, nachdem Schmerz, Wut und Sorge erfahren wurden, - deshalb kann die Größte Prüfung und die Fähigkeit, sich der größten Angst auszusetzen, als imaginäre Eintrittskarte in die letzte Phase betrachtet werden, in der Trauer sicher erfahren werden kann (siehe oben).

4. Trauer und Trauerarbeit

Trauererfahrung wird oft damit verknüpft, etwas Altes aufzugeben; deshalb wird sie als "Nachbereitungsgefühl" zugeordnet. Sie kann durch Reflektion, Selbstreflektion und Erinnern erfahren werden. Dieses Gefühl kann Antriebslosigkeit, Resignation, das Gefühl der Trennung, Bindungslosigkeit und auch Erleichterung hervorrufen (Weule und Weule 2016). Antriebslosigkeit kann sich als "Losigkeits-Syndrom"²⁷ zeigen – wir haben nicht genug Willenskraft, Motivation, Sinnhaftigkeit, Ideen und Interessen (Machleidt 1995). Trauer zu tabuisieren, verhindert Reflektion und Integration

^{27 &}quot;Losigkeits-Syndrom" (Einfalls-, Ideen-, Interessen-, Freud-, Halt-, Mittel-, Bindungslosigkeit) vergl. Referat von Prof.Dr. Wielant Machleidt auf der Werkstatt-Tagung von Helga und Manfred Weule 1995.

(Weule und Weule 1998). Trauer ist die häufigste Reaktion auf den Verlust eines wesentlichen Werts im Leben und verbindet sich mit einem beträchtlichen Rückgang an Aktivität. Dieser Rückgang ist eine bewusste Reaktion des Organismus, um Raum für die Reorganisierung von Aktivitäten zu schaffen (Nakonečný 2000).

Trauer-Assoziationen von Workshop-Teilnehmer/innen: Sensibilität, Zeit, Sorge, Sehnsucht, Einsamkeit, Wut, Trennung, Fortsetzung, Umarmen, Reinigen, Gelassenheit, Nostalgie, Versöhnung, Dunkelheit, Hoffnung, Tiefe, Schmerz, Traurigkeit, Erleichterung, Liebe, Erfahrung, Stillstand, in etwas Untergehen, Lähmung, Begrenztheit, Abgeschiedenheit, Tränen. Einige dieser Gefühle gehören mehr zu Aggression/Schmerz und andere zu Angst. (Eine interessante Frage ist, warum die Workshopteilnehmer/innen Reflektion nicht erwähnt haben.) Warum ist Trauer im Kontext unserer Zivilisation häufig ein tabuisiertes Gefühl? Hier folgen einige der möglichen Erklärungen:

- 1) **Es gibt keine Zeit und keinen Raum dafür.** Im Sinne des heutigen Mottos "Wir haben keine Zeit, um Zeit zu vergeuden" und ähnlicher Slogans ist Trauer ein hemmendes Gefühl und deshalb nicht erstrebenswert.
- 2) Wir leben in einer leistungsorientierten Gesellschaft mit Trauer werden Antriebslosigkeit und Resignation, Lähmung und Energieabfall assoziiert und machen unmöglich, die ersehnten sozialen Rollen zu erreichen.
- 3) Die Erfahrung von Trauer ist für uns und unsere Umgebung ein unangenehmer Vorgang wir sind oft nicht in der Lage, den Prozess auszuhalten oder zu trauern. Wir versuchen unser Leiden so schnell wie möglich aufzulösen, verbergen es vor anderen oder lösen schnell das Leiden anderer Personen auf (durch tröstende Worte und Medizin), anstatt es auf natürliche Weise abklingen zu lassen. Es gibt auch Gender- oder altersbezogene Stereotypen wie "Jungen weinen nicht" oder "Es geht einfach nicht, dass so ein großes Mädchen weint". Es fällt uns schwer, Trauer zu teilen sie vor anderen zu zeigen und andere Trauer zeigen zu lassen, ohne sie zu bedauern.
- 4) Zwischen Mitleid und Mitgefühl besteht ein großer Unterschied. Während Mitleid den Leidenden in die Rolle eines Opfers versetzt, erlaubt Mitgefühl das Teilen von Trauer und Verlust mittels "präsenter Teilnahme". Wenn wir jemand bedauern, tendieren wir dazu, die Person zu trösten und das Leiden zu bagatellisieren, indem wir sagen "Alles wird gut", "Ist doch nicht so schlimm", "Kein Grund zum Weinen" etc. Bekümmert sein sollte heißen, unsere präsente Teilnahme anzubieten und so Zeit und geschützten Raum zum Trauern zur Verfügung zu stellen.

Anmerkung aus der Praxis:

Workshop-Teilnehmer/innen hatten immer genügend Zeit und Raum, um sicher durch ihren Prozess zu gehen. Jede/r konnte sich frei entscheiden, die eigenen Gefühle zu teilen oder wegzugehen und allein den eigenen Prozess abzuschließen. Ohne Ausnahme löste der Test / die Übung Traurigkeit aus, eine Trauer mit starker Wirkung auf den/die Teilnehmer/in – zu diesem Zeitpunkt boten wir Vorträge in Kleingruppen à 3 oder 4 an und das gab Gelegenheit, dass eine von uns für Einzelarbeit mit dem/der Teilnehmer/in zur Verfügung stand.

- 5) Endlichkeit der Welt und des Selbst, Tod als soziales Tabu. Wir pflegen gegen Krankheiten und den Tod anzukämpfen; wir versichern unser Leben normalerweise auf verschiedene Art. Obschon erstrebenswert ist, unser Leben zu schützen, um gesund zu sein und das Leben wirklich zu genießen, sollte die Tatsache der Endlichkeit und des Todes als solche nicht vernachlässigt werden. Unglücklicherweise ist unsere Sterblichkeit und die Endlichkeit von allem, das wir durchlaufen, ein großes Tabu. Wir haben Angst, darüber zu sprechen, weil wir den großen Schmerz und die Trauer fürchten, die damit verbunden sind. Doch das verstärkt nur deren furchterregendes Bild. Wir fürchten direkten Kontakt mit unserer Begrenztheit.
- 6) Verlust als Tabu. Es ist erstrebenswert, andauernd zu wachsen und sich zu verbessern. Die andere Seite der Medaille Verlassen, Verlust etc. erhöht Angst und Ungewissheit und deshalb vermeiden wir schon, auch nur über diesen Sachverhalt nachzudenken. Der Tag kommt, an dem wir sicher verlieren werden, was wir erworben haben, die Grundlagen unseres Selbstverständnisses, seien es nun Sachwerte, Situationen, Menschen, Beziehungen, Lebensrollen, Status, Möglichkeiten, Fähigkeiten, Gelegenheiten etc. Der Verlust von Altem ist Teil des Lebens und Teil des Wandels.

Dies sind nur einige wenige Blickwinkel, warum wir uns im Allgemeinen nicht gönnen, Trauer zu durchleben und es vorziehen, verwandte Themen zu tabuisieren. Doch das heißt nicht, dass sie deshalb nicht mehr da sind. Wir verbergen uns nur vor ihnen unter dem Schleier von Angst, Kälte, Humor etc. Wenn Trauer nicht voll durchlebt und die traumatisierende Erfahrung nicht integriert wird, resultieren daraus körperliche Symptome, Angst, Abhängigkeit oder selbstzerstörerisches Verhalten. Zum anderen führt das "Steckenbleiben" in der Trauer zu Depression und Resignation auf ganzer Linie.

Sicher mit Trauer arbeiten, aber wie?

Wie ein Tabu bewältigen, wie sich gönnen, traurig zu sein, ohne gleichzeitig davon überwältigt zu sein? Bewusstes Durchleben von Trennung und Trauer öffnet die Tore existentieller Themen der Endlichkeit von allem – ein großes Tabu und das Gegenteil von unaufhörlichem Konsum, Verdecken und Aktivität. Die Stärke der Trauer hängt ab vom Grad der Anhaftung an das Objekt, das wir verlassen. Wir erreichen Trauer durch Wut, Aggression und Schmerz und kommen von Trauer los durch Zurücklassen und Vergebung.

Hier möchten wir einige Prinzipien der sicheren Arbeit mit Trauer formulieren. Sie beruhen auf persönlichen Erfahrungen und arbeitsbezogenen Erfahrungen, die Klient/innen in Einzel- oder Gruppenarbeit mitgeteilt haben.

1) Zeit, um Trauer zu durchleben

Es ist notwendig, ausreichend Zeit zu geben. Aus dem Blickwinkel eines Prozessbegleiters und Ausbilderin heißt das, genug Zeit zu geben, um Trauer zu durchleben. Eine Übung so zu strukturieren, dass wir nicht durch dieses Stadium hetzen müssen und Gelegenheit haben, ausreichend Zeit vorzusehen. Wichtig ist, zu verstehen, dass die Dynamik im Inneren verläuft (die Person ist mehr in sich drin als bei anderen). Im Ergebnis ist der Prozess von individuellen Erfahrungen beherrscht, im Unterschied zum Gruppengeschehen. Von außen sieht es so aus, als ob nichts geschehe, aber im Inneren jedes/jeder Teilnehmer/in läuft ein Prozess ab (Zurückweisung, Abrufen, Integrieren, Trennung etc.).

2) Sicherer Raum, um Trauer zu durchleben

Die Entwicklung eines sicheren Raums ist eine der Vorbedingungen dafür, an unsere Trauer heranzukommen und sie zu durchleben. Fühlen wir Misstrauen, Gefährdung, Unsicherheit, erlauben wir uns einfach nicht, verwundbar, beruhigt und zurückgezogen zu sein – wir sind allzeit auf der Hut. Wie können wir als Prozessbegleiter/Ausbilderin das Gefühl von Sicherheit unterstützen?

Stärke und Präsenz – der/die Prozessbegleiter/in hat keine Hast und versucht nicht, zu beschleunigen,

ist nicht bekümmert, versucht nicht, Erfahrungen zu banalisieren oder zu intensivieren. Er/sie lässt der Person ihren Raum, ist aber gleichzeitig für die Person verfügbar. D.h., der/die Prozessbegleiterin respektiert und akzeptiert Inhalt und Form der Erfahrungen des/r Klient/in, greift nicht in den Prozess der Person ein, ist aber gleichzeitig präsent. Präsent sein heißt voll auf die Situation im Hier und Jetzt konzentriert sein, empfänglich sein, nicht eigene Themen aufbringen, keine Angst vor Warten, Stille und Leere haben und nicht bewerten. Verbleiben im "Nichtstun", Muße, gefasst sein und null Selbstdarstellung.²⁸

Einen materiellen Raum für das Ritual bereiten. Wir arbeiten mit der Atmosphäre, bedenken die Fähigkeiten der Teilnehmer/ innen, verändern den Raum, dass er sich für die verwendeten Techniken eignet. In diesem besonderen Augenblick ist der Raum ganz dem Ritual vorbehalten. Wir wissen, wo und wann wir den Raum betreten, was darin stattfinden soll und wo und wann wir ihn verlassen. So machen wir die Grenzen des Rituals kenntlich. Wir trennen profanen Raum und Zeit vom Ritual.

Das Ritual nutzen für bewusstes Ablösen und das Durchleben von Trauer.

Eine der tragenden Säulen des Rituals ist die Verwendung einer besonderen Raumzeit. Durch Symbole und symbolisches Verhalten ermöglicht uns das Ritual, sicher ein wichtiges Thema/Situation außerhalb der normalen Raumzeit zu durchleben. So ist dieses Prinzip mit den beiden oben erwähnten verbunden. Wie ist das Abschiedsritual zu strukturieren, um es sicher und wirksam für Teilnehmerinnen und Klienten zu gestalten?

Dieser Prozess kann in drei aufeinander folgende Abschnitte unterteilt werden. Noch einmal, die oben erwähnten Prinzipien müssen durch alle Abschnitte hindurch beachtet werden – Respekt für die individuelle Erfahrung, Zeit und Raum verwenden, Methoden des Ausdrucks etc.

- a) Verstehen, was ich sein lassen muss, möchte oder brauche. Immer auf Grundlage der sicheren Auswahl passend zur aktuellen Situation muss der/die Teilnehmer/in wählen können und teilt das nicht mit anderen, es sei denn, er/sie hat den Wunsch dazu. Im Ergebnis kann der individuelle Prozess des/der Teilnehmer/in unterstützt werden.
- Ein Thema nach außen bringen und erforschen
 Symbolischer Ausdruck und "am Thema sein" ermöglicht, Rückschau, Innenschau und Reflektion zu begleiten.

²⁸ Kommentar der Herausgeber: Trauerprozesse begleiten bedeutet auch, Mitgefühl und Empathie mit Furcht/Angst zu haben. Manchmal ist erforderlich, Feedback zu geben, wenn er/sie die Trauer einer Person fühlt und manchmal ist es gut, zu zeigen, dass Tränen helfen und notwendig für das Hindurchgehen sind.

Ein Symbol für das Thema und seine Deutung zu schaffen erlaubt z.B. einen symbolischen Prozess des Ablösens. Der/die Prozessbegleiter/in bietet nur Ausdrucksmöglichkeiten an (diverse künstlerische Techniken inkl. Material aus der Natur, Ton, Papier, Farben, Formen, traditionelles Malen).

c) Ritueller Abschied oder "der Wandel geschieht, wenn du aufhörst"
Es ist nötig, einen besonderen physischen Raum und Mittel symbolischen Verhaltens zu definieren und diese Attribute vorher zu erläutern. Ihre klare und genaue Beschreibung gibt dem/der Teilnehmer/in präzise Grenzen rituellen Verhaltens an die Hand, erhöht das Sicherheitsgefühl und hilft ihm/ihr, sich auf inneres Erfahren auszurichten. In unserer Untersuchung nutzte dieser Abschnitt z.B. die neutrale Maske, die rituellen Raum und rituelles Verhalten definiert (Maske aufsetzen, symbolische Handlungen auf individuelle Weise gestalten, Maske absetzen). Wie lange das dauert, liegt beim Klienten. Die Maske trennt die alltägliche Raumzeit von der rituellen. Gleichzeitig erlaubt ihre Neutralität eine authentische individuelle Erfahrung. Sie verbindet Körper, Geist, Emotionen und fördert nach innen gerichtete Konzentration. Mit der Maske können wir unser Antlitz vor anderen verbergen und unsere Gefühle vor uns selbst entblößen. Die einzige Anweisung vor dem Anlegen der Maske ist, das Symbol auf einem geeigneten Platz abzulegen, und zurückzukommen und die Maske abzunehmen, wenn der/die Teilnehmer/in fühlt, dass das Ritual zu Ende geht. Mehr Einzelheiten über die Arbeit mit Masken finden sich im folgenden Abschnitt.

5. Erfahrungen, angewandte Methoden und einige Techniken

Beruflich und in unsren gemeinsamen Aktivitäten benutzten wir eine Auswahl von Methoden, die das Thema mit verschiedenen Arten von Klient/innen angeht. Sitzungen und Workshops waren auf bestimmte Fälle und Klient/innen zugeschnitten. Doch arbeiteten wir immer mit dem Gesamtkonzept der HR und anderen oben dargelegten Konzepten (Aristoteles' Parabel, Kontaktzyklus). Obwohl das Forschungsinteresse immer dem Land des Unbekannten galt, dem sicheren Durchleben von Trauer und dem Zugang zur Trauer, nahmen wir mit den Teilnehmer/innen immer die ganze HR (in verschiedenen Formen) und zogen andere Prozess-Strukturen in Betracht wie die dramatische der Parabel des Aristoteles und die therapeutische des Kontaktzyklus. Wir nutzten verschiedene Kunstgegenstände und Techniken (siehe Koffer, Overall, Name) und verbanden verschiedene Heldenreisen, um den Teilnehmer/innen eine Karte oder Tagebuch des Ablaufs nahezubringen und sie für die Integration aller Erfahrungen zu nutzen. Mehr Einzelheiten finden sich in den Beschreibungen der Techniken.

Welche Methoden und Zugänge wurden immer verwendet und erwiesen sich als nützlich?

- a) Ritual (siehe Abschiedsritual) meist nichtsprachlich (innerer Monolog, innere Symbolarbeit)
- b) Arbeit mit Symbol/Ersatzobjekten Maske, Overall, Koffer
- c) Körperarbeit Körper als Ausdrucksmedium, Kommunikation mit sich selbst und anderen
- d) Bildende Kunst Papier, Farben, Material aus der Natur wieder als Ausdrucksmedium innerer Erfahrungen
- e) Musik um die Atmosphäre abzurunden, Klänge als Ersatz verbalen Ausdrucks
- f) Arbeit mit dem Raum klar definierter physischer Raum für bestimmte Aktivitäten, den Bedürfnissen und Prozessen der Teilnehmer/innen angepasst, Arbeit mit Atmosphäre (Musik, Licht, Bühnenbild und Requisiten)
- g) Rollenspiel um das direkte Erfahren und Erkennen verschiedener Anteile von sich selbst zu ermöglichen

- h) Arbeit mit Masken Ganzgesichtsmaske, Ganzkörpermaske (siehe unten)
- i) Arbeit mit dem Monomythos immer arbeiteten wir im Kontext der gesamten HR und gingen durch alle Schritte in modifizierter Form
- j) Arbeit mit Gefühlen Fokus auf und Raum für Erfahren, Integrieren und Reflektion von Gefühlen. Ein nehmender, unterstützender, nicht wertender Zugang der Prozessbegleiterinnen mit dem Credo: alle Gefühle sind ok.

Lasst uns nun einige Techniken näher betrachten:

Ganzgesichtsmaske: Die neutrale Maske verstärkte die symbolische Ebene der Arbeit, unterstützte das Ritual und bot gleichzeitig mit der Möglichkeit, sich hinter der Maske zu verbergen, ein Gefühl der Sicherheit. Für unsere Zwecke wählten wir den Typ Maske, den Jacques Lecoq vorschlägt. Sie wird allgemein im Training von Schauspielstudent/innen verwendet. Diese Maske setzt den Start – die Maske aufsetzen / Entscheidung das zu tun – und das Ende – Abnehmen der Maske / Ablegen der Maske dort, wo sie vorher lag. Die Maske dient der Verbindung von Geist und Physis, Denken und Körper, Geist und Materie. Der Fokus ist nach innen, nicht nach



außen gerichtet. Die neutrale Ganzgesichtsmaske stärkt das innere Auge und Stimme und intensiviert innere Prozesse, die vor anderen verborgen bleiben. sind. Wenn der/die Träger/in der Maske unter der Maske in Tränen ausbricht, ist er/sie sicher wie hinter einer Mauer. Sie durchleben ihre Gefühle, Stimmungen und Emotionen sicher, ihrer Hülle bewusst. Gleichzeitig geschieht Erfahren mit dem ganzen Körper, ganzheitlich als *ein* Wesen. Jede Erfahrung mag starker und bedeutender werden und so jedes Gefühl verstärken – Trauer wegen Verlust, Trennung, Verlassen, Begrenztheit des Selbst und der Außenwelt.

Ganzkörpermaske: Von Anfang an ermöglichte sie die greifbarste Struktur in de Arbeit mit jungen Erwachsenen. Der Overall wurde allen Teilnehmer/innen feierlich mit dem Hinweis übergeben, dieses Geschenk anzunehmen und weiter zu entwickeln. Die Ganzkörpermaske wurde für folgende Zwecke benutzt:

- Verbindungslinie des ganzen Prozesses, eine Art Tagebuch und gleichzeitig ein Material, das die Teilnehmer/innen verbindet,
- Materialisierung eigener Ideen und Energie,
- Wappen neu entdeckter Aspekte des Selbst, die vorher verborgen waren,
- Schutzschild, Grenze zur Außenwelt, Kleidung für das Land des Unbekannten,
- Ausstattungsstück für das Bestehen von Bewährungen,
- Teil des Seins und öffentliche Anzeige innerster Emotionen,

Das ursprünglich weiße Material unterstrich die Individualität jedes/r einzelnen, verringerte aber auch die Spannung, die vom bevorstehenden Unbekannten ausgeht.

Koffer: Ein alter Koffer wurde als Hauptsymbol des ganzen Prozesses gewählt – das Symbol des Unbekannten. Er hat die eigentliche Funktion, Dinge zu bewegen und aufzubewahren. Gleichzeitig trägt der Koffer Spuren der Geschichte und Erinnerungen (Integration), erweckt Neugier (unerwartete Möglichkeiten, und erregt Gefühle. Der Koffer ist Symbol des Unbekannten, ob als Erwartung des Neuen oder Durcharbeiten des Alten.

Während der Dauer des Arbeitsprozesses hatte der Koffer folgende Funktionen:

- Ersatzobjekt
- Motivation Konzentration halten, Neugier als Hauptantriebskraft unterstützen
- Sinn stiften, bühnenbildnerisches Raumarrangement
- Ästhetisches Element, das eine Atmosphäre erzeugt.

Name: den Namen verwenden war ein mögliches Bindeglied im Prozess, eine Art Grenze / sicherer Rahmen. Der Kontakt zum eigenen Namen ist eine sehr intime Angelegenheit. Er verbindet uns mit uns selbst, unseren Ahn/innen, Freunden, Feinden, Lebenssituationen. Der Prozess begann damit, all unsere Namen zu erinnern – wie wir von anderen angeredet werden (Bindeglied zu unserem Sein und zu wichtigen Leuten um uns). Im folgenden Schritt war Raum, einen Namen zu wählen, der sie im Land des Unbekannten begleitet (sie konnten entweder einen Namen wählen, den sie schon hatten, oder sich einen neuen ausdenken). Für das Land des Unbekannten fanden die Teilnehmer/innen für den Namen einen Platz und gaben ihm mit Material aus der Natur eine symbolische Form. Name und Vereinbarung halfen, die Prüfungen und Hindernisse im Land des Unbekannten zu meistern. Die Teilnehmer/innen hatten Gelegenheit, den Namen zu hören, ausgesprochen von sich selbst und von ihren Kolleg/innen. Dadurch wurde das Umfeld weiter, in dem ihr Name und sie selbst akzeptiert werden. Unter den Teilnehmer/innen wuchs ihr Mut und wurde ihre Angst weniger (die Vereinbarung und der initiierte Held wurden bestärkt, die eigene Existenz bekräftigt). Der ganze Prozess wurde abgerundet, indem der gefundene Name in seiner symbolischen Form zurückgelassen und zerstört wurde: ein Prozess der Vollendung, die Macht über sich zu ergreifen, das Symbol als Erinnerung oder als Teil des entwickelten Namens zu behalten. Der Name setzte Anfang und Ende, schloss den Kreis.

Vier Erfahrungen mit verschiedenen Teilnehmergruppen

Wir beschreiben unsere Erfahrung, um sie anschaulich zu machen und um Inspiration zu geben.

Training für professionelle Lehrer/innen

Ziel war die Beantwortung folgender Fragen: Welche Art von Lehrer/in bin ich? Welche heldenhaften und dämonischen Seiten habe ich in meiner Rolle als Lehrer/in? Wie kann ich in der Arbeit mit Kindern die HR nutzen?

Zu Beginn war nötig, das ganze Konzept der Heldenreise zu beschreiben, seine Überschneidungen inbegriffen. Dies gab bessere Orientierung im Prozess und verminderte die Angst vor einer Arbeitsweise, mit der man nicht vertraut ist. Im Allgemeinen weckt das Unbekannte Ungewissheit und Widerstand; deshalb war es oft notwendig, den Widerstand

abzuschwächen - durch Erklären, Verstehen und Raum geben, um Angst oder Unklarheiten Ausdruck zu geben. Es erwies sich auch als wichtig, zu betrachten, ob die Teilnehmer/innen sich aus ihrer beruflichen Umgebung kennen (z.B. Lehrer derselben Schule). Kennen sich Teilnehmer/innen und werden nach dem Kurs am selben Ort arbeiten, kann das manchmal das Gruppenvertrauen unterstützen, manchmal aber auch kontraproduktiv oder sogar gefährlich sein. In manchen Fällen stärkte das die Beziehung und half dem Team, in anderen Fällen verhinderte das volle Prozessteilnahme. Dieser Sachverhalt will fortlaufend in Rechnung gestellt und Arbeitsform und Zugang des Begleiters dem angepasst sein. Es gab beträchtlichen Widerstand in der Arbeit mit "negativen" Gefühlen. Die Lehrer sahen diese Gefühle als ungeeignet und gefährlich an; sie weigerten sich mit Bedacht, sie zu nutzen. Diese Lage wurde verbessert, indem "negative" Gefühle als etwas dargestellt wurde, das zwar unangenehme Erfahrungen bringen kann, gleichzeitig aber auch große Erleichterung, Verlagerung und Wandel. Die Ausdruckstechniken und Gefühlsarbeit von Lehrern ändern sich, je nachdem, mit wem sie arbeiten. Kindergarten-Pädagogen bevorzugten Kreativarbeit und waren offen für "positive" Gefühle, aber zeigten Widerstand und Angst im Fall von "negativen" Gefühlen. Grund- und Sekundarschullehrer zeigten allgemein Widerstand dagegen, mit Gefühlen zu arbeiten. Es erwies sich als nützlich, zu argumentieren und zu erklären, welchen Nutzen das haben kann: erklären, wie und warum Gefühle einbezogen werden können, wie verschiedene Kanäle (Körper, bildende Kunst, Musik, Drama) funktionieren und was ihre Vorzüge sind. Das war auch notwendig, um Vertrauen und neue Wege des Arbeitens zu stützen. Die größte Angst löste die Begegnung mit Trauer aus. Eine hilfreiche Technik war hier, Angst durch Argumentieren und Eingehen auf das Thema abzuschwächen. Es kommt darauf an, an allen Arbeitsprinzipien festzuhalten (siehe "Sicher mit Trauer arbeiten – aber wie?) In der Reflektion berichteten die meisten Teilnehmer von großer Angst vor dem Abschiedsritual und von Erleichterung nach dessen Abschluss. Das Abschiedsritual (Verbrennen des Symbols) ging meist mit Trauer einher – jeder brauchte hier eine andere Zeit und Form (manche verbrannten das Symbol schnell, andere widerstrebend). In der Arbeit mit Lehrern war wesentlich, eine sichere Umgebung zu schaffen, die erlaubte, näher bei sich zu sein und schrittweise tiefere Einsichten in ihr Lehrersein und andere Perspektiven in der Arbeit mit Kindern zu gewinnen.

Kurs für chinesische Dramatherapie-Studenten

Während des 3-Tage-Kurses für chinesische Studenten wurden wieder alle Schritte der HR hergenommen und dabei besonders das Land des Unbekannten betont. Das gab Orientierung und Sicherheit. In der Debatte über die Struktur des Monomythos zeigten sich kulturelle Unterschiede, aber durch die Beschreibung von persönlichen Alltagserfahrungen mit dem Monomythos (meine Reise in ein fremdes Land und das Studium dort als HR) gelang uns, gemeinsame Merkmale zu finden. Wieder erschien das ganze Spektrum von Emotionen und Gefühlen – wie gehe ich in das Neue, was ich fühle? Das Abschiedsritual fand in einem gesonderten Raum statt, worin die Teilnehmer die Möglichkeit hatten, sich zu verabschieden und das symbolische Objekt (etwas, das sie hinter sich lassen wollten) wegzuwerfen. Wieder erwies sich als nützlich, nach den oben definierten Prinzipien zu arbeiten. Jeder Teilnehmer hatte einen eigenen Weg und individuelle Zeit dafür. Die Studenten bewerteten den Kurs sehr positiv; er habe ihnen einen neuen Blickwinkel auf sich selbst gebracht und ihnen ermöglicht, sich von Themen zu verabschieden, die keine Funktion mehr für sie hätten und nicht länger von Nutzen für sie seien. Im Ergebnis begannen sie ihr Studium hier anders zu sehen.

Arbeit mit Kindern

Wir erzählten die HR als Geschichte und das konnten jüngere Kinder im Schulalter gut aufnehmen. Mit einer Geschichte konnten wir unterschiedliche Charaktere sowie zugehörige Situationen und Gefühle wahrgenommen und reflektiert werden. Die Themen wurden mit Hilfe von Rollenspiel, körperlichen Spielen und Sprechen analysiert. Anschließend saßen alle in einem Gemeinschafts-Kreis und bezogen in einer gemeinsamen Diskussion die geteilten Erfahrungen auf Alltagssituationen der Kinder. Aktuelle Studien sagen aus, dass Kindern passende Modelle fehlen. Die Idee des Helden und die Arbeit mit Modellen verringert deshalb dieses Defizit.

In einer Kindergruppe von 11–13 Jahren erlaubte das Märchen vom Abendstern²⁹, folgenden Fragen nachzugehen: Was ruft den "Dämon" auf den Plan? Wo und was ist das "Unsichtbare? Was lässt uns Anweisungen befolgen? Was geschieht uns, wenn wir selbst den Wunsch haben, etwas zu tun?

Wir waren daran interessiert, welche Reise die Helden der Geschichte wählten. Wir versuchten, die Eigenschaften der Helden freizulegen, ihr Handeln zu beschreiben und die magischen Objekte zu bestimmen. Das geschah meist mit Rollenspiel, Spiel mit Objekten und "mit-Bewegungen-und- Worten-Sprechen". Die Hindernisse im Märchen vom Abendstern inspirierten körperbetonte Spiele. Sie brachten Dynamik, Energie und Motivation zum Weitermachen.

Arbeit mit Senioren

Hana schreibt: "In der Arbeit mit alten Menschen auch in der Palliativpflege ist mir sehr bewusst, dass individuelle Zeitwahrnehmung und ausreichende emotionale Erfahrungen notwendig sind. Immer wieder stelle ich mir die Frage: Wieviel Zeit braucht jeder Klient? Welchen Raum verlangt eine bestimmte Übung oder Technik? Wie kann der Raum dazu beitragen, das Gefühl von Sicherheit und das Erfahren von Gefühlen zu stärken?

In der Arbeit mit Senioren unterschied sich mein Zeitgefühl beträchtlich von dem, das ich mit allen anderen Zielgruppen habe. Ich stelle in den Vordergrund, Gefühle einzuladen, sie darzustellen und an ihnen zu arbeiten. Der Raum, den ich wähle oder gestalte, muss das fördern. Die Grenzen des Raums bestimmen Anfang und Ende des Treffens oder Prozesses. Dadurch kann dieser Raum so betreten und verlassen werden, wie das gebraucht wird. Das hilft dem Klienten, ein Gefühl der Sicherheit zu entwickeln. Dem Lehrenden oder Therapeuten ermöglicht es, Anfang und Ende flexibel so zu setzen, wie es dem Klienten dienlich ist. Ein gut gewählter oder gestalteter Raum hilft dem Klienten auch, sich nach Fixpunkten zu orientieren, die figürlich im Raum berührt werden (z.B. Ortswechsel, sein Aussehen verändern etc.).

Im Prozess der Heimpflege für Senioren gibt der Bezug zum Monomythos Orientierung in dem Gefühlswirrwar, wie er bei der körperlichen Darstellung manchmal angenehmer, meist aber unangenehmer Gefühle entsteht. Am Anfang stehen oft Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Krankheit und Abhängigkeit. In unserer Arbeit möchten wir ihnen nahe bringen, dass:

- Ihr habt noch immer Gelegenheit, dich zu verabschieden, auseinanderzugehen, zurückzulassen und zu vergeben
- Ihr habt Gelegenheit, Hilfe zu akzeptieren (z.B. von einem spirituellen Führer Therapeut, Familienmitglied, nahe Person) und Hindernisse zu überwinden (Schmerz, Todesangst)

²⁹ Das Zaubermärchen "Večernice" oder "Abendstern"

- Ihr habt Gelegenheit, euch wieder in Erinnerung zu rufen, was euer Lebensantrieb war und wie ihr mit dem Alltagsleben zu Rande gekommen seid

In dieser Art therapeutischer Trauerarbeit auf einer zwischenpersönlichen 1:1-Ebene kommt in mir manchmal ein Gefühl der Verunsicherung auf. Grund dafür ist, dass die Beziehung Klient-Therapeut nicht mit der "Behandlung" endet (das ist Entscheidung des Therapeuten) und auch nicht mit dem bewussten Ende (das ist Entscheidung des Klienten). Das Leben allein entscheidet das mit dem Tod. Als Teil des HIT-Projekts fragte ich mich, wie ich mich in diesem Augenblick fühle, der ein tiefer Einschnitt ist.

In dieser Arbeitssituation fühle ich in mir einen Zwiespalt: einerseits bin ich mit meinen inneren Gefühlen in Kontakt und möchte sie ausdrücken, andererseits erlaubt mein Berufskonzept keinen Ausdruck von Gefühlen, besonders keinen Ausdruck von Trauer. Das wirft die Frage auf, wie ich mich heilen kann, denn in meinem persönlichen Umfeld erlaube ich mir, Tränen fließen zu lassen."

Das Team

Darina Deáková

Ich habe einen Abschluss in Sonder- und Heilpädagogik mit Schwerpunkt Dramatherapie an der Palacký Universität in Olomouc. Auch habe ich einen Abschluss in Kreativer Pädagogik am Fachbereich Kreativität und Pädagogik in der Theaterfakultät der Akademie der darstellenden Künste (DAMU) in Prag. Zur Zeit bin ich Teilnehmerin des Trainingsprogramms für Offenen Dialog der Narativ-Gesellschaft (Plattform für postmoderne Trends in Therapie und Beratung). Ich widme mich den Theaterformen von Augusto Boal und leite solche Theaterworkshops. Seit 2015 bin ich als Sozialarbeiterin, in der Krisenintervention und als Soziotherapeutin bei Fokus Prag tätig. Ich helfe psychisch kranken

für seelische Gesundheit: "Verrückt? Wenn schon!" Die HR vereint mein Denken, meine spirituellen Werte, meine Glaubenssätze und meine Liebe zu Kunst und Natur. Sie verwendet Prinzipien, denen ich vertraue. Für meine Klienten habe ich den Wunsch, dass sie ihre selbstzerstörerische Kraft in kreative Kraft transformieren. Die HR ist einer der Wege, wie das wahr werden kann.

Menschen. Ich lehre auch in Sekundarschul-Programmen

Hana Strejčková – Theaterregisseurin, Dramaturgin, Autorin und Schriftstellerin, im Sozial- und Gesundheitswesen Tätige.

Ich habe Abschlüsse der Theaterfakultät der darstellenden Künste (DAMU) in Prag und der Internationalen Theaterschule Jacques Lecoq in Paris. Ich arbeite in den Feldern Theater, Kunsterziehung und Kunsttherapie.



In der Kunst konzentriere ich mich beruflich auf körperliches und Objekttheater und sozial wichtige Themen. Und dank einer Fähigkeit, die ich bislang erworben habe, stehe ich am Anfang einer Existenz als Spezialistin für Milchbildung in der Langzeithilfe für Mütter nach der Entbindung. Ich begleite Mütter in der frühen Mutterschaft. Und ich stehe am anderen Ende des menschlichen Lebens. Ich begleite Senioren vor der letzten Schwelle ihres Lebens. Ich arbeite als Kunsttherapeutin in einem Altenheim. Die HR erlaubte mir Zeit für Gefühle, sie erwies mir die bedeutende Wohltat, innere Prozesse zu beobachten. Ich erlebe sie als große Prüfung für Körper, Seele und Geist in mir, aber auch als Stärkung von Motivation und Ausdauer. Ich sehe den Schatz der HR-Methodik in der Verbindung von Monomythos, Theater und Therapie.

Das HIT-Projekt brachte mich in einen multikulturellen und multidisziplinären Zugang und zeigte mir die Möglichkeit auf, die Methodik der HR durch unsere eigenen Erfahrungen weiter zu entwickeln.

Lenka Růžičková

Ich habe einen Abschluss in Sonder- und Heilpädagogik und Dramatherapie an der Palacký Universität in Olomouc. Ich arbeite meist im Feld persönlich-sozialer Entwicklung mit Werkzeugen der Kunsttherapie. In meiner Arbeit konzentriere ich mich auf Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Arbeitserfahrung im Niederschwelligen Klub für Kinder und Jugendliche - NZDM), Grundschulen, Theaterklassen, Frauenworkshops etc.). Ich studiere Psychotherapie bei der Plattform Integrativer Psychotherapie (INSTEP).

In Paul Rebillots Heldenreise sehe ich die inspirierende Verbindung zwischen den Welten von Mythologie, Theater und Therapie, den anziehenden Weg, die menschliche Seele zu beobachten und zu erkunden.

Markéta Jírová Exnerová – Fachdirektorin einer Non-profit-Organisation, Kinder- und Familien-Psychotherapeutin, Lehrende, Spezialistin für Drogenabhängigkeit

Mein Langzeit-Fokus ist Primär-Prävention riskanten Verhaltens. Meine therapeutische Qualifikation erwarb ich großteils in einer Ausbildung für Gestalttherapie. Ich schloss meine Ausbildung mit einem Postgraduate Training in Gestalttherapie für Kinder ab. Meistens arbeite ich als Therapeutin mit Kindern und Familien. Ich lehre Methodik und leite auch Ausbildungskurse für Lehrer, Sozialarbeiter, Berater und Lehrende von Primärprävention.

Die HR ist für mich eine sehr mächtige, komplexe und zweckmäßige Methode mit großem Transformationspotential. Für mich und meine Arbeit mit Klienten ist sie ein weiterer möglicher Weg geworden.

Kommentare der Herausgeber

Vier wunderbare Frauen wagten sich mit Hingabe an praktische wissenschaftliche Forschung und waren fähig, auf Grundlage ihrer persönlichen Erfahrungen, individuell und als Gruppe, im noch unbekannten Land der HR und des GGZ Entdeckungen zu machen. Sie beziehen sich auf Konfrontation und Vereinbarung als Finden eines neuen Selbst und geben eine Landkarte mit drei Meilensteinen für Wanderungen im Unbekannten, die Hindernisse und Blockaden beim Wiederentdecken der eigenen Angst, Wut, Schmerz und Trauer beschreibt. In dieser Qualität ist das nur möglich auf Basis eigener individueller Prozesse, in denen man alte Theorien und Methoden hinter sich lässt. Das erfordert hohe

Motivation, Disziplin aufzubringen und eigene Gefühle zu reflektieren = Trauerarbeit. Das haben sie offensichtlich getan und das hat ihnen Qualität ermöglicht. Aber – außer in dem Abschnitt Arbeit mit Senioren – teilen sie das nicht mit uns, den Leser/innen.

Reflektion des Erfahrenen und eigener Ideen: das ist der kognitive Aspekt von Trauerarbeit und dadurch Theoriebildung. Das ist der wertvolle Beitrag der vier Frauen.

Aber wo ist in der Erkundung des Unbekannten das Grenzland zum Perfektionismus? Wo vergisst man sich selbst im eigenen Engagement und wo beginnt Selbstausbeutung in unserer leistungsorientierten Gesellschaft? Warum müssen in der westlichen Kultur tiefe persönliche Themen zurückgehalten werden?

Das ist ein großes Schattenthema unserer Gesellschaft: hinter den Wunden die Gaben zu entdecken als Lohn für unsere eigene Größe. Sobald wir das mit anderen teilen, beginnt sich Gemeinschaft zu bilden, bekommt Bedeutung und Zweck für die Individuen. In unserer rationalistischen Kultur hält man "unerledigte persönliche Themen" und Tränenvergießen auf sozialer Ebene für Schwäche und im akademischen Kontext für unwissenschaftlich.

Schmerz und Verlust zu fühlen ist Türöffner zur Trauer. Das Gefühl Trauer zeigt sich als Tränenvergießen und Wehklagen, als innere und äußere Bewegung. Tränen markieren den Punkt im GGZ, wo es möglich ist, alte Gewohnheiten loszulassen (zu verlernen, zu entschulen), aus Wiederholungsschleifen auszusteigen. Der Ausdruck von Trauer ist die am höchsten tabuisierte Handlung in der westlichen Kultur, die in die Privatsphäre von Individuen und Familien zurückgedrängt wird. In der traditionellen Dagara-Kultur in Burkina Faso sagt man: "Wer keine Tränen vergießen kann, kann auch nicht lachen. Wer nicht Tränen vergießen (trauern) kann, ist eine soziale Zeitbombe."

Mit anderen Worten: Trauer, die nicht ausgedrückt, durchgearbeitet und (stattdessen) ins Private gedrängt wird, schlägt auf die Gesellschaft zurück und hat zerstörerischen Einfluss auf die soziale Partnerschaft in einer Gesellschaft.

Deshalb ist es Teil der traditionellen Dagara-Kultur, ein dreitägiges öffentliches Trauerritual pro Dorfgebiet mit ca. 150 Einwohnern abzuhalten. Es bietet Gelegenheit und ist ein geschützter Raum für alle, unerledigte und aufgestaute Themen in Bewegung zu bringen, indem sie ausgedrückt und getanzt werden, unterstützt durch Sänger/innen, einen Balafonspieler und Trommelspieler. Manfred und Helga bekamen die Gelegenheit, 2003 an einem solchen Ritual in Dano, Burkina Faso teilzunehmen. Wir waren tief berührt, dass in diesem geschützten Raum sofort Tränen aufstiegen und wir Teil eines sozialen Reinigungs-Events wurden, ohne die verstorbene Person zu kennen.

Auch in Kulturen des Westens kann manchmal der Tod einer prominenten und geschätzten Person Gelegenheit und Raum für Millionen Menschen bieten, Schmerz und Trauer auszudrücken: in den Tagen der öffentlichen Trauer um Prinzessin Diana in Großbritannien sank die Einweisungsquote in psychiatrische Einrichtungen rapide.

³⁰ In der Dagara-Kultur wird Trauer mit dem Element Wasser verbunden. Mehr dazu bei Malidoma Patrice Somé (2001), S.234 ff. Andere Trauerrituale sind in seiner Autobiographie (Somé 1994) beschrieben. Eine britische Dramatherapeutin beschreibt ihre Erfahrungen in einem Dagara-Trauerritual in Großbritannien unter Leitung von Malidoma Somé, lässt dabei aber wesentliche Bezüge wie Kosmologie außer Betracht: Claire Schrader, 'We don't need therapy, we have ritual' in: Claire Schrader (Hrsg.) (2012), S.79-93,. – Mehr über unsere Erfahrungen mit der Dagarakultur als Außensicht auf unsere Kultur und auf uns selbst, gewonnen in 8 Jahren der Kooperation mit Malidoma Somé in Europa und Afrika in M. Weule (2013) und H. Weule (2013).



Gabe und Rückkehr · Freude

Menschen können sich ändern und wachsen, wenn sie gerne spielen und die Kunst lieben

1. Warum Obdachlose? Warum Theater? Wie diese Vision zu uns kam

Uršul'a schreibt: "Obdachlose leben im Schatten der Gesellschaft. Sie stehen für etwas, was Erfolgreiche nicht sehen wollen, ignorieren, übersehen oder verdrängen. Sie sind die Kehrseite des Erfolgs. Mich hat immer interessiert, was sie fühlen, woran sie denken, wie sie auf der Straße überleben können und was sie in sich tragen. Wohnungslose haben für mich eine besondere verstörende Ausstrahlung. Sie scheinen unkontrollierbar, skeptisch, frei und auf natürliche Weise spontan zu sein. Sie stechen aus der Gesellschaft hervor. Sie sind gleichzeitig der Beweis für ein Systemversagen und dessen lebende Anklage – ein lebendes "Schattenthema". Jederzeit können sie auf der Straße den Tod finden. Sie leben dem Tod so nah. Ich möchte ihnen den Raum des Theaters geben, dass sie ihre Geschichten erzählen und frei heraus sprechen, dass sie ihre Seele zeigen. Ich habe Freude an der künstlerisch-kreativen Arbeit mit ihnen, weil sie natürlich spontan und authentisch sind.

Als ich mein Studium der Sozialarbeit hinter mir hatte, merkte ich, dass mir der Beruf einer gewöhnlichen Sozialarbeiterin keine innere Erfüllung gibt. Er bleibt sehr an der Oberfläche. Viele Emotionen und Erfahrungen sind fast nicht zu übertragen. Es ist sogar unmöglich, sie mit Worten auszudrücken. Einige Traumata können unterdrückt und in unserem tiefen Unbewussten verborgen werden. Kunst ist die geeignetste Angelrute, um sie aus sich selbst herauszuziehen. Vor 13 Jahren stieß ich zufällig zum Theater und im selben Augenblick habe ich verstanden: Ja, das möchte ich tun, weil ich es liebe und weil es für mich bedeutsam ist. Ich habe herausgefunden, dass ich eine Schriftstellerin bin und die Kunst des Theaters liebe. Ich habe einige Theaterstücke geschrieben.

Theater ist für mich ein exzellenter Kommunikationsweg. Ich sehe Theaterstücke als Geschichten von Menschen. Auf der Bühne werden sie wieder lebendig. In meiner Sicht ist es eine Art von Reise in die Welt von anderen. Gefühle werden ausgedrückt – nicht nur in Worten, sondern auch durch Bewegungen, Musik, Kostüme und Szenen. Das Theater und seine Magie haben mich seit jeher angerührt. Oft habe ich durch das Theater innere Reinigung erfahren. Dann fühle ich mich klar, frei und glücklich.

Wenn Theater für mich Bedeutung hat, muss es sicher auch Menschen ohne Zuhause geben, denen es genauso geht. Die Gefühle der Menschen ähneln sich sehr. Es spielt keine Rolle, ob du jemand ohne Wohnung oder eine Sozialarbeiterin bist. Ich bin überzeugt: wenn die Magie des Theaters mich anrührt, dann kann sie auch Menschen anrühren, die am Rand der Gesellschaft leben."

Patrik sagt: "Solange ich denken kann, hat mich Theater angezogen, seine Atmosphäre und sein einzigartiges Ambiente, sein Dunkel, seine Lichter und Gerüche. Der Umstand, dass ich Zeuge von etwas Einzigartigem werde, etwas, das nie genauso wiederholt werden kann ...

Das unterschied sich sehr vom Kino. Im Kino konnte ich auch ein Drama oder eine Komödie sehen. Aber im Theater war es möglich, Fleisch und Schweiß zu spüren. Später, als ich an der Akademie der darstellenden Künste studierte, drang ich tiefer in das Phänomen Theater ein; langsam verstand ich, dass die Gefühle, die mich oft angezogen haben, im kommerziellen Raum oder Mainstream fehlen oder vergehen. Darum begann ich zu reisen und alternative Wege der darstellenden Künste zu lernen (z.B. José Limóns Bewegungsmethoden in Mexiko etc.). Später wurde ich Sprachlehrer. Theater und Kunst haben mich immer interessiert.

Eine meiner stärksten beruflichen Erfahrungen hatte ich an der High School in der Bronx, New York. Dort unterrichtete ich Spanisch. Ich war glücklich, weil unsere Schule sehr starke Kunstkurse anbot: Musik, Tanz, Gesang und Theater. Die Rahmenbedingungen waren schwierig, voller Gewalt und Auflagen. Zum ersten Mal konnte ich klar sehen, wie Menschen (unsere Studenten, aber auch Lehrer) sich verändern und wachsen können, wenn sie die Kunst lieben.

Die Schule hatte Metalldetektoren und tägliche Polizeikontrollen. Es gab wunderschöne Aufführungen und Konzerte, an der all die Studenten, Eltern, Lehrer und Besucher Freude hatten. Ich konnte erfahren, welch starke und positive Wirkung Kunst auf gefährdete Menschen hat.

Auf dem Rückflug nach Hause dachte ich darüber nach, ob es eine stärkere und bessere Erfahrung geben könnte als diese Arbeit in der Bronx?

Gerade heimgekommen, bekam ich am ersten Tag einen Anruf meiner früheren Lehrerin an der Akademie. Sie fragte mich, ob ich Interesse hätte, ein Theaterstück mit Obdachlosen zu entwickeln. Ich sagte: "Natürlich!"

Damals hatte ich keine Vorstellung, wie das wohl sein würde, mit Wohnungslosen zu arbeiten. Ich hatte weder Erfahrung noch theoretischen Hintergrund ... nur Gefühle. Ja, Theater mit Obdachlosen? Klingt toll. So war es also nicht meine Idee, eine Aufführung mit Menschen ohne Heim zu entwickeln. Ich empfing einen (An-) Ruf, das zu tun. Damals hatte ich keine Ahnung, ob das ein Experiment oder eine langfristige Kooperation sein würde.

Wie das Theater mit obdachlosen Schauspielern und Schauspielerinnen begonnen hat

Von der ersten Probe an fühlte ich mich sehr gut und war absolut von den Menschen inspiriert, mit denen ich zusammenkam. Die allerersten obdachlosen Schauspieler waren Verkäufer der Straßenzeitung "Nota Bene". Zwei Männer und eine Frau. Die beiden Männer, Augustín und Anton, sind immer noch bei uns. Die Dame, Adri, ist jetzt in einem staatlichen Pflegeheim außerhalb Bratislavas wegen ihrer psychiatrischen Diagnose und ihres Allgemeinzustands. Dorthin kam sie dank der Hilfe von Sozialarbeitern. Sie haben ihr geholfen, eine Institution zu finden, wo sie geschützt ist. Auf der Straße hätte sie wohl sonst nicht überlebt.

Heute sind unsere Schauspieler/innen Obdachlose verschiedener Art, nicht nur Verkäufer der Straßenzeitung. Wir haben Menschen mit ernsten körperlichen Einschränkungen (zerebrale Kinderlähmung), mit psychiatrischen Diagnosen (z.B. Schizophrenie), frühere Gefängnisinsassen und andere schutzlose Leute.

Mischung und Verschiedenheit unserer Schauspieler ist ein großer Vorteil für unsere Arbeit. Wohnsitzlose Menschen wurden auch zu persönlichen Assistenten behinderter Kollegen und beide Seiten lernen voneinander. Auch, dass ihre Lebenssituation nicht die schlimmste ist.

Das Team der Anfangszeit bestand aus Anna Grusková, meiner früheren Lehrerin an der Akademie der darstellenden Künste, Uršul'a Kovalyk, Sozialarbeiterin, Autorin und Supervisorin, und mir selbst. Die erste Aufführung, die wir

entwickelten, hieß "Blutiger Schlüssel". Sie war inspiriert von vier Geschichten aus dem Buch "Die Wolfsfrau" von Clarissa Pinkola Estés (1997)."

Im Rückblick sagt Uršul'a: "Natürlich habe ich auch Angst gehabt. Würden wir unser Theater finanziell halten können? Würden uns die staatliche Bürokratie und die Phobie vor Obdachlosen ermatten? Diese Phobie war damals in der slowakischen Gesellschaft viel stärker als heute."

Patrik setzt fort: "Nach zwei Jahren Arbeiten und Aufführen beschlossen wir, unserer Gruppe einen formalen Rahmen zu geben und sie zu einer Institution zu machen. Damals waren wir eine absolut informelle Theatergruppe. 2006 gründeten wir eine Nichtregierungsorganisation (NGO): **Divadlo bez domova - Theater ohne Zuhause.** Uršul'a Kovalyk, Karol Školník (der uns von Anfang an beim graphischen Design und Plakatdruck geholfen hat) und ich. Wir begannen Projekte zu schreiben und um Unterstützung nachzusuchen. Wir stellten fest, wie schwierig es ist, Unterstützung zu finden. Das hat viele verschiedene Gründe. In den ersten Jahren war ein häufiges Argument gegen bessere Unterstützung, dass wir "keine Geschichte haben".

Später waren wir "nicht innovativ genug". Von Anfang an trieben wir unsere Idee voran, dass Theater auch Arbeit ist, auch wenn sie von Wohnungslosen getan wird. Das ist der Grund dafür, dass unsere Schauspieler/innen ihre Theaterproben finanziell vergütet bekommen. Nach vielen Jahren haben sie wieder begonnen zu arbeiten und Verpflichtungen in einer Gemeinschaft zu übernehmen. Ein finanzielles Entgelt hat geholfen, ihre Situation ein wenig zu stabilisieren. Auf dem Gebiet der internationalen Kooperation waren wir viel erfolgreicher.

Die erste große Projektförderung bekamen wir vom Višegrad Fond. Sie war für die Organisation des Internationalen Festivals von Theatern ohne Zuhause ERROR, das ein äußerst wesentlicher Event wurde für unsere Theatergruppe und für unsere Partner aus Ungarn, Tschechien und später auch aus Polen und anderen Ländern wie Slowenien, Frankreich, Finnland, Deutschland, Holland usw. Dank unserer wachsenden internationalen Kooperation konnten wir auch andere einladen. Es war absolut wesentlich, europäische Projekte zu starten. Zuerst unter dem Grundtvig Programm (Erwachsenenbildung) und Jugend in Aktion, in den letzten Jahren Erasmus+. Weil es in der Slowakei keine anderen obdachlosen Theater gibt, ist es absolut wichtig für uns, unsere Kolleg/innen zu treffen, die im selben oder in einem ähnlichen Feld arbeiten. So können wir uns inspirieren und voneinander lernen.

Zu Beginn unserer offiziellen Arbeit vor mehr als 13 Jahren fühlten wir uns allein, ohne viel Know-how und mit nur wenigen Argumenten für potentielle Geber und Institutionen. Heute fühlen wir einen starken Anstoß des Theaters für Menschen, die es tun – unsere Schauspieler/innen und uns selbst - und können ihn auch beweisen. Auf andere Weise, aber ebenso wichtig wirkt Theater auf unsere Gesellschaft, auf die allgemeine Öffentlichkeit ein. Menschen, die zum ersten Mal zu unseren Vorstellungen kommen, begegnen Obdachlosen oder Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten oft in verschiedenen Rollen. Nicht einfach als Empfänger von "Hilfe" oder als Menschen, die sich ausgeschlossen fühlen, sondern in der Rolle von Gebenden. Sie sind Menschen, die viel zu geben haben. Und das "Vehikel" dafür ist Kunst. In unserem Fall meist Theater, Musik und Literatur. Nach vielen Arbeitsjahren sind wir in der Lage, unser Know-how weiterzugeben, andere zu inspirieren und unsere Ideen und Arbeitsverfahren überallhin zu exportieren. In Slowenien begann ein Theater ohne Zuhause "Carnium Legendarium", inspiriert durch unsere Arbeit. In Frankreich begannen Sozialarbeiter und Künstler mit der Theatergruppe "Die wilden Mohnblumen".

Was hat uns bis heute geholfen zu überleben?

Uršul'a sagt: "Ich habe mich meistens immer auf den Zeitraum einer Theatersaison konzentriert und die Zukunft offen gelassen. Etwas wie "schauen wir mal, was geschehen wird und wie es sein wird". Das hat uns sehr geholfen. Wir sind ein großartiges Team mit viel Vertrauen zueinander. Wir haben keine Angst, zu experimentieren und hintergehen uns niemals. Wir haben es nie wegen des Geldes gemacht und wir haben immer Spaß im Theater gehabt. Ich meine, wir haben es bis heute geschafft und wir werden es weiter schaffen. Das ist so, weil wir immer geglaubt haben, dass wir die verschiedenen Probleme lösen können, die auf uns zukommen. Wir haben keine Angst und arbeiten wirklich hart."



Das aktuelle Team

besteht aus Uršul'a Kovalyk – Prinzipalin, künstlerische Leitung und Managerin Sozialarbeit, Tomáš Kubiš – Sozialarbeiter und Projektmanager, Jozef Bujna - Finanzen, Karol Školník - PR und Patrik Krebs - Prinzipal, künstlerische Leitung und Projektmanager. Im HIT-Projekt schloss sich uns die Textildesignerin und Kunstlehrerin Eva Matkuliaková an. Zur Zeit gibt es 13 Schauspielerinnen und Schauspieler." (Patrik)

2. Was für uns "geschützter Raum" bedeutet

Eine sichere Umgebung ist wesentlich, nicht nur für unsere Schauspieler/innen, sondern auch für Therapeuten, Erzieher und Zuschauer. Sie wird durch die materielle Umgebung und den informellen menschlichen Zugang geschaffen und fördert den Kontakt mit dem Publikum.



Materielle Umgebung:

Sie besteht aus Theatersaal, Büro, Küche, Bibliothek und all die materiellen Dinge in unserem Theater. Wir halten für wichtig, dass unsere Schauspieler/innen in einer kultivierten Umgebung arbeiten und schöpfen können. Sie ist sauber und behaglich, ein Platz, wo sie sich wohlfühlen können. Da sie den größten Teil des Tages auf der Straße verbringen und kein stabiles Zuhause haben, ist wichtig, dass sie sich (wenigstens) in ihrem Theater zuhause fühlen können. Hier haben sie ihre eigene Tasse für Tee oder Kaffee, ihre eigenen Hausschuhe. Hier können sie ihre Wäsche in der Maschine

waschen oder ihr Essen aufwärmen, ein Buch aus der Bücherei ausleihen, bei schlechtem Wetter trockene Sachen anziehen. Diese materielle Umgebung sauber zu halten, hat positive psychosoziale Wirkung auf unsere Schauspieler/innen. Die wunderschöne Umgebung des alten Stadtpalastes, in dem das Theater beheimatet ist, hat menschlichen Einfluss auf sie, macht sie feinfühliger. Da das politische System immer wieder versucht, das Stadtzentrum von wohnungslosen Menschen zu "säubern" und sie irgendwo an den Rand von Industriegebieten zu drängen, halten wir für wesentlich, unser "Theater ohne Zuhause" im Zentrum Bratislavas zu halten.

Unsere eigenen Theaterräumlichkeiten ermöglichen uns, kontinuierlich auf lange Sicht zu arbeiten, Aufführungen für die Öffentlichkeit zu geben, Festivals und Workshops zu organisieren. Wir schaffen Visionen für die Zukunft. Für die Obdachlosen ist das Theater zu einem Ersatz-Heim geworden, wo sie akzeptiert sind. Sie können sich zeigen, sich einbringen und entwickeln, und sie können Sozialkontakte und Beziehungen unterhalten. Wie lange uns möglich sein wird, diesen Raum zu halten (wir haben eine Langfrist-Mietvereinbarung), hängt davon ab, wie die Politiker der Lokalregierung das Thema Obdachlosigkeit angehen werden und ob sie mit Einfühlung den Willen finden werden, unsere Arbeit zu verstehen und zu unterstützen. Deshalb ist so wichtig, dass wir durch unsere Aufführungen mehr und mehr Menschen unseres Publikums positiv stimmen. Der Druck der öffentlichen Meinung auf die Politik in unserem Land nimmt zu und beginnt stärker zu werden.

Informeller menschlicher Zugang

Auch in der schönsten und modernsten Einrichtung fühlen sich Klient/innen nicht wohl, wenn es dort unfreundlich und unsensibel zugeht. Wohnungslose, Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten und andere benachteiligte und schutzlose Menschen haben viele negative Erfahrungen mit Institutionen gemacht. Sie haben dort eine kalte, formale und bürokratische Behandlung erfahren. Darum bauen wir in unserer kreativen Arbeit wechselseitiges Vertrauen und Offenheit auf. Wir respektieren und akzeptieren Vielfalt bei jedem Mitglied unserer Gruppe. Die Gruppenregeln geben uns einen Rahmen "angemessenen" Verhaltens in der Gruppe und helfen uns, eine sichere und tolerante Umgebung zu aufrecht zu erhalten. Konflikte, wie sie immer in der Dynamik einer Gruppe auftauchen, werden positiv gelöst, so dass wir alle soviel wie möglich aus ihnen lernen können. Im künstlerischen Schaffen ist Freude als Humor und Lachen wesentlich. Die Möglichkeit, "falsch" zu liegen oder einen "Fehler" zu machen, schafft eine Grundlage, im Theater zu experimentieren und nach neuen unkonventionellen Wegen, Praktiken und Sichtweisen Ausschau zu halten.

Den Kontakt zum Publikum erleichtern

Theater ohne Publikum ist kein Theater. Ohne Zuschauer in unseren Aufführungen würde unsere kreative Arbeit keinen Sinn machen. Wir zeigen ihnen unsere künstlerische Arbeit und sie sind in der Lage, sie zu verstehen und zu schätzen. Die Offenheit der Menschen im Zuschauerraum ist da und wird in jedem Applaus sichtbar. Theateraufführungen schaffen eine geeignete Umgebung für eine sichere Interaktion zwischen Schauspielern und Zuschauern. Kommen Zuschauer, die noch nie direkten Kontakt und/oder Interaktion mit Wohnungslosen gehabt oder sie als negativ erlebt haben, haben Gelegenheit, ihnen in einer schönen Umgebung zu begegnen. Sie können ihren Gedanken zuhören. Sie können ihre Gefühle nachfühlen und verstehen. Auf einmal können sie diese Person in einer Rolle sehen, die völlig anders ist als gewohnt. Nach der Vorstellung können sie mit ihnen sprechen. Nach mehreren Aufführungen entsteht eine gemeinsame

menschliche Beziehung zwischen ihnen.

So wird Theaterkunst ein informeller Wegbereiter zwischen Menschen, die vermutlich auf der Straße nie miteinander sprechen würden. Auf der Bühne geben Schauspieler/innen dem Publikum etwas von sich her. Die Tatsache, vor dem Publikum sprechen und agieren zu können, das sie (durch Applaus) akzeptiert, wirkt befreiend und erleichternd auf die Schauspieler/innen. Ihre Menschenwürde und ihr Selbstvertrauen nehmen zu. Sie erleben Erfolg, bekommen positive Rückmeldungen und freuen sich.

Nach der Vorstellung gibt es immer eine kurze Diskussion unter Mitwirkung eines Moderators. Zuschauer können Schauspieler/innen auf der Bühne Fragen stellen zu Themen, an denen sie Interesse haben. Sie teilen Gefühle und Einsichten aus der Vorstellung, die sie gerade gesehen haben. Schauspieler/innen haben Gelegenheit, über sich zu sprechen, über ihre Gefühle – einfach das, was sie mit dem Publikum teilen möchten. Die Kommunikation in einem sicheren und begleiteten Raum bringt Schauspieler/innen und Zuschauer/



innen einander näher. Das beseitigt potentielle Angst, Mangel an Vertrauen, Missverständnisse und "negative" Gefühle (Schattenthemen) – all das, was bei einer Begegnung auf der Straße eine große Kommunikationsbarriere sein könnte. Die Interaktion der Schauspieler/innen mit unterschiedlichem Publikum wie Kinder, Senioren, Jugendliche, Ausländer, Menschen mit helfenden Berufen oder andere Randgruppen wie Gefängnisinsassen kann sie sensibler machen. Das bereichert und erzieht informell. Es gibt ihnen das starke Gefühl, dass sie doch zur Gesellschaft gehören und Teil einer alternativen Kulturszene sind.

3. Mit Ungewissheit umgehen. Kreativitätsfördernde Arbeitsstrukturen

Im Divadlo bez domova (DBD) eine Theateraufführung zu erschaffen, ist eine lange Reise. Sie hat verschiedene Schwierigkeiten und Hindernisse zu überwinden. Wir haben aus unseren eigenen Fehlern gelernt. Das ist ein endloser Vorgang. Selbst nach 13 Jahren warten immer noch viele Überraschungen und Experimente auf uns. Am Anfang dieser Arbeit an einer Aufführung gab es große Ungewissheit. Anlass dazu waren und sind viele Dinge, die aus Problemen unserer Schauspieler/innen entstehen. Werden wir die Aufführung und die Proben zustande bringen? Falls ja, könnten unsere Klient/innen (die Schauspieler/innen) nicht zur Premiere erscheinen. Wir arbeiteten eine Struktur kollektiver künstlerischer Arbeit aus. Sie hilft uns, mit Ungewissheit umzugehen.

Regelmäßige Theaterproben

Das sind regelmäßige Treffen mit den Schauspieler/innen im Theater, wo wir künstlerisch was weiterbringen und verschiedene Theaterübungen machen. Theaterproben finden regelmäßig statt, zu festgesetzter Zeit am vereinbarten Ort. Regelmäßigkeit trägt zur Arbeitshaltung der Schauspieler bei. Sie hilft ihnen, wiederzukommen, wenn sie wegen schwieriger Lebensumstände mal wegbleiben müssen. Der Fakt, dass sie uns immer an bestimmten Tagen und zu bestimmten Zeiten im Theater antreffen können, gibt ihnen dann enorme Gewissheit, wenn ihnen was schiefgeht; aber sie möchten arbeiten und weitermachen.

Grundregeln:

- 1. Wir respektieren einander in unseren Unterschieden und besonderen Bedürfnissen und wenden keine physische, verbale oder andere Gewalt an.
- 2. Wir kommen nüchtern zu Proben und Aufführungen (kein Alkohol oder Drogen).

Diese Grundregeln soll jede/r von uns einhalten. Wird eine Grundregel verletzt, ist diese Person von der aktuellen Zusammenkunft ausgeschlossen. Langfristige Regelverletzung kann zum Ausschluss aus der Gruppe führen. In DBDs Geschichte ist dies nur ein einziges Mal vorgekommen, nachdem zuvor über den Ausschluss abgestimmt wurde.

Zyklen und Zeiten unserer Arbeit

Mit unseren Erfahrungen der Schrittfolge in Paul Rebillots HR-Prozess wie auch mit der Abfolge der 5 Grundgefühle haben wir bemerkt, dass auch unsere Arbeitsabläufe diese Folge aufweisen.

Projektstrukturen

Häufigste und grundlegende Arbeitsstruktur sind zweistündige Proben zweimal die Woche und Vorstellungen ein- bis zweimal im Monat. Einmal pro Jahr bereiten wir ein neues Stück und seine Premiere vor. Daneben organisieren wir einmal pro Jahr das ERROR-Festival und einen Intensivworkshop für andere Professionelle und Künstler.

All diese Projekte kann man als HR-Prozesse sehen. Sie haben deren Struktur oder die Hauptmerkmale ihrer Abfolge mit der Zieldefinition zu Beginn (Ruf), dem Aufbau starker Argumente in der Vorbereitungsphase, in der das Know-how zusammengestellt wird (Held). In den folgenden Schritten werden Schwierigkeiten erkannt und erfahren (Dämon des Widerstands). Dann folgen das Erkennen und Versuche, notwendige Hindernisse zu überwinden (Konfrontation) und manchmal unerwartete Augenblicke (Land der Wunder / Land des Unbekannten). Am Ende entdecken und teilen wir immer den Schatz (Gabe und Rückkehr).

Ein Jahr lang schaffen und proben wir eine neue Performance – auch dieser Prozess geht durch diese Schritte. Er beginnt im Januar und Februar, wenn wir diskutieren, welche Aufführung wir entwickeln und proben wollen (Hunger, Sehnsucht, Vision). Im März, April, Mai und Juni arbeiten wir theaterbezogen und künstlerisch ausgewählte Schwerpunktthemen aus (Angst, Check, Plan, Zweifel). In einem Intensivworkshop im August und September bauen wir eine Theateraufführung, worin jede/r besondere Rollen und Aufgaben hat. Dessen Verlauf ist gewöhnlich sehr dynamisch und fordert das ganze

Team (Aggression/Schmerz). Er geht allmählich ins andauernde Wiederholen und Proben der neugeschaffenen Aufführung im September und Oktober über (Trauer). Wenn im November Premiere und Präsentation beim Error-Festival ist, freut sich die Gruppe am Erfolg (Freude). Das Theaterjahr endet im Dezember, wenn wir Rückschau halten, auswerten und uns am Frieden erfreuen (Raum der Leere).

Zeit und Zyklen

Bei der Reflektion unserer eigenen Arbeit möchten wir die Tatsache betonen, dass dieser Ablauf als Kette verschiedener "Ringe" oder Zyklen verstanden werden kann. Eine Art unsichtbare Struktur hält das Team zusammen, sogar dann, wenn einige Schauspieler/innen für gewisse Zeit nicht kommen können. Früher oder später können sie zurückkommen und in der Teamarbeit weitermachen, weil sie das Prinzip verstehen, wie ein neues Stück Gestalt annimmt. Sie können an Aufführungen teilnehmen, und dann später wieder zu deren Team gehören.

Wir gönnen uns ausreichend Zeit für die Prozesse, die aus den Erfordernissen der Theaterarbeit und Gruppendynamik entstehen. Falls nötig, verlängern und/oder erhöhen wir die Zahl unserer Proben, verdichten unsere Arbeit. Wir tragen immer dem Zustand unserer Gruppe und den zuvor vereinbarten Zielen Rechnung (z.B. Premieren, Festivals, Workshops und Reisen zu Aufführungen).

Motivation & Impulse

Äußere Umstände zu schaffen, die Kreativität und "extrinsische Motivation" fördern, ist bei allen Aktivitäten in unserem Theater wesentlich wie auch bei den Proben für die neue Aufführung. Wir sehen Motivation als "Entzünden einer inneren Flamme der Motivation", als Hunger, Sehnsucht oder "intrinsische Motivation". Wir können sie einladen, aber entzünden können wir sie nicht.

Förderliche äußere Umstände können Theaterreisen zu anderen Orten sein, Applaus des Publikums, ein schönes Essen im Restaurant oder eine positive Zuschauer-Rückmeldung nach der Vorstellung. Diese "Kenngrößen" sind bei jedem/r Schauspieler/in verschieden und wir versuchen, uns einzufühlen, welche für jedes individuelle Mitglied die geeignetste ist, um zu arbeiten und Teil unserer Theatertruppe zu sein.

Als Prozessbegleiter/innen im Kernteam schlüpfen wir manchmal in die Funktion des Therapeuten oder Lehrers. Wir spüren Themen auf, die unsere Schauspieler/innen interessieren könnten, wir bringen die Idee eines neuen Theaterstücks in die Gruppe. Wir setzen diesen Impuls und halten ihn. Wir nehmen uns genug Zeit, unsere Schauspieler/innen für das Thema unseres neuen Stücks zu interessieren, sie aufgeregt zu machen. Wir sprechen oft über ihre inneren Gefühle, Probleme, Interessen und andere Themen. Das erlaubt einen guten Start und vergrößert die Chancen für ein gutes Ende.

Die Methode der "weichen Verbindungen"

Wohnungslose Menschen leben "an der Kante". Einige von ihnen waren früher im Gefängnis. Einige kommen aus dem Waisenhaus oder aus labilen Familien. Andere haben eine psychiatrische Diagnose oder andere Beeinträchtigungen. Einige sind auch Roma oder können anderen Minderheiten angehören. Es kommt vor, dass sie einfach wegbleiben. Vielleicht sind sie krank oder haben eine "Verabredung" mit dem Dämon ihrer Sucht (Alkohol), um Schmerz und Traurigkeit zu überstehen.



Aber eine Theatergruppe braucht Kontinuität und die Anwesenheit ihrer Mitglieder. So musste das Kernteam eine Methode finden, Aufführungen zu ermöglichen, auch wenn ein oder mehrere Leute nicht kommen. Das nennen wir die Methode der "weichen Verbindungen". Sie stellt sicher, dass eine Aufführung mit einer flexiblen Gruppe von Schauspieler/innen stattfinden kann. Sie hilft uns, eine Inszenierung einige Jahre lang im Repertoire zu halten. Sie beseitigt Stress und Ungewissheit dann, wenn ein Schauspieler nicht kommt.

Wie geht das?

Wir setzen Aufführungen aus besonderen Szenen individueller Schauspieler/innen zusammen. Falls eine/r fehlt, kann diese besondere Szene ausgelassen werden,

ohne den künstlerischen und kreativen Wert der ganzen Performance zu mindern. Diese Methode erlaubt uns, neue Szenen dazu zu nehmen, wenn ein/e Schauspieler/in nach langer Zeit wiederkommt oder ein/e neue/r dazu stößt. Wir setzen die Aufführung auch so zusammen, dass Leute anstelle ihrer Kolleg/innen genauso auftreten können wie in der "Originalversion". Manchmal haben sie wegen ihres körperlichen Geschicks ihre ureigene Art aufzutreten.

Wie machen wir das möglich? Das Proben und Entwickeln einer Aufführung dauert mehr oder weniger ein Jahr. In dieser Zeit können die Leute ihre Charaktere und Szenen erforschen, proben und entwickeln. Oft haben alle oder fast alle Schauspieler/innen Gelegenheit, nicht nur mit ihrer "Hauptrolle" auf Tuchfühlung zu sein, sondern können auch andere mögliche Rollen ausprobieren. Sehr oft sehen wir in den Proben, dass es andere möglichen Kandidat/innen für einen Charakter gibt und dass da schon Raum für künftige Vertretungen ist.

Ein anderer Weg "weicher Verbindungen" sind Massenszenen, in denen gleichzeitig mehrere Schauspieler/innen auf der Bühne stehen. Die Szene würde genauso wirken, sogar wenn jemand fehlt. Sie kann so gestaltet werden, dass sich ihr potentielle neue Spieler/innen anschließen können. Für Neuanfänger ist es viel einfacher, Teil einer Szene zu sein, wo sie eine/r von mehreren sind, als eine Einzelszene zu haben.

In den letzten 6 Inszenierungen setzen wir bewusst "weiche Verbindungen" als Prinzip bei der Vorbereitung einer Performance ein. Aus diesem Grund haben wir noch nie eine Vorstellung absagen müssen. Ganz besonders war die Erfahrung, dass sogar ein Schauspieler mit einer Hauptrolle fehlte, als wir unser Stück Bábka (Die Puppe)



in Berlin gaben. Dank unserer Art zu proben und dabei auch die "Hauptrolle" zu ersetzen, konnten wir ihn austauschen und die Aufführung wurde ein großer Erfolg. Stünden wir in Gefahr, eine Vorstellung abzusagen, würde unserer Arbeit ein wesentlicher Teil des ganzen Prozesses fehlen – die FREUDE, verkörpert in der Vorstellung vor dem Publikum.

Theatervorstellungen für die Öffentlichkeit:

Die Inszenierungen, die wir ein Jahr lang geprobt haben, werden in unserem Theater und anderen Theatern für die Öffentlichkeit aufgeführt. Das ist eine Präsentation unserer Arbeit, unser Kontakt mit dem Publikum und - mit



der laufenden finanziellen und moralischen Entlohnung - Motivation für die Schauspieler/innen (Freude). Aufführungen geben uns die Möglichkeit, an den Bildern des Publikums zu arbeiten und unsere darstellerischen Fähigkeiten zu verbessern. Wir lernen, mit dem Lampenfieber klarzukommen. Aufführungen sind die Kirsche auf dem Kuchen. Sie stärken das Selbstvertrauen unserer Schauspieler/innen und bringen ihnen neue Sozialkontakte.

Bühnen-Aufführungen zurück bis 2005

SNY / Träume, 2018 Welche Träume haben wir? Was bedeuten sie uns?

FLASHBACK (Rückblick), 2016 Nach 10 Jahren DBD zeigen wir den Zuschauer/innen unsere Erinnerungen und das Leben hinter dem Vorhang.

POVINNÉ ČÍTANIE - INAK / Vorgeschriebenes Lesen – aber anders, 2015 Wie leicht oder schwierig ist es, die Bücher auf der Sekundarschulliste zu lesen und welche Art Bücher lesen Obdachlose?

DIVADLO UTLÁČANÝCH – PRIMEIRO PASSO / Theater der Unterdrückten – erster Schritt, 2014 Einführung in das große Erbe von Augusto Boal, nicht nur im Forumtheater

KRASOJAZDKYŇA / Die Reiterin, 2014

Bühnenlesung aus Uršul'a Kovalyks Buch über zwei Übergänge: vom Mädchen zur Frau und vom Sozialismus zum Kapitalismus in der Ex-Tschechoslowakei.

BÁBKA / Puppe, 2013

Zu Anfang war da nur eine Puppe in menschlicher Größe. Ohne Gesichtsausdruck oder prägende Charakteristika. Später gaben wir ihr einen Namen. Franky, so nannten sie unsere Schauspieler, begann auf dem Theater lebendig zu werden ...

PLATEA, 2012

Unsere einzige Aufführung im Freien - ein vom Zirkus inspiriertes Happening.

ZÁZRAČNÉ DIEŤA / Ein Wunderkind, 2011

Dieses Stück ist eine Bearbeitung des Buchs unserer Schauspielerin Jela Matuškovičová über 25 Jahre persönlicher Erfahrungen als Patientin in psychiatrischen Krankenhäusern überall in der sozialistischen Tschechoslowakei.

KUCA PACA, Durcheinander, 2010

Theater-Collage als Rätsel für das Publikum. Die Protagonisten sprechen über etwas, aber sagen nie, worüber.

DUNAJDRÁMA / Donau Drama, 2010

10 Länder, 1 Fluss, 1 Stück – Eine Multimedia-Reise durch die Donauländer.

HAIKU, 2009

Dieses Theaterstück wurde von japanischer Dichtung inspiriert und präsentiert auch einige japanischen Gedichte.

VIANOČNÁ KOLEDA / Eine Weihnachtsmärchen, 2008

Eine weltberühmte Geschichte, präsentiert von vier Theatern ohne Zuhause aus vier Ländern: CZ, HU, NL und SK.

DÍA DE MUERTOS / Der Tag der Toten, 2008

Mexiko und sein ganz besonderer Tag, der Tag der Toten, entführt uns in weite Ferne

OKTAGON / Oktogon, 2006 / 2007

Oktogon ist ein Kampfstil in einem achteckig geformten Raum. Er hat keine genauen Regeln.

Durch dieses Stück werden wir Zeuge, wie leicht ein Mensch auf der Straße ein Ende finden kann.

Im Mai 2006 wurde Divadlo bez domova gegründet.

KRVAVÝ KĽÚČ / Blutiger Schlüssel, 2005

Vier Mythen und Geschichten über das Leben und Überleben – Blaubart, Skelettfrau, Die roten Schuhe und Die vier Rabbis (alle aus Clarissa Pinkola Estés 1997)

4. Freude erfahren

Wenn wir in der Arbeitsteilung des HIT-Projekts auf die Freude schauen, haben wir diese Hypothese: jeder abgeschlossene Prozess durch Hunger, Angst, Aggression / Schmerz und Trauer endet mit der Freude, wenn wir in der Lage sind, das Geschenk zu teilen, das wir in diesem Prozess der Lebendigkeit bekommen haben. Das Entwickeln und Proben einer Inszenierung mit anderen ist ein Prozess der Selbstentwicklung für die Schauspieler/innen wie für die Prozessbegleiter. In seinem Verlauf mag es die Freude einer Einsicht geben, ein Thema mit Körper und Gefühlen auszudrücken, das bisher im Unbewussten verborgen war, und es ins Bewusstsein zu heben. In unserem Stück "Flashback" (Rückblick) werden diese Prozesse gezeigt, wie jede/r Schauspieler/in sie erfährt.

Am Ende eines Stückes gibt es Freude über eine gelungene Darbietung und den Applaus.

Dieses Projekt gab uns weitere Gelegenheit, das "Ritual des Verbeugens und Applaus-Empfangens" mit anschließender Diskussion genauer anzuschauen. In unserem Fall ist das ein wichtiger Moment in unserer Arbeit.

Wir begannen, den Namen aller Darsteller/innen zu sagen. Jede/r Schauspieler/in hat ihren ganz eigenen Augenblick, wenn sein/ihr Name angesagt wird. Jede/r bekommt Beifall.

Die meisten unserer Schauspieler/innen genießen diesen Augenblick und beschreiben das so: "Beifall ist eine großartige Erfahrung. Gäbe es nach unserer Aufführung keinen Applaus, wäre das ein klarer Hinweis, dass etwas schiefgegangen ist." (Jozef, obdachloser Schauspieler)

"Es ist schön, sich zu verbeugen und Beifall zu bekommen. Manchmal erhalten wir eine stehende Ovation und das ist immer eine ganz besondere Möglichkeit und Gelegenheit für uns, für mich, gesehen zu werden, den anderen etwas von mir selbst zu zeigen … "(Joshua, obdachloser Schauspieler)

"Auch wenn ich schon über 50 bin, werde ich immer sehr emotional, wenn ich Applaus höre. Ich kann meine Tränen nicht zurückhalten. Ich brauche einige Zeit, um sprechen zu können …" (Dada, obdachlose Schauspielerin)

"Ja, Applaus ist schön und ist Wertschätzung für unsere Arbeit und unsere Mühen, aber ich habe mehr Interesse an der Diskussion im Anschluss, wenn die Leute in der Lage sind, etwas zu fragen … Manchmal möchte ich Fragen stellen und manchmal tue ich das auch.

Manchmal spüre ich in einem Applaus ein "Bedauern" für unsere Situation, so einen Anflug davon - ich mag wirklich nicht, wenn mich jemand in meiner Lage bemitleidet ... Ich bin sicher, dass mich Leute nicht bedauern, sondern ehrlich

gemeinten Beifall geben, wenn wir z.B. eine Aufführung im Gefängnis haben. Diese Leute sind sehr direkt und haben nicht nötig, so zu tun als ob."

(Deny, körperlich beeinträchtigte Schauspielerin)

Ein Therapeut gab dieses Feedback nach unserer Vorstellung bei der Konferenz über Theater als Therapie in Olomouc 2018: "Ich bin glücklich, dass es eine Aufführung zum Thema "Warum Theater mit Menschen am Rand oder im Schatten unserer Gesellschaft?" gibt. Leute haben mir oft dieselbe Frage gestellt und ich war nicht immer sicher, was ich antworten sollte. Im Gespräch mit Kolleg/innen kann ich die Wirkung beschreiben, aber vor großem Publikum war die Antwort schwierig. Heute habe ich von einer Schauspielerin eine für mich großartige Antwort gehört: "Ich fühle mich nicht als Schauspielerin, aber ich habe Freude am Schauspielen."

Mit anderen Worten, diese Leute machen Theater, weil es ihnen Freude macht.

Prozessbegleiter beschreiben solche Erfahrungen der Freude:

"Ich habe Freude, wenn ich ein Problem meines Klienten lösen kann, das er/sie selbst nicht lösen konnte. Sehr oft kann das für mich mit meiner Erfahrung eine sehr einfache und leichte Angelegenheit sein, z.B. ein Anruf beim Finanzamt. In dem Augenblick fühle ich Befriedigung, weil ich etwas verbessert habe." (Jozef Bujna)

"Als Schauspieler habe ich nach der Vorstellung Freude (nicht unbedingt wegen des Beifalls, es ist ein Gefühl von einer gut gelungenen Aufführung, guter Zusammenarbeit, Befriedigung) und die Diskussion ist ein wichtiger Teil, etwas mit den anderen zu teilen. Oft fühle ich Mangel an Raum und Zeit für Freude in einer leistungs- und ergebnisorientierten Gesellschaft – man springt von einem beendeten Projekt zum anderen, ohne angemessen Zeit zu haben, sich gemeinsam am Erfolg zu freuen." (Tomáš Kubiš)

"Bei der Planung einer Aufführung sollte von vornherein ein Abschlusstreffen für die Mitwirkenden vorgesehen werden mit ausreichend Zeit für seine Einführung." (Patrik Krebs)

5. Theater als Heilung

Der HR-Prozess ist eine Möglichkeit, in sich hinein zu tauchen, wie tief, kann jede/r selbst entscheiden. Die Prozessbegleiter/innen sind Reiseführer, Menschen, die andere ins Abenteuer einladen, Unterstützer in den dunkleren Abschnitten, sie tragen das Licht und halten den Faden des Prozesses – der Reise. Sie mögen dir auch das Vergnügen zeigen, den Schatten zu finden, wenn da zu viel Licht ist.

Jede Reise (ob beruflich oder persönlich) enthält den Schatten, die "andere Seite". Von diesen "Seiten" gibt es viele, auf vielen Ebenen und Schichten. Die wirkliche Arbeit ist, durch sie hindurch zu gehen, den Schatten (manchmal dunkel oder negativ genannt) in Licht zu verwandeln, in stärkende Kraft oder Qualität. Sie kann für sich und die anderen genutzt werden. Das ist auch ein wesentlicher Grund, warum wir mit künstlerischen Methoden arbeiten. Sie aktivieren nicht nur Kreativität und Kanäle des Ausdrucks, sondern auch den Kontakt mit sich selbst. Wir versuchen unsere eigene Welt

zu verstehen und Lebenserfahrungen mit anderen so zu teilen, dass sie sie verdauen, verstehen und fühlen können. Die Welt des Theaters ist ideal, mit Emotionen zu arbeiten. Sie gibt ihnen Raum und Zeit. Es ist ein Langstreckenlauf, auf dem Leute von Zeit zu Zeit gehen können. Sie können das schneller tun oder sogar ausruhen – und dann weitermachen. Was können Unterprivilegierte wie Obdachlose, frühere und derzeitige Gefängnisinsassen oder ernsthaft in ihren Fähigkeiten eingeschränkte Menschen einer großen Öffentlichkeit anbieten? Was können sie dem "Rest" der Welt anbieten? Zuallererst: jede Geschichte, jede Neuigkeit, jede Information über "sie" ist zur selben Zeit eine Geschichte, Neuigkeit, Information über "uns". Wir sind alle Teil derselben Geschichte, derselben Mythenwelt. Es ist wichtig, diese Erscheinungen genau zu betrachten. Die Welt der Kunst gibt uns eine Sprache, die mehr Menschen verstehen können. Wir versuchen, mit "Themen" zu arbeiten. In einem Jahr untersuchen wir gewöhnlich gewisse Gebiete. Wir entwickeln eine Aufführung, die von den Schauspielerinnen und Schauspielern reflektiert und erfahren wurde.

Zu Jahresende, nach der Premiere und wenigen Wiederaufführungen, nach dem Festival und dem Abschluss der Jahresprojekte, denken wir gewöhnlich darüber nach, was für uns alle inspirierend sein könnte. Manchmal sind die Themen klar (z.B. Träume, verpflichtende Literatur oder die Bühnenlesung eines konkreten Buchs). Bei anderen Anlässen wir hatten das Objekt als Inspiration. Es war ein Puppentheater. Thema und Konzept kamen aus den Proben und dem Lernen, mit Puppen zu arbeiten. Wir versuchen Aufführungen zu haben, die vom ganzen Team verdaut werden können, worin alle Schauspieler/innen ihren Platz finden und ihren Weg finden können, ihre Sicht rüberzubringen. Die Inszenierung ist immer Resultat gemeinsamer Arbeit und Ideen, die von allen kommen. Unsere (der Prozessbegleiter, Direktoren und Prinzipale) Hauptrolle ist, am kreativen Prozess, Thema und künstlerischer Sprache festzuhalten unter einem Dach, das nicht nur die Schauspieler/innen schützt, sondern auf ideale Weise auch den Zuschauer einbezieht. Publikum und Menschen auf der Bühne bilden einen funktionalen Körper. Ein Universum, in dem wir etwas fühlen und sehen können, das gewöhnlich unsichtbar ist oder das zu fühlen oder zu sehen wir unfähig sind.

Den abschließenden Text hat Zuzana Pokorná geschrieben, eine Schauspielerin des Divadlo bez domova. Sie spielte drei Jahre lang am Theater. Dann zog sie um nach Nitra, eine Stadt 100 km von Bratislava entfernt. Nach einigen Monaten schrieb uns Zuzana ihre Gedanken über ihre Theatererfahrung. Heutzutage steht sie wieder auf unserer Bühne, pendelt zweimal die Woche zu Proben und Aufführungen. Ihre Hingabe ans Theater ist gewaltig, betrachtet man ihren körperlichen Zustand und ihre eingeschränkte Fähigkeit zu gehen.

Warum "JA" zum Theater sagen?

"Kunst schließt selbst etwas Besonderes ein. Sie hat etwas Besonderes in sich. Sie hat eine Art magische Kraft. Die Kunst, die im Theater geschaffen wird, ist äußerst intensiv, weil sie den Körper, alle Sinne und die Seele einbezieht. Durch Körper und Sinne kann eine Menge gezeigt und gesagt werden. Durch die Sinne kann eine Menge gefühlt werden. Im Theater kann jede/r erfahren und leben, was immer er oder sie möchte. Alles ist erlaubt. Außerdem kann jede/r dazukommen, wer möchte.

Etwas, was jemand irgendwo vermisst, ... vielleicht einen ganz kleinen, aber wichtigen Teil, kann durch Kunst ergänzt oder vervollständigt werden.

Ich habe gemerkt, dass mein Schauspielen im Theater auf irgendeine Weise alles zurück ... in Balance bringt. Dieses Gefühl hat sich in mir gefestigt dank der Tatsache, dass ich für wenige Jahre Teil eines einzigartigen Theaterteams sein

konnte, Teil von Divadlo bez domova, das seine eigene Geschichte ebenso lebt wie die Geschichten anderer Leute auf den Straßen Bratislavas. Und im Fall dieses Theaters ist das doppelt wahr. Ich weiß nicht, wie ich mir das deuten soll, dass das ein Platz voller Liebe vom Fußboden bis unters Dach ist, auch wenn sich hier Leute begegnen, die nicht soviel Liebe erfahren haben wie die anderen.



Sicher erfährt eine Person nicht immer freudige Momente. Aber in diesen Momenten kann gemeinsamer Austausch sehr hilfreich für ihn oder sie sein. Im Kreis zu sitzen und über (gemeinsame) Probleme zu sprechen, ist sehr erleichternd für ihn oder sie, und vielleicht kann er oder sie dank dem Verstehen und den Hinweisen der anderen auf andere Gedanken kommen. Theater öffnet das Herz ...

Aber wenn du Tag für Tag beobachtetest und in den Gesichtern Ausschau hieltest nach Traurigkeit oder Schmerz, würdest du sie nicht finden. Die Lebensfreude und die Lust zu schaffen sind stärker. Denn das ist der Sauerstoff des Theaters. Freude wird vom Theater geschaffen und gleichzeitig wird sie dank des Theaters dreimal so groß. Es reicht aus, Lust aufs Schaffen, aufs Freuen zu haben und das Ergebnis wird kommen. Die Proben sind Baumaterial für Aufführungen. Sie sind der wesentliche Teil, der Gedanken lebendig macht und ihnen hilft, materielle Form anzunehmen. Sie sind der wichtige Teil, der etwas Neues schafft und das Alte transformiert, nicht nur von außen, sondern auch innen. Sie sind das Wichtigste. Sie sind der Weg. Ein Resultat in

Form einer vollendeten Aufführung, geschaffen aus geteilten Ideen, Vorschlägen und Veränderungen ist die Belohnung / das Geschenk, nicht nur für das Publikum, sondern auch für die Schauspieler/innen. Vielleicht ist schon der Weg die Belohnung / das Geschenk.

Theater hat sorgsame, liebevolle Hände. Ihre Berührung heilt. Nicht nur die gemeinsam verbrachte Zeit, ob in Bratislava oder auf Theaterreisen, verhilft zu diesem komplexen "Heilen". Jede/r hat innere Räume, die nötig haben, heraus ans Licht zu kommen, zu erlöschen, zu transzendieren und ganz umschlossen zu werden. Dieses Theater kann Gefühle der Einsamkeit, des Versagens, der Zurückweisung heilen ... Und auf der anderen Seite kann es Akzeptanz, Wertschätzung, Liebe schenken ...

Es geschieht nicht schnell, es geschieht nicht genau jetzt, es ist nicht leicht, aber das Wichtigste ist, dass es irgendwie passiert und wirkt. Doch mit dem Theater wirkt es besser.

Nachdem ich das Theater kennenlernte, fing ich an, es mir als Insel der Hoffnung mit einem Haus und einem ewig brennenden Licht vorzustellen. Theater gibt Hoffnung. Hoffnung sagt tatsächlich: "Du musst dennoch glauben, dass alles gut wird." Ich gehöre keinem besonderen Glauben an, aber ich glaube an größere Macht, Weisheit und Naturgesetze und setze Vertrauen in sie. Und ich bin sicher, dass jemand da oben liebevoll und weise einige gute Leute ausgesucht hat, anderen auf diese Weise zu helfen.

Gibt es irgendeinen Weg, Theater anders zu sehen denn als Geschenk?

Dieses Theater kann im Inneren von Menschen leben. In mir hat Theater viel zurückgelassen, hat mir eine Menge gegeben ... (Ich hoffe, ich habe dem Theater auch etwas gegeben.)

Und ob es etwas nehmen kann? Ja, ... es hat mir meine alte Sicht des Lebens genommen."

Kommentar der Herausgeber:

Das ist eine feine Arbeit, auf den Weg gebracht von Leuten, die gewohnt sind, Dinge geschehen zu lassen, kulturelle und künstlerische Aktivist/innen.

Einige wenige Fragen gibt es:

Mit "Außenseitern" zusammen zu sein und zusammen zu arbeiten, die einen Schatten der Kultur verkörpern, und mit ihnen gemeinsam Theaterstücke zu entwickeln, die auf ihren Erfahrungen beruhen, bedeutet direkte Arbeit mit Schatten. Das scheint so natürlich und offensichtlich zu sein, dass die Schattenseiten der Freude nur hier und da erwähnt werden, z.B. Sucht. Welche Resonanz hat "ihr" Schatten und wie sie ihn auf der Bühne "essen" in Euch, den Aktivist/innen? Ein anderer Zugang, dasselbe Thema zu berühren: was könnt Ihr von ihnen lernen? Und sind sie manchmal Eure Lehrer? Wenn ja, auf welche Weise?

Die Schauspielerin Dada erwähnt ihre Tränen der Freude: welche Rolle spielt die Trauer in Euren Theaterstücken? Im Kapitel über den Ruf und den Hunger beginnt das Buch mit Menschen hinter Mauern, den Gefängnisinsassen. In diesem Schlusskapitel Gabe und Rückkehr – Freude endet das Buch mit Menschen ohne Raum, obdachlosen Menschen. Das sind die zwei Extreme unserer Gesellschaft, wie sie an den Rand drängt und unsichtbar macht: in besonderen Institutionen weggesperrt oder ausgeschlossen und ohne Heim zu sein, wie Nomaden umherstreifend.

Freude ist das Gefühl am Ende des Grundgefühlszyklus. Der Wunsch, in ihr zu verharren, wird in eine Suchtspirale zwischen Freude und Hunger führen, die immer mehr desselben möchte. Freude völlig loszulassen erlaubt Leere (siehe Hungerkapitel) und wird aus ihr herausführen. So wird möglich, dass eine neue Heldenreise beginnt.



Ergebnisse

Dieses HIT-Projekt folgte einem Konzept, **Innovation in der Erwachsenenbildung** zu entwickeln, nämlich solche Kompetenzen von Erwachsenenbildner/innen zu erweitern und zu vertiefen, die für soziale Inklusion relevant sind. Das hat zwei komplementäre Aspekte: anderen hilfreich zu sein, verlorene Fähigkeiten zu erkennen und einzubeziehen, korrespondiert mit dem Engagement

des Helfers/der Helferin, dasselbe mit sich selbst zu tun.

Beide Aspekte wurden erkundet: alle Projektmitglieder fanden Zugang zu ihrem "Held"/ihrer "Heldin", erforschten, wie ihr "Held" mit dem inneren "Dämon des Widerstands" eine gemeinsame Plattform finden kann, die in einer Vereinbarung beschrieben ist. Dies ist ein Schritt der "Initiation" (Einweihung), der Entwicklung eines neuen Selbst (siehe Kapitel Trauer). Das neue Selbst vermag in Unbekanntes vorzudringen und Geschenke wahrzunehmen, denen eine Vision innewohnt, wie sie zu nutzen sind. Die Erfahrung dieses Prozesses hilft ungemein dabei, die nächste Reise folgen zu lassen, wie dieses neue Selbst zu integrieren, mit anderen zu teilen und zu leben ist. Das ist grundsätzlich derselbe Vorgang, ob man Helfer/in oder Klient/in ist. Klienten mögen sich sogar als Helfer für den Lehrer erweisen, wenn sie fähig sind, Schritte aus dem Schatten heraus zu tun, in den sie von der Gesellschaft gedrängt wurden. Dies geschieht z.B. in der Theaterarbeit von Divadlo bez domova, wo Obdachlose sozial gut oder besser Gestellte "schmecken" lassen, was in der Gesellschaft los ist und welcher Brunnen der Kreativität wieder in ihnen zu sprudeln begann.

Während der fruchtbaren Arbeit des Projekts waren alle von uns glücklich, drei neugeborene Kinder im und um das Projekt herum willkommen zu heißen.

Theater und andere künstlerische und analoge Medien als Weg, Dinge auszudrücken, die schwer oder gar nicht in Sprache auszudrücken sind

1.1 Ein bemerkenswertes Ergebnis ist, dass die Projektmitglieder viel Vergnügen am Einsatz künstlerischer Medien fanden. Alle Ergebnis-Präsentationen im abschließenden Workshop nutzten Rollenspiel oder Theater und andere künstlerische und symbolische Medien, um darzustellen, was entweder nicht darstellbar ist oder erst dahin unterwegs ist, ausgedrückt zu werden und deshalb viele Nuancen und sinnliche Eindrücke braucht, Gefühle und Ideen einzuladen. Das ist keine Frage der Quantität, "je mehr Methoden ich lerne, desto besser". Nein, es ist eine Frage ihrer qualitätsvollen Anwendung mit einer Haltung, die dem Inhalt des Klienten/der Klientin eine geeignete Form gibt und die einen Raum öffnet, in dem ein selbstgesteuerter Prozess des Wahrnehmens und Verstehens stattfinden kann.

In der HIT-Konferenz, die Teil des ERROR-Festivals am 24. Nov. 2018 in Bratislava war, beschrieb sich das Projekt selbst mit Hilfe des Theaterstücks "Was ist los in Europa?"; seine Charaktere - eine Heldin namens "Gemeinschaft", eine Mutter "Wildnis", ein Stiefvater "Zivilisation", ein Ruf "Europäische Vielfalt", ein Dämon des Widerstands "Meister Nationalismus" - gingen durch die fünf Schritte der Veränderung im Prozess der Heldenreise. Das Publikum bekundete dieser Präsentation viel Wertschätzung, weil sie eine klare und differenzierte Botschaft hatte.

Geschichtenerzählen und Mythen sind dem Theater eng verwandt. Alle drei haben ihren Ursprung in der Welt der

alten Rituale und in der Darstellung von Mythen und anderen Geschichten im Rahmen von Initiation oder Heilung (z.B. im Epidauros des alten Griechenland (Rebillot 1981)). Einige Ländergruppen nutzten Mythendarstellung oder Geschichtenerzählen. Das könnte als eigenes Kernthema in der Zukunft vertieft werden.

1.2 Im Laufe des Projekts wurde uns erst klar, wie verschieden unsere Nationalkulturen wirklich sind. Schaut man aus der EU heraus und von einem Kontinent aus, gilt dies noch mehr für die "Inseln": Island und Lanzarote zum einen und Serbien zum anderen. Das ist vielleicht ein Grund dafür, warum Island, Lanzarote und Serbien sich auf Mythen bezogen. Lanzarote zog Nutzen aus der Begegnung verschiedener Kulturen innerhalb seiner Länderarbeitsgruppe. Auf jeden Fall könnte die Arbeit an dominanten Nationalmythen mit Hilfe von Paul Rebillots kreativer Mythenarbeit ein sehr hilfreicher Schritt sein, wesentliche Charakteristika einer Nationalkultur auf verschiedenen Ebenen zu fühlen und zu verstehen.

2. Geschützter Raum und Ritual zur Inklusion und Transformation negativer Gefühle

Wie der amerikanische Poet Robert Bly sagt: "Wir entscheiden offenbar in den ersten zwanzig oder fünfundzwanzig Jahren unseres Lebens, was in das Schattenselbst geschoben wird, und die nächsten vierzig Jahre versuchen wir, mit diesem Material wieder in Kontakt zu kommen."31 Einfach das "auszuagieren", was uns in der Kindheit veranlasst hat, Lebendigkeit und Fähigkeiten in unseren "Schattenrucksack" zu packen, ist nicht genug. Angst, Schmerz oder Trauer auszuagieren, öffnet nur die Tür zu einem begleiteten Weg, sie und die Themen hinter ihnen zu erfahren, die an der Schwelle des Schattens warten. Das HR-Training, die Arbeit in den HIT-Ländergruppen à 4 Personen wie auch die Arbeit mit Klient/innen brachten ein nächstes Ergebnis: ein geschützter Raum ist notwendig, um still und leer zu werden, sich des eigenen Körpers und der Gefühle bewusst zu werden und offen



zu werden für symbolische Handlungen: diese drücken eine Erfahrung oder Gewohnheit aus, die man loslassen möchte oder eine Wunde, die nach Heilung verlangt. Das abgebildete Tipi auf dem "Platz der Stille" ist ein solcher geschützter Raum. Westlichen Kulturen fehlen solche Räume sehr. Sie werden geschützt durch Regeln wie gewaltfreie Aktion und Vertraulichkeit, die Regel, auf Arbeitsvorschläge mit einem klaren Ja oder Nein einzugehen und das Vortäuschen von Billigung und Übereinstimmung zu unterlassen (vergl. die Ausführungen zu strukturierter und unstrukturierter Konfrontation im Kapitel Aggression/Schmerz.) Was sonst? Was macht aus ihnen einen rituellen Raum?

³¹ Bly 1988, S. 64, Übersetzung MW



Das können wir im HR-Training sehen: es vereint Teilnehmer/innen, die ihr persönliches Wandlungsmuster und hilfreiche Antworten auf ihre Frage "Wer bin ich?" finden wollen. Sie haben diese Absicht gemeinsam, die mit ihrer Kraft aufgeladen ist und ein gemeinsames Energiefeld erzeugt. Etwas, das wir "Geist dieser gemeinsamen Reise" oder "Geist dieser Reisegruppe" nennen können. Es wird durch eine Kerze in der Mitte des Raums symbolisiert, die Tag und Nacht bis zum Ende des Prozesses brennt.

Es gibt weitere Beispiele: ein "spiritueller Führer" kann als Verbündeter gewählt werden, Elemente der Natur können gerufen werden, um ein "Instrument der Kraft" mit Energie zu stärken. Die Erfahrung zeigt: unsichtbare oder immaterielle Kräfte beim Namen zu rufen und sie

präzise um Unterstützung zu bitten, ist ein wirksamer Schritt. Sobald diese Dynamik erfahren wurde, erweist es sich als ganz natürlich, in Prozesse gemeinsamer kreativer Ritualentwicklung einzutreten. Dieser rituelle Raum wird mit der Anrufung einer immateriellen Kraft geöffnet und mit dem Bezeugen von Dank geschlossen. (Helga und Manfred Weule 2003). Die HIT-Teilnehmer/innen waren während des ganzen Projektablaufs bereit, an rituellen Prozessen und ihrer gemeinsamen Entwicklung teilzunehmen. Nicht alle Ländergruppen scheinen in ihrer eigenen Arbeit mit dem Gebrauch von Ritualen vertraut zu sein. Dieser Prozess-Schritt könnte in Zukunft vertieft werden.

3. Ein Forschungsprojekt braucht Strukturen: Strukturen und Autorität im HIT-Projekt

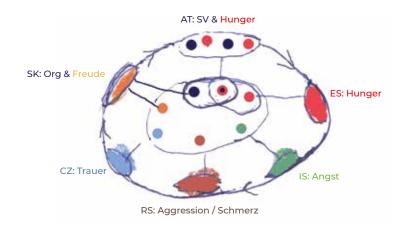
3.1 Projektstrukturen

Am Anfang des Projekts standen die Heldenreise und ihre Konzepte als auch der Grundgefühlszyklus (GGZ). Dieses 7-Tage-Training auf Lanzarote bot auch Zeit, persönliche Ziele zu definieren und Ergebnisse zu reflektieren sowie eine Arbeitsteilung

in der Projektarbeit von 5+1 Ländergruppen à je 4 Mitgliedern zu entwickeln (siehe Grafik zur HIT-Forschungsstruktur im Einführungskapitel). Diese Ländergruppen waren in der Lage, ihre Forschungsarbeit voranzubringen, wobei sie ihrer besonderen Situation und kulturellen Charakteristika entsprechend einen unterschiedlichen Stil an den Tag legten. Aber das nächste – das dritte – transnationale Treffen brachte Konflikte: nach den Erfahrungen der Gruppendynamik und Gruppentheorie umfasst eine Gruppe 5-12 Leute. Ist sie größer, ist direkte Kommunikation mit Entscheidung nicht mehr möglich und es bilden sich Untergruppen. So trafen sich die Supervisoren mit dem Organisationsteam und schlugen eine Organisationsform von 7 Delegierten als Struktur für



Entscheidungsfindung vor, dargestellt als bunte Punkte im Innenkreis der Grafik. Die Delegierten sind für das Weiterleiten von Infos und Sichtweisen in ihrer Untergruppe verantwortlich, die Slowaken hatten als Organisatoren einen zweiten Delegierten. Das erwies sich als hilfreich: diese Struktur und die Kooperation zwischen Organisationsteam und Supervisoren ermöglichte uns, nach einer Konflikt-Debatte eine Vereinbarung über die Funktion der österreichischen Supervisoren zu erreichen. Das war nützlich für die Vorbereitung und Leitung des Sommerworkshops.



Fünf Untergruppen arbeiteten ziemlich unsichtbar in ihren Heimatländern an ihrem jeweiligen HR-Schritt und dem damit verbundenen Grundgefühl. Sie waren in der Lage, eine Ergebnis-Präsentation in einem zweiten 7-Tage-Workshop im Sommer 2018 vorzubereiten. Wie sie das getan haben, kann man in ihren Kapiteln sehen. Dieser Workshop begann mit einer Kommunikation Innensicht – Außensicht zwischen den verschiedenen Ländergruppen ("Blasen"-Gruppen) (Simon und Conecta 1992).

3.2 Supervision

Die österreichische Gruppe hatte die Funktion der Supervision des HIT-Prozesses und der Herausgabe dieses Buchs. In ihr gab es Menschen mit verschiedenen Funktionen: neben den zwei Ältesten war das Elisabeth Kamenicky mit

vielen Funktionen und Gudrun Florian-Troy, die den Hunger-Aspekt ihres Entschulungs-Projekts untersuchte. Weil Helga eine "unheilbare" Krankheit hat, die ihr Bewegungsvermögen einschränkt, braucht sie eine Person zur Unterstützung. Dies war eine von Elisabeths vielen Funktionen. Sie war auch Mitglied des Leitungsteams in HR und Sommerworkshop, Co-Supervisorin wegen ihrer Gruppendynamik-Kompetenz und manchmal Mediatorin zwischen Ältesten und anderen Projektmitgliedern.

Die Supervisor/innen diskutierten und entwickelten Prozessinterventionen und entwickelten Designs für beide Workshops. Allgemeine Erfahrung ist, dass schriftliche Interventionen (Emails) meist kein Echo hatten: entweder wurden sie in den Ländergruppen diskutiert, ohne die



Ergebnisse den Supervisor/innen und dem ganzen Projekt rückzuspiegeln oder beiseite gelassen. Aber vom Projektende her gesehen nutzten schließ-lich doch einige Ländergruppen die Kom-munikation mit den Supervisor/innen. Eher waren mündliche Interventionen wirksam wie im Sommerworkshop.

Ein großer Kreis von 25 Leuten sollte fähig werden, Differenzen auszusprechen und sie als Ressource an Vielfalt zu nutzen. Das war ein großes Thema des ersten Tages ebenso wie die Diskussion von Forschungskonzepten auf Grundlage der gegebenen Konzepte. Ebenso ging es darum, "negative" Gefühle und Schattenthemen des HIT-Projekts aussprechen zu können, um von dort mit einem gemeinsam entwickelten Feuerritual zu beginnen mit dem Zweck, "negative" Gefühle zu transformieren und positive Perspektiven zu stärken. Das waren Schritte des ersten Tages des Sommerworkshops. Der Abschlusstag musste Raum für Feedbacks geben, Ergebnisse dokumentieren und austauschen und eine Kapitelstruktur für das Buch entwickeln. Es wurden verschiedene Themen des Projekts reflektiert, wobei Methoden zur Anwendung kamen wie das Tandemverfahren Innenkreis / Außenkreis, in dem zuerst der Innenkreis Ansichten austauscht und der Außenkreis schweigt und dann der Außenkreis mit Fragen und Kommentaren antwortet und der Innenkreis schweigt (Simon und Conecta 1992). Es wurde sichtbar, dass in den Ländergruppen sehr unterschiedliche Auffassungen über Supervision als professionelles Verfahren gegeben sind.

3.3 Autorität, Verteilung von Funktionen und Handhabung von Vielfalt

Ein zentrales Thema ist die möglicherweise zu große Anzahl von Funktionen für 2 Personen, die den Kern der Supervisor/innen-Gruppe bildeten: Helga Weule und Manfred Weule. Sie waren gemeinsam mit der slowakischen Gruppe Projektiniatoren, HR-Leiter, "interne" Supervisoren, Fachexpert/innen, Herausgeber, Älteste, Gastgeber des Sommer-Workshops und Hüter des rituellen Raums dort. Diese vielfältigen Rollen und Funktionen wahrzunehmen war für die Projektmitglieder ebenso wie für die beiden nicht immer einfach. Manchmal wurde konflikthafte Klärung nötig. Trotz dieser Situation sind Vielfalt der Ergebnisse und Kreativität ihrer Präsentation bemerkenswert.

Künftige Projekte dieser Art sollten diese Funktionen mehr verteilen, z.B. die Funktion externer Supervisor/innen einrichten. Auf jeden Fall erweist sich eine Projektsituation wie die des HIT- Projekts als praktisches Übungsfeld, wie eine Gemeinschaft von Vielfalt entsteht und wie man in ihr arbeitet. Konfrontieren, Kämpfen und Argumentieren anstelle von Blockieren, Themenvermeidung und Schweigen: ausgeprägte Vielfalt will geübt sein, um Gewohnheiten hinter sich zu lassen, Autoritäten zu folgen.

Oben beschrieben wir, dass der Held das eigene neue Selbst integrieren, teilen und leben möchte. Mit anderen teilen und ein neues Selbst leben strebt nach Bildung von Gemeinschaft, von Gemeinschaften der Vielfalt. Diese brauchen die Kunst des Argumentierens und besonders die Kunst, Vielfalt in Gruppen / Organisationen zu handhaben. Das sollte sicher in Zukunft vertieft werden.

3.4 Der Rhythmus von elektronischer und direkter Kommunikation

Elektronische Kommunikation hilft, Prozesse zu organisieren und Dinge geschehen zu lassen. Sie ist ungeeignet, Unterschiede fruchtbar zu machen und Konflikte auszutragen. In Projekten dieser Art ist Kommunikation in persönlichen Treffen ausschlaggebend, unersetzbar und am wirksamsten und man sollte für einen guten Rhythmus im Wechsel von elektronischer und persönlicher Kommunikation Sorge tragen.

4. Aus Polaritäten Nutzen ziehen

Je heller das Licht, desto dunkler der Schatten. Wozu soll das gut sein, Licht als "gut" anzusehen und Schatten als "schlecht" abzuspalten? Sie gehören zusammen, beide brauchen Aufmerksamkeit. Die alte Cherokee-Geschichte von den zwei Wölfen behandelt dieses Thema:

Die zwei Wölfe

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt. Er sagte: "Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen."

Der schwarze ist zerstörerisch aus Trauer und Wut über all das, was ihm angetan wurde und was er noch nicht gelebt und wahr gemacht hat. Der weiße hat Freude an Wildheit, Abenteuer und Gemeinschaft.

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann: Welcher der beiden Wölfe gewinnt? Der alte Cherokee antwortete: "Der, den du fütterst."

Diese Geschichte weist uns darauf hin, dass wir die Ausrichtung unseres Denken und Handelns selbst in der Hand haben. Sie besagt nicht, dass man den schwarzen Wolf durch Nichtbeachten verschwinden machen und ihn "aushungern" kann. So geht diese Geschichte weiter:

"Nur bedenke, wenn du nur den weißen Wolf fütterst, wird der schwarze hinter jeder Ecke lauern, auf dich warten und sobald du abgelenkt oder schwach bist, wird er auf dich zuspringen, um die Aufmerksamkeit zu bekommen, die er braucht. Je weniger Aufmerksamkeit er bekommt, umso stärker wird er den weißen Wolf bekämpfen. Aber wenn du ihn beachtest, ist er zufrieden. Damit ist auch der weiße Wolf zufrieden und alle beide gewinnen." (Stephan Paul Gruschwitz)

Weißer Wolf – Schwarzer Wolf ist eine Metapher, die für alle Polaritäten steht, die unser Leben prägen wie alt – jung, Männer – Frauen, Nähe – Distanz, Individuum – Gemeinschaft, Denken – Fühlen, Leben in der Stadt – Leben auf dem Land, erfahren – unerfahren (hier: im HR-Training). Diese Polaritäten wurden am ersten Tag des Sommerworkshops sichtbar und besprechbar gemacht.

Viele Wege gibt es, den schwarzen Wolf zu füttern. Ein wesentlicher ist, in einen geschützten Raum zu gehen und zu spielen, "böse" zu sein, Fehler und Misserfolge ins Zentrum zu stellen, zu experimentieren. Achte auf den Pol, der ausgeblendet ist und bring ihn hinein (Pereira 2018). Wie dekonstruiert der Feminismus Männlichkeit und welche Einsichten bringt das in die soziale Wirklichkeit? Wie können wir die Dynamik zwischen Geschlechterrollen (genders) verstehen, wenn wir sie nicht binär, sondern eher fließend verstehen? Diese Fragen sind "Come out" wichtig.

Inklusion braucht beide Wölfe, Held und Dämon des Widerstands, Denken und Fühlen. Wird der schwarze Wolf oder ein Gegenpol beachtet, ist die Aufgabe auf dem Tisch, beide Wölfe, beide Pole in Balance zu halten. Wieder und wieder. Für alle sozialen Systeme gilt, dass alle Elemente und Phänomene gleichzeitig präsent sind, sie werden nur verschieden bemerkt oder erwähnt (Vordergrund/Hintergrund). Der Widerpart jedes Phänomens ist präsent, jedes Phänomen enthält seinen Widerpart in sich selbst: wo Macht ist, ist auch Ohnmacht, wo Chaos ist, ist auch Ordnung; wo Geschlossenheit ist, ist auch Offenheit; wo Wandel ist, ist auch Kontinuität. Mit einem Aspekt arbeiten, ohne den anderen auszulassen, kann Wandel bewirken (Passavant 1991/1992).

5. Weitere Themen künftiger Forschung

- 5.1. Forschen erfordert Selbstachtung und Übung. In unserer Kultur ist es üblich, persönliche und professionelle Themen strikt zu trennen. Sicher werden in einigen Ländergruppen persönliche Einsichten veröffentlicht und genutzt worden sein. Aber der Schritt, dasselbe im Gesamtprojekt und in den 5 Buchkapiteln zu tun, wurde nicht riskiert. Die Kapitel berichten meist von Ergebnissen aus der Arbeit mit anderen. Das mag einige Gründe haben:
- 5.2. In der Kultur des Westens werden wir als Kinder und Jugendliche meist nicht ermutigt, unserer eigenen Sicht zu vertrauen, sie mitzuteilen und auf ihr aufzubauen und an ihr zu arbeiten. Wer bin ich schon, dass ich begabt genug bin, um zu forschen? sind wir zu fragen gewohnt, besonders wenn wir Autoritäten gegenüberstehen (siehe 3.3). Ist Forschung nicht Domäne der akademischen Welt? (siehe 3.3) Wir denken, dass viele HIT-Ergebnisse darauf die passende Antwort geben.
- 5.3. Erfahrung und Übung sind nötig, um sich in vielfältigen Organisationsumwelten zu bewegen (siehe 3.3).
- 5.4. Sympathie und Vertrauen müssen aufgebaut werden, um sich zu öffnen. In einem größeren Kreis ist das schwieriger.
- 5.5. Die Kunst des Argumentierens und die Lust, "hinter die Tapete" zu schauen das hilft, andere zu fragen: Warum siehst du das so und nicht wie ich? Was zuerst wie ein Kampf oder Auseinandersetzung aussieht, die man fürchtet und meidet, kann dann als Weg nutzbar werden, neue Einsichten zu gewinnen. Unbefangen wie Kinder ähnlich vorzugehen gegenüber offiziellen Sichtweisen, Dogmen und Paradigmen, um mehr über sie zu erfahren und sie kritisch zu prüfen, hilft eine Kultur aufzubauen, die aus Vielfalt Nutzen zieht. In Schule und Universität wird das meist nicht gutgeheißen und noch weniger geübt. Es hilft, Fragen und Hypothesen zu entwickeln.
- 5.6. Es gibt ein machtvolles Paradigma oder Tabu in der rationalistischen Kultur des Westens: offizielles Dogma natur- und geisteswissenschaftlicher Forschung ist, den Beobachter/Forscher als "subjektiv" aus einer Studie auszublenden, um eine "objektive" Sicht zu geben. Das setzt die Annahme voraus, dass "da draußen" alles objektiv ohne die Beobachtung eines Beobachters existiere. Seit dem Schamanismus wissen wir, dass lebendige und materielle Dinge nicht getrennt, sondern immateriell verbunden sind, was Wege wechselseitiger Beeinflussung öffnet. Seit Immanuel Kant und Giambattista Vico wissen wir, dass kein Beweis einer objektiven äußeren Welt möglich ist. Seit der Quantenphysik der 1920er Jahre wissen wir, dass der Forscher/die Forscherin die eigenen Ergebnisse beeinflusst. Seit der Kognitionsforschung der Neurobiologie seit den 1950er Jahren wissen wir, dass der Beobachter eigene qualitative Bilder erzeugt, nur gestützt auf quantitative Nervensignale aus Empfindungen ein Prozess, der "Wirklichkeitskonstruktion" genannt wird (von Foerster 1992 und Watzlawick 1981).
 - Diese Forschungsergebnisse erlauben nicht nur, die Sicht des Beobachters oder der Forscherin in eine Studie zu bringen, mehr als das: sie erfordern das sogar, um die Ressourcen der Forschenden zu nutzen. Fragen zu stellen wie "Ist es wirklich so, wie diese Theorie nahelegt?" und Hypothesen zu entwickeln, erlaubt Induktion von unten nach oben, während geschlossene Systeme allgemeiner Theorien dazu neigen, Schlussfolgerungen von oben nach unten abzuleiten.
- 5.7. Euro-English als gemeinsame Arbeitssprache ist ein gewisses Hindernis, da es umfassenden Zugang aller Projektmitglieder auf mündliche Kommunikation begrenzt.

6. Übersicht positiver Ergebnisse

- 6.1. Tieferer Einblick in den Grundgefühlszyklus (GGZ) und den Heldenreise-Prozess: wir haben erfahren, dass die Theorien des GGZ und der 5 Schritte des Wandels in der HR nützlich sind, verschiedenste Prozesse unseres Alltagslebens zu erklären; z.B. hat sich gezeigt, dass die verschiedenen Länder ein Grundgefühl bzw. einen Heldenreise-Schritt ausgesucht haben, der zu ihrem Land und ihrer Arbeitssituation passt
- 6.2. Tieferes Verständnis der verschiedenen Gefühle (und der ihnen entsprechenden Handlungen, Bewegungen, ...) sowie der Schritte der Veränderung in der HR, wie sie einander entsprechen, ihre Abfolge und Kreisläufe
- 6.3. Neue Zugänge zu unserer Arbeit in der Erwachsenenbildung, hilfreiche Methoden, Schattenthemen auf einer nützlichen Hintergrundsfolie zu integrieren und zu transformieren
- 6.4. Es ist eine zentrale positive und neue Erkenntnis, dass die 5 Schritte der HR zusammen mit dem GGZ eine Orientierungshilfe nicht nur für Individuen, sondern auch für soziale Einheiten wie Gruppen und Gemeinschaftsprojekte in jedem Wandlungsprozess sind. Diese "Landkarte für lebendige Prozesse der Selbstorganisation" hilft, emotionalen Stau und Steckenbleiben früher zu bemerken und anzunehmen und ermöglicht Handlungen, diese Gefühle zu verflüssigen, einzuschließen und zu wandeln.
- 6.5. Neue Felder, Wege und Möglichkeiten, Schritte und vielfältige Methoden des HR-Trainings nach Paul Rebillot und Helga und Manfred Weule anzuwenden
- 6.6. Erneut wurde uns klar, dass Paul Rebillots Heldenreise keine Methode ist wie wir in einem unkonzentrierten Moment ein Handout betitelt haben sondern ein vielschichtiges Kunstwerk, das uns auf vielen verschiedenen Wegen erreicht. Danke für deine wunderbare Arbeit, Paul!

Manfred Weule & Helga Weule



7. Persönliche Feedbacks

Darina Deáková (CZ): Ich bin mir mehr des gesamten Gefühlsspektrums in meinen Klienten und in mir selbst bewusst. Da ist eine Landkarte von Gefühlen und ich kann herausfinden, welches fehlt. In der Projektzeit erfuhr ich die tiefste Trauer meines Lebens und ich habe sie angenommen. Ich kann am gleichen Tag Trauer und Freude fühlen. Ich kann mit meinen Klienten besser Trauer aushalten.

Tomáš Kubiš (SK): Es gibt keine positiven und negativen Gefühle, es gibt einfach Gefühle, solange ich einen sicheren Raum habe, sicher für mich und meine Umgebung.

Siscu Ruz (ES): Ich habe entdeckt, wer ich seit meiner Geburt in meiner Herkunftsfamilie bin. Ich kann Hunger hören und deshalb war es beruflich ein wunderschönes und fruchtbares Jahr.

Isidora Isakov (SR): Meine wertvollste Einsicht ist, dass Menschen immer durch Interaktion mit anderen an ihrer individuellen Entwicklung arbeiten können. Betrachte ich, wann es in meiner persönlichen Entwicklung Förderliches und Hinderliches gab, geschah es durch Interaktion mit anderen und durch Einfluss von anderen. HR ist ein Prozess in meinem Inneren, durch Interaktion mit anderen hat er sich geformt. Ich kann nicht außerhalb eines sozialen Kontexts sein. Helga Weule (A): HR und GGZ geben eine gute Linie, im gemeinsamen Forschungsprojekt Vielfalt einzubeziehen. Der Fluss der lebendigen Gefühle hilft, wichtige Inhalte der Vielfalt in diesem Projekt aufzunehmen.

Björg Árnadóttir (IS): Beruflich bin ich durch die herausforderndste Zeit gegangen, die ich jemals erlebt habe, aber am Ende habe ich mich mehr mit einigen meiner Qualitäten als Heldin verbunden, aber ich habe noch keine Namen für sie. Patrik Krebs (SK): Dieses Projekt gab mir eine großartige Gelegenheit, Transformation auf persönlicher und beruflicher Ebene zu erleben. Im Scheinwerferlicht der HR kam Integration dank der Schatten ringsherum.

Manfred Weule (D): Die Einsicht ist: "Bleib in Bewegung!" Beweg dich weg von einem Lieblingsblickwinkel zu anderen und komme wieder in Fluss.

Rúnar Guðbrandsson (IS): Persönlich habe ich eine Menge gelernt. Ich war in meinem Leben in großen Schwierigkeiten, voller negativer Emotionen. Dank der HR kam ich viel klarer nach Hause. Ich konnte neu auf mich selbst und meine Angelegenheiten hinschauen. Ich bin noch dabei, herauszufinden, was ich mit meinen persönlichen Erfahrungen beruflich tun soll.

Hana Strejčková (CZ): Qualität und einen Sinn für Zeit – außer dem sicheren Raum für Gefühle sollten/könnten wir "sichere Zeit" schaffen. Aus meiner persönlichen und beruflichen Sicht habe ich tief und bewusst herausgefunden, dass Zeit undefinierbar ist, aber dass man sie andererseits berühren kann. Im Alltagsleben messen wir Zeit quantitativ in ihrer Dauer. Aber in der Welt, in der wir uns erlauben zu "fühlen" und durch Emotionen zu leben, hat Zeit eine besondere Qualität, die wir nicht messen aber spüren können. Jede/r Therapeut/in, Tutor/in, Leiter/in braucht unterschiedlich Zeit, damit umzugehen.

Helga Weule (A): Das HR-Training ist ein inneres Gruppendynamiktraining. Der GGZ erlaubt mir, an meine eigenen Gefühle zu arbeiten und mit ihnen mehr in Kontakt zu kommen. Der GGZ ist auch eine gute Landkarte für die Entwicklung von Gruppen und Projekten.

Patrik Krebs (SK): Er ist wirksam in jedem vollständigen Prozess ...

Manfred Weule (D): ... und unterstützt Selbstorganisation.

Institutionen im HIT-Projekt



Abenteuer Leben (Adventure Life) (Austria) www.adventurelife.eu

"Gemeinschaft ist nötig, um aufzuwachsen und das Abenteuer zu leben"



Asociación cultural, social, de salud y bienestar ACUNAGUA (Spanien) www.acunagua.wordpress.com



Divadlo bez domova (Slowakei) www.divadlobezdomova.sk



LGB Youth Support Group IZADJI (COME OUT) (Serbien) www.facebook.com/grupaIZADJI



ReykjavíkurAkademían (Island) (The Reykjavík Academy) www.akademia.is



Spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek (Tschechien) (Theatre of Alois Jirásek Úpice) www.divadloupice.cz

Anhang

Dr. Helga Weule • Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A. • Institut Bewusstseinsstrategien 2016

1. Kreativitätsprozess & Grundgefühle

Kreativität ist eine Kraft, die "aus dem Nichts" kommt und neue Wirkungseinheiten (Wirklichkeiten) ermöglicht. Sie manifestiert sich in Mensch und Natur als kollektiver Prozess von Werden und Vergehen, als stochastischer Prozess.

Kreativität nutzt Leerräume, Polaritäten, Unerwartetes, Irritationen, Musterabweichung, Erstarrung und Begrenzung.

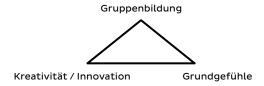
Stationen im kreativen Prozess könnte man etwa so beschreiben:



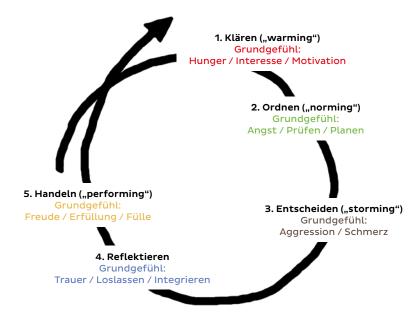
2. Gruppenbildungsprozess & Grundgefühle

Gruppen werden gebildet, wenn es gemeinsame Not (oder Sehnsucht) gibt, die nur gemeinsam gewendet (oder erfüllt) werden will und es dabei keinen "Erlöser" (Spezialisten) gibt, der die Gruppenbildung verhindert.

Gruppenbildungsprozesse sind auch kreative Prozesse, in denen eine Gemeinschaft als Wirkungseinheit geschaffen wird. In reifen Gruppen ist das Potential grösser, als die Summe der individuellen Potentiale.



Stationen im Gruppenbildungsprozess könnte man, in Anlehnung an traditionelle Beschreibungen, etwa so beschreiben:



Affekt - Emotion - Gefühl

Heute wird mehr und mehr über Gefühle und Emotionen gesprochen. Für viele Forscher scheinen "Emotion", "Gefühl" und "Affekt" austauschbar zu sein. Aber das sind sie nicht.*) Wir grenzen in Kurzform die drei Begriffe Affekt - Emotion – Gefühl voneinander ab. **Affekte** sind Ausbrüche von Drang/Instinkt/Trieb, suchen einen geraden Weg, um sich zu entladen ("Totschlag aus Affekt", "Shitstorms sind Affektströme"); ihnen fehlt die darstellende Ausrichtung, sie sind oft auf einen einzigen Moment beschränkt.

Emotionen sind dynamisch, expressiv, sie drücken aus, sie treten heraus, stellen sich dar, beziehen sich auf Handlungen, haben Intention und Ziel. Emotion ist eine Bewegung aus einer Stimmung, einem Gestimmtsein heraus und hat die körperliche Dimension einer Körpergeste, Körperbewegung. Wo Affekt und Emotion flüchtig sind, bringen

Gefühle das Element Bewusstsein mit hinein, öffnen einen Raum, laden eine Geschichte ein und können erzählt werden, haben eine Dauer und sind nicht notwendig zielgerichtet (z.B. Angst). C.G.Jung zeigt auf, dass Gefühle eine Einschätzung, ein Urteil, eine Entscheidung einbringen: Mag ich mein inneres Echo auf eine Empfindung? Oder mag ich es nicht? Eine Wertung kommt hinein wie in der Frage: "Wofür ist es gut, wofür ist es schlecht?" (Jung 1990).

Die Alltagssprache hilft zu unterscheiden: man kann sagen "Ich habe Sprachgefühl", aber niemand hat eine "Sprachemotion" oder einen "Sprachaffekt". Man kann sagen "Ich habe das Gefühl, dass …". Im Kontrast dazu ist unmöglich zu sagen "Ich habe einen Affekt, dass …" oder "Ich habe eine Emotion, dass …". Man kann sagen "Ich habe ein Schuldgefühl", aber niemand sagt "Ich habe eine Schuldemotion" oder "Ich habe einen Schuldaffekt".

Aber all diese Unterscheidungen sind intellektuell und äußerlich, der intellektuelle Zugang ist nicht in der Lage, die Essenz zu erfassen. Wenigstens konnte W. Machleidt eine Korrelation zwischen den fünf Grundgefühlen und unterscheidbaren Mustern von Gehirnströmen in EEG-Messungen herstellen (Machleidt 1989).

Manfred Weule & Helga Weule

*) Han 2015. Er fügt eine Hypothese hinzu, warum heutzutage Gefühle und Emotionen so in den Vordergrund getreten sind: Rationalität ist Medium einer disziplinierten Gesellschaft, überschreitet eine Grenze und wird deshalb als Zwang empfunden. Emotionalität tritt an ihre Stelle, emotionaler Kapitalismus setzt auf Freiheit und unbegrenzte Subjektivität, Freiheit, alles zu kaufen, Freiheit, die Persönlichkeit zu entfalten.

Bibliographie

ALLISON, Scott T. and GOETHALS, George R., 2014, Now he belongs to ages: The heroic leadership dynamic and deep narratives of greatness. In Conceptions of leadership: enduring ideas and emerging insights. New York: Palgrave Macmillan, s. 167-183.

ALLISON, Scott T. and CAIRE, A., 2015, Heroism and mental health. In FRIEDMAN, Howard S., Encyclope-dia of mental health. 2nd ed. San Diego: Academic Press, s. 315-318.

ARISTOTELÉS, 2008. Poetics, Praha: Oikoymenh.

BATESON, Gregory, 1981, Stil, Grazie und Information in der primitiven Kunst in: Ökologie des Geistes, Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag, S.182-212

BAUER, Robert, 1996, Zielgebiete zukunftsorientierter Veränderung in konfessionellen Krankenhäusern, unver-öff. Arbeitspapier des Instituts für Unternehmensführung, Joh.Kepler-Universität Linz

BJARNADÓTTIR, Valgerður Hjördís, 2002, The Saga of Vanadís, Völva and Valkyrja. Images of the Divine from the Memory of an Icelandic Woman. Master's Thesis for Women's Spirituality Philosophy and Religion Department School of Consciousness and Transformation California Institute of Integral Studies

BOLEN, Jean Shinoda, 1993, Ring der Macht. Entschlüsselung eines Mythos, Basel: Sphinx Verlag

BOLEN, Jean Shinoda, 2005, Transitions as Liminal and Archetypal Situations in: Mythic Passages. The newsletter of the Mythic Imagination Institute. A non-profit Arts and Communication corporation (Internet)

BLY, Robert, 1988, A little book on the human shadow, New York: Harper one und die deutsche Ausgabe:

BLY, Robert, 2018, Der Schatten – die dunklen Seiten des menschlichen Wesens, Wasserburg am Inn: Eagle Books

CAMPBELL, Joseph, 1998, Myths. Praha: Pragma.

CAMPBELL, Joseph, 2000, The Hero with a Thousand Faces. Praha: Portál

ELIADE, Mircea, 1984, Kosmos und Geschichte. Der Mythos der ewigen Wiederkehr, Frankfurt a.M. und Leipzig: Verlag der Weltreligionen im Insel Verlag

FOERSTER, Heinz und von GLASERSFELD, Ernst, 1992, Einführung in den Konstruktivismus, München: Piper Verlag

FRANZ, Marie-Louise von, 1985, Der Schatten und das Böse im Märchen, München: Kösel Verlag

GAUDEMAR, Antoine de, 2011, Il était une fois ... Vol au-dessus d'un nid de coucou (Es war einmal ... Einer flog über das Kuckucksnest). TV-Dokumentation (Englisch mit deutschen oder französischen Untertiteln) über den Film "Einer flog ..." von Folamour Arte France TCM

GIMBUTAS, Marija, 2010, Göttinnen und Götter im Alten Europa., Uhlstädt-Kirchhasel: Arun Verlag

GROF, Stanislav und Christina, 1990, Spirituelle Krisen und Bewusstseinsentwicklung in: Grof, Stan und Christina (Herausg.), Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung, München: Kösel Verlag, S. 22-54

GRUPPENDYNAMIK siehe Veröffentlichungen von Heintel, Krainz, Schwarz, Pesendorfer, Königswieser, Weule auf der Webseite der Österreichischen Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGO) www.oeggo.at

HAN, Byung-Chul, 2015, Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch

HILLMAN, James, 1998, Charakter und Bestimmung. Eine Entdeckungsreise zum individuellen Sinn des Lebens, München: Goldmann Verlag

HUMPHREY, Caroline, 2015, Shadows Along the Spiritual Pathway. Journal of Religion and Health. 54(6), 2376-2388. DOI: 10.1007/s10943-015-0037-2. ISSN 0022-4197. Download auf: http://link.springer.com/10.1007/s10943-015-0037-2

JUNG, C.G., 1958, Die transzendente Funktion (geschrieben 1916, zuerst veröffentlicht 1958) in: C.G.Jung, Gesammelte Werke Bd. 8 S. 79-108

JUNG, C.G., 1990, Definitionen (geschrieben 1921) in: JUNG, C.G., Typologie, München: dtv

KESEY, Ken, 1982, Einer flog über das Kuckucksnest, Hamburg: Rowohlt Taschenbuch

MACHLEIDT, Wielandt, GUTJAHR, L., MÜGGE, A., 1989, Grundgefühle. Phänomenologie, Psychodynamik, EEG-Spektralanalytik. Berlin: Springer Verlag.

MACHLEIDT, Wielandt, 1995, Grundgefühle. Handouts eines Symposiums von Helga und Manfred Weule, Salzburg 1995

MILLER, Alice, 1983a, Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst, Frankfurt a.M.: Suhrkamp

MILLER, Alice, 1983b, Am Anfang war Erziehung, Frankfurt a.M.: Suhrkamp

MINTZBERG, H., 1979, Structuring of organizations, Englewood Cliffs: Prentice Hall

MITCHELL, Steve, 2012, Paul Rebillot's modern day rites of passage in: SCHRADER, Claire (ed.), Ritual theatre. The power of dramatic ritual in personal development groups and clinical practice, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, p.129-152

MITTERMAIR, Franz, 2009, Neue Helden braucht das Land. Persönlichkeitsentwicklung und Heilung durch rituelle Gestaltarbeit, Wasserburg am Inn: Eagle Books

NAKONEČNÝ, Milan, 2000, Human Emotions. Praha: Academia.

PASSAVANT, Christina von, 1991/92, Zum systemischen Ansatz in der Beratung, Handout OE-Werkstatt, Salzburg: Trigon

PEREIRA, Sylvia Brinton, 2018, Inannas Abstieg zur dunklen Schwester. Eine weibliche Initiation, Wasserburg am Inn: Eagle Books

PINKOLA ESTÉS, Clarissa, 1997, Die Wolfsfrau, München: Heyne Verlag

QUINN, Daniel, Ismael, 1992, München: Goldmann Verlag

QUINN, Daniel, Ismaels Geheimnis, 1999, München: Goldmann Verlag

Von beiden Büchern Quinns inspiriert ist der Film "Instinct" (USA 1999) Drehbuch: Gerald di Pego, Regie: Jon Turteltaub. In den Hauptrollen Anthony Hopkins und Cuba Gooding jr.

REBILLOT, Paul with KAY, Melissa, 1981, Dancing with the gods in: Pilgrimage: Journal of Existential Psychology 9, 2, S. 89-100

REBILLOT, Paul, 1990, Die Heldenreise: Das Geheimnis ritualisieren in: Grof, Stan und Christina (Herausg.), Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung, München: Kösel Verlag, S. 252-269

REBILLOT, Paul mit KAY, Melissa, 1997, Die Heldenreise. Ein Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung, München: Kösel Verlag. Neuauflage Wasserburg am Inn: Eagle Books

ROHR, Richard, 2011, Falling upward: a spirituality for the two halves of life. San Francisco: Jossey-Bass.

SCHRADER, Claire (ed.), 2012, Ritual theatre. The power of dramatic ritual in personal development groups and clinical practice, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

SCHROTT, Raoul, 2001, Gilgamesch Epos, München/Wien: Carl Hanser Verlag. (Das Gilgamesch Epos in einer literarischen Version und in einer besonders interessanten Übersetzung nahe am sumerischen Text)

SOMÉ, Malidoma Patrice, 1994, Of water and the spirit. Ritual, magic and initiation in the life of an African shaman. New York: Penguin Books. (Gekürzte deutsche Ausgabe: Vom Geist Afrikas. Das Leben eines afrikanischen Schamanen, München: Diederichs Verlag 2000)

SOMÉ, Malidoma Patrice, 2001, Die Weisheit Afrikas. Rituale, Natur und der Sinn des Lebens, München: Diederichs Verlag

ŠREJBEROVÁ, Lenka, 2018, Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota (Der Grundgefühlszyklus und Paul Rebillots Methode der Heldenreise), Diplomarbeit 2018 an der Pädagogischen Fakultät der Palacký Universität in Olomoucz, Tschechien

SIMON, Fritz B. und CONECTA-Autorengruppe, 1992, Radikale Marktwirtschaft. Verhalten als Ware oder Wer handelt, der handelt, Heidelberg: Carl Auer Systeme

WATZLAWICK, Paul (ed.), 1981, Die erfundene Wirklichkeit. Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus, München: Piper Verlag

WEULE, Manfred, WEULE, Helga, 1998. Die emotionale Organisation - Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderung für Organisationen in: Die Zukunft kommt - wohin geht die Wirtschaft? Wiesbaden: Verlag Th.Gabler & auf www.i-cons.info unter 'publikationen'

WEULE, Helga und Manfred, 2003, Indigene und moderne Rituale in: Hubert Lobnig/Joachim Schwendenwein/ Liselotte Zvacek (ed.), Beratung in der Veränderung. Wiesbaden: Verlag Th.Gabler & auf www.i-cons.info unter 'publikationen'

WEULE, Manfred und WEULE, Helga, 2016. Heilprozesse sind Kunstwerke: der Prozess der Heldenreise nach Paul Rebillot in: Herrera Krebber, Christine (Herausg.), Ganzheitsmedizin II: Der Weg von Heilung, Gesundheit und Frieden im Innen und Außen, München: Institut f. Ganzheitsmedizin, S. 569-590 & auf www.i-cons. info unter 'publikationen'

WEULE, Helga, 2013, In verschiedenen Welten wandern. Bericht einer inneren und äußeren Reise ans andere Ende der Welt und wieder zurück, Wilhering (Österreich): Bayer-Verlag

WEULE, Manfred, 2013, Harzer Ahnenerde. Wiedereinwurzeln mit Sehnsucht, Mutter Afrika und Sturheit, Wilhering (Österreich): Bayer-Verlag

WEULE, Manfred und WEULE, Helga, 2016. Der Grundgefühlszyklus und seine Anwendung in Prozessen der Kreativität und Gruppenbildung und in der Heldenreise, Handouts Institut Bewusstseinsstrategien

WOLKSTEIN, Diane and KRAMER, Samuel Noah, I983, Inanna. Queen of Heaven and Earth. Her stories and hymns of Sumer. Harper & Row, New York

ZINKER, Joseph, 2004. Creative Process in Gestalt Therapy. Praha: ERA, S. 77-97



Teilnehmer/innen aus 6 HIT-Ländern Sommer 2018 auf dem "Platz der Stille" bei Mattighofen im österreichischen Innviertel, "verstärkt" durch eine junge Mutter und ihr Baby

