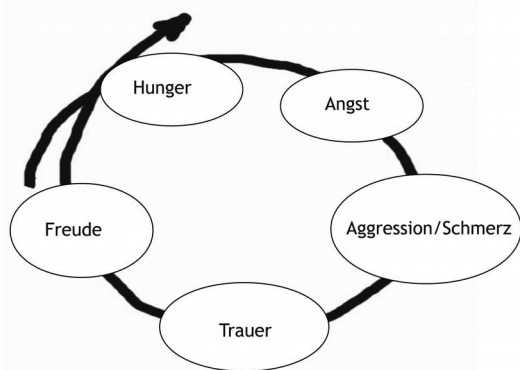


Grundgefühle als Kompass für Heldenreisen aller Art

Von Dr. Helga Weule, Philosophin, Organisationsberaterin, Künstlerin, Lehrende der LSB-Ausbildung „Art of Counseling“ und Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A., Ethnologe, Organisationsberater, Supervisor und LSB

In Veränderungs-, Entwicklungs-, Krisen- und Reifungsprozessen wird bekanntes Terrain verlassen und unbekanntes betreten. Im Unbekannten werden wir als Pioniere herausgefordert, das ist eine „Heldenreise“. Da ist es sinnvoll, 1. einen guten Kompass zu haben, der Orientierung für die Navigation gibt. Und 2. brauchen wir qualitätsvolle Werkzeuge, die geeignet sind, uns dort bewegen und forschen zu können, wo noch niemand war.

Ein Kompass, den alle Menschen immer bei sich haben, sind Gefühle. Im Unterschied zu Emotionen und Affekten haben Gefühle Dauer und sind nicht notwendig zielgerichtet (Angst z.B.). Bei Gefühlen kommt das Element des Bewusstseins hinzu, sie öffnen einen Raum und erzählen eine Geschichte. „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?“¹ Die Erforschung der Gefühle – ein größtenteils noch immer unbekanntes Gebiet – ergab die Unterscheidung von



fünf Grundgefühlen.² Diese sind als Spiralprozess darstellbar. Wir sehen das aktuell wahrgenommene Gefühl als Standort in Heldenreiseprozessen und erkennen mit ihm, was bereits hinter und was noch vor uns liegt. Ganz Ähnliches tut Kapitän Jack Sparrow in „Piraten der Karibik“ mit seinem magischen Kompass.

Für neue Wege brauchen wir auch gute Werkzeuge. Paul Rebillot, Künstler und Gestalttherapeut aus San Francisco,

lernte in den 1960er Jahren in Esalen den Mythenforscher J. Campbell kennen und entwickelte auf dem Hintergrund des von ihm beschriebenen „Monomythos“ und seiner eigenen Erfahrungen in einer spirituellen Krise sein „Heldenreise-Seminar“³ - zuerst für Schauspielschüler, dann als Fortbildung für in der Psychiatrie Tätige und schließlich als Weiterbildung für Therapeutinnen, Berater, Sozialarbeiterinnen und alle Menschen, die Erfahrungen mit Übergangsritualen machen wollen. In der „Heldenreise“ verbindet er Kunst, Symbole, Mythen, Märchen, Meditation, Körper- und Gestaltarbeit in rituellen Räumen, um unsere Erfahrungen in Veränderungsprozessen begreifen, verstehen, integrieren, transformieren und ausdrücken zu können. Die Brücke, die damit zwischen altem indigenen Wissen um Heilprozesse und Kunst einerseits und moderner Beratung und Therapie andererseits gebaut wird, ermöglicht den Teilnehmer/innen spielerisches Experimentieren, Forschen

1 WEULE, H. und M. (Herausg.) (2019), Unter Helden und Dämonen. 25 Menschen aus 6 Ländern erforschen Gefühle und Schattenthemen in einem gemeinschaftlichen Forschungsprojekt, Wasserburg/Inn, S.119

2 MACHLEIDT, W., GUTJAHR, L., MÜGGE, A. (1989), Grundgefühle. Phänomenologie, Psychodynamik, EEG-Spektralanalytik, Berlin: Springer Verlag

3 REBILLOT, P. mit KAY, M. (1997), Die Heldenreise. Ein Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung, Wasserburg/Inn

und Entdecken.

Doch die Anwendung von Kompass und Werkzeugen dieser Qualität will gelernt, geübt und geliebt werden. Die Autoren, die in den 90er Jahren zusammen mit dem Psychiater W. Machleidt zur Anwendung des Grundgefühlszyklus geforscht hatten⁴, lernten 1998 Paul Rebillot in seinem „Heldenreise-Seminar“ kennen. Begeistert von diesem Kunstwerk lernten wir von ihm bis zu seinem Tod 2010 und begannen 2006 selbst im EU-Rahmen Heldenreise-Trainings zu organisieren und zu leiten. Die Begeisterung, die durch Erfahrungen und Erkenntnisse der Teilnehmer/innen entstand, weitete sich langsam aus. Um die Heldenreise entstand ein europäischer Verein „Adventure Life“, in dem Heldenreise-Leiter/innen ausgebildet werden. Auf Grundlage der Erfahrungen in diesen Trainings konnten wir fünf unterscheidbare Prozessschritte in der Heldenreise feststellen, die in jedem Veränderungsprozess Orientierung geben und mit dem Zyklus der fünf Grundgefühle in Resonanz sind. Dies sind:

1. Wandlungsimpuls aufnehmen („Ruf des Helden“/Hunger)
2. Widerstand dagegen zeigt sich („Dämon des Widerstands“/Angst)
3. Krise, Konflikt, Entscheidung („Konfrontation und Vereinbarung“/Aggression, Schmerz)
4. Prüfungen im Unbekannten („Land der Wunder und der größten Prüfung“/Trauer)
5. Neues mit anderen im Alltag teilen („hinter der Wunde liegt deine Gabe für die Gemeinschaft“/Freude)⁵

In langjährigen Kooperationen seit den 1980er Jahren mit Schamanen aus 3 Kulturen (Moche/Peru, Shipibo/Peru, Dagara/Westafrika) haben wir tiefes Vertrauen in die Macht und Wirksamkeit kreativer Rituale in unserer Beratungs- und Seminartätigkeit gewonnen⁶. Der geschützte Raum einer Gemeinschaft, der durch Rituale entsteht, ermöglicht Konflikte zu transformieren und das „Andere“ zu inkludieren. Dieses heilsame Kunststück, Gemeinschaft mit Vielfalt nachhaltig zu etablieren, kann nur durch Rituale, Gefühle und Symbole gelingen.⁷

Aufstellungsarbeit und Gruppendynamik-Trainings, in denen es um Gemeinschaftsfähigkeit geht, brauchen Rituale und Symbole, wenn die Erfahrungen auch im Alltag wirken sollen. Aufstellungen in einem rituellen Raum zu machen ist notwendig, weil z.B. in Familienaufstellungen über Beziehungen zu immateriellen Instanzen geforscht (Ahnen, Verstorbene etc.) oder in Strukturaufstellungen mit Symbolsystemen (Organigrammen, das indigene indische Tetralemma) gearbeitet wird. Die Brücke zum Alltag kann über Ritualverschreibungen gebaut werden.⁸

In den Gruppendynamik-Trainings der ÖGGO-Schule⁹ bildet das seit Jahrzehnten gleichbleibende

4 WEULE, H. und M. (1998), Die emotionale Organisation. Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderungen für Organisationen, Wiesbaden und auf www.i-cons.info

5 WEULE, H. und M. (2019), S. 10

6 WEULE, H. und M. (2003), Indigene und moderne Rituale - Über die Grenze zum „Heiligen“, Wiesbaden und auf www.i-cons.info

7 HAN, Byung-Chul (2019), Vom Verschwinden der Rituale. Eine Topologie der Gegenwart, Berlin

8 Siehe Seminar „Symbolaufstellungen & Ritualverschreibungen“ mit A. Lechner, H. & M. Weule auf www.i-cons.info

9 Österreichische Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGO) www.oeggo.at

Setting einen rituellen Raum, in dem der „Geist der Gruppe“ den Fokus bildet. Auch der symbolische Sesselkreis mit leerer Mitte zeigt das, was sich immer wiederholt und doch immer neue Inhalte und neue „Gemeinschaften auf Zeit“ hervorbringt.

Paul Rebillots Heldenreise-Training, das aus all diesen Elementen ein Kunstwerk für Persönlichkeitsentwicklung bildet, und der Grundgefühlszyklus waren 2017-19 Bezugspunkt für ein Europäisches Forschungsprojekt („Heroes of Inclusion and Transformation HIT“), in dem wir Impulse für die Arbeit mit Ausgegrenzten gewinnen wollten. Wir wagten eine kollektive Heldenreise und sie konnte – nicht ohne Hindernisse, Konfrontationen und Prüfungen und mit Hilfe von Ritualen, Kunst und Reflexion – erfolgreich beendet und dokumentiert werden – als Buch in deutsch unter dem Titel „Unter Helden und Dämonen“.

Autoren:



Dr. Helga Weule

Philosophin, Malerin, Großmutter, Lehrberaterin für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGO) seit 1984, langjährig Lehrende der Johannes Kepler Universität Linz, des Instituts Bewusstseinsstrategien, des Mentoring-Netzwerks Abenteuer Leben, der LSB-Ausbildung „Art of Counseling“ und Supervisorin.

Mitautorin von „Grundlagen systemischen Managements“ (Fritz Simon und Conecta, 1991) und Autorin verschiedener Artikel in Fachbüchern. 2013 erschien ihr Buch „In verschiedenen Welten wandern“. 2014 „Geschichten, die meine Knochen erzählen“.



Manfred Weule

Ethnologe (M.A.), Dipl.-Ing., psychosozialer Berater (LSB), Supervisor, Organisationsberater (Trigon), Autor und Flötenspieler, Großvater. 1991 entwickelt er mit Helga Weule den Leitbild-Prozess zum Aufspüren der eigenen Lebensaufgabe, seitdem wichtiger Schwerpunkt. Artikel zu den Themen Beratung, Gefühle, Lernen und Ritual.

Lehrt am Institut Bewusstseinsstrategien, im Mentoring-Netzwerk „Abenteuer Leben“ und in „Art of Ritual“. 2013 erschien sein Buch „Harzer Ahnenerde. Wiedereinwurzeln mit Sehnsucht, Mutter Afrika und Sturheit“. 2016 „Auswildern im Gespräch mit Tieren“.

Erschienen in: info@lebensberater.at Nr. 71 März 2020