

# Die Heldenreise

## Ein Abenteuerweg zur eigenen Sehnsucht

### Sehnsucht & Sicherheit

In jeder Frau und in jedem Mann gibt es einen Anteil, der etwas aus seinem Leben machen will, der Veränderung und Weiterentwicklung sucht. Und es gibt einen anderen Anteil, der sich selbst im Wege steht und lieber sabotiert, als anzupacken, um die Dinge zu schützen, wie sie immer schon sind (status quo).

Besonders dann, wenn ein Übergang in eine neue Lebenssituation bevorsteht, machen sich diese beiden Anteile bemerkbar. Wir nennen diese Phase meist ‚Krise‘.

Wird der Konflikt zwischen Sehnsucht und Angst vor dem Ungelebten nicht gelöst, ist Lähmung, Lustlosigkeit und Unzufriedenheit die Folge.

Authentische und in ihrem Sinn erfolgreiche Menschen haben gelernt, ihren abenteuerlustigen und ihren schützenden Teil zu akzeptieren und zu integrieren.

### Held & Dämon

Dieser menschliche Grundkonflikt spiegelt sich in den überall auf der Erde verbreiteten Heldenmythen und Zaubermärchen wider. Daraus hat der Schauspieler, Regisseur und Gestalttherapeut Paul REBILLOT einen Prozess zur Persönlichkeitsentwicklung geschaffen: **die Heldenreise**.

Darin unterstützen wir jede/n Teilnehmer\*in dabei, diese zwei widerstreitenden

Persönlichkeitsanteile herauszuarbeiten, sie im „Held“ und im „Dämon des Widerstands“ zu verkörpern und sie einander gegenüber zu stellen.

### Den inneren Konflikt austragen

Die nächste Station der Heldenreise führt zur Konfrontation zwischen dem Held, der sich entwickeln will, und dem Dämon des Widerstands, der uns daran hindert, weiter zu gehen.

### „Land der Wunder“ und Belohnung

Ist diese Konfrontation zwischen dem „inneren Helden“ und dem „inneren Dämon“ durchlebt, steht der Weg ins Unbekannte offen. Hier warten außergewöhnliche Erfahrungen, Prüfungen und die „Belohnung“ der Reise. Diesen „inneren Schatz“ nehmen wir mit nach Hause. Er kann helfen, den Weg mutig weiter zu gehen und diese Erfahrung auch anderen zur Verfügung zu stellen.

### Zur Quelle der Lebensvision kommen

Die Heldenreise bietet die Chance, wieder Kontakt zu den verschütteten inneren Bereichen unserer Person zu bekommen, in denen wir neue Ziele entdecken und unserer Lebensaufgabe auf die Spur kommen.

Der Weg dorthin ist nicht einfach, er erfordert die aufrechte Bereitschaft, sich intensiv mit sich selbst und seinen inneren Widerständen zu konfrontieren.

Dadurch lernen wir, den Lebensweg zielbewusster und lebendiger zu gestalten. Das trägt auch erheblich zur Gesundheit bei.

### Für wen?

Tun, was man tun soll, verändert die Welt nicht. Inneren Sinn zu entdecken und der eigenen Vision zu folgen: dazu ermuntert die Heldenreise. Alle, die mit diesen Zielen Resonanz fühlen, werden aus diesem Training Nutzen ziehen. Berater\*innen begleiten andere in krisenhaften Übergängen.

Aktivist\*innen im kulturellen, künstlerischen und sozialen Bereich unterstützen andere dabei, ihre inneren Ressourcen und ihre Kreativität zu entfalten.

Zu Beginn ist ein halber Tag Zeit, um ein Lernprojekt zu bestimmen. Am Ende des Trainings ist ein Vormittag Zeit für die vertiefende Reflexion des Prozesses und seiner Methodenvielfalt.



### Paul Rebillot

(1931-2010) war ein berühmter Regisseur und Theaterdozent in San Francisco. Eine tiefe emotionale und spirituelle Krise brachte

ihn mit seiner Vision in Kontakt. Auf Grundlage dieser Erfahrung, seiner Ausbildung als Gestalt-Therapeut, seiner Erfahrung mit heilsamen Formen von Theater und Joseph Campbells mythologischen Studien („Ein Held mit tausend Gesichtern“) entwickelte er das Heldenreise-Seminar und publizierte es als Buch. Der berühmte Psychiater Stan Grof pries die Heldenreise als präzise Beschreibung der „Landschaft“ einer „transformativen Krise“. Jahrzehntlang arbeitete Paul als Workshopleiter,

Therapeut und Lehrer am kalifornischen Esalen-Institut und anderen Zentren in Europa.



### Dr. Helga Weule

ist Philosophin, Gruppendynamik-Trainerin, Organisationsberaterin, LSB, Supervisorin, Malerin und Autorin mehrerer Bücher und Artikel in Fachzeitschriften. Gruppendynamik, Systemtheorie, systemische Familientherapie sowie Kunst

und Wissen traditioneller peruanischer Heiler sind ihre stärksten Einflüsse. Seit 1983 ist sie professionelle Beraterin und Supervisorin in Österreich. Sie lehrt Gruppendynamik und systemische Beratung.



### Manfred Weule M.A.

ist Ethnologe, Organisationsberater, Supervisor, LSB, Begleiter interkultureller Lernprojekte und Autor verschiedener Bücher und Artikel in Fachzeitschriften.

Gestalt, systemische Beratung und traditionelles afrikanisches Heilen sind prägende Einflüsse. Seit 1990 ist er professioneller Berater und lehrt systemische Beratung und die Kunst des Rituals.

Beide wurden von Paul Rebillot ausgebildet und autorisiert, diesen Prozess zu leiten und zu lehren.



Adventure Life

### Abenteuer Leben

wurde 2007 von Teilnehmer\*innen einer Heldenreise in Österreich gegründet. Es ist ein europäisches Netzwerk mit dem Ziel, die Heldenreise als Weg der Initiation und Gemeinschaftsbildung zu verbreiten.

Es hat Mitglieder in Österreich, Tschechien, Slowakei, Slowenien, Spanien und Deutschland. Es bildet ein selbstorganisierendes Netzwerk der Ausbildung von Heldenreise-Leiter\*innen, reflektiert seine Praxis und verachtet seine Reflexionen in gemeinsame Theoriebildung.

Es bildet ein selbstorganisierendes Netzwerk der Ausbildung von Heldenreise-Leiter\*innen, reflektiert seine Praxis und verachtet seine Reflexionen in gemeinsame Theoriebildung.

Oft in Kooperation mit EU-Programmen wie Jugend in Aktion und Erasmus+ organisierte AL HR-Trainings 2008 und 2016 in AT; 2012 in CZ und IT; 2013 in SK; 2018 und 2019 in ES und in SK and Facilitator Trainings 2009 und 2014-2021 in AT.

Der Verein folgt dem Motto „Gemeinschaft ist nötig, um aufzuwachsen und das Abenteuer zu leben“ unter Menschen jeden Alters, die dem Pfad des Abenteuers und der Sehnsucht folgen wollen. [www.adventurelife.eu](http://www.adventurelife.eu)

**Leitung:** ein Team von Abenteuer Leben, Helga Weule und Manfred Weule

#### Arbeitsprachen:

Deutsch (und Euro-Englisch für muttersprachliche Untergruppen von Teilnehmer:innen aus anderen Ländern)

**Sa 7.Sept. 15:00 – Fr 13.Sept.2024**  
16:00 (6 Tage an 7 Kalendertagen)

**Ort:** Seminarhotel Kobleder

A-4931 Mettmach [www.seminar-kobleder.at](http://www.seminar-kobleder.at)  
Zimmer selbst buchen. 6 Tage Übern.+ VP € 374

**Seminarpreis bis 31.Mai 2024: 890 €, danach 960 €**

*Für Menschen mit niedrigem Einkommen ist auf vorherige Anfrage ein niedrigerer Seminarbeitrag möglich. 3 subventionierte Plätze für soziale Aktivist:innen auf Anfrage*

Anmeldeformular als Download auf <https://www.drachenhau.at/seminare-workshops/heldenreise/>

**Anmeldeschluss** 16.Aug.2024

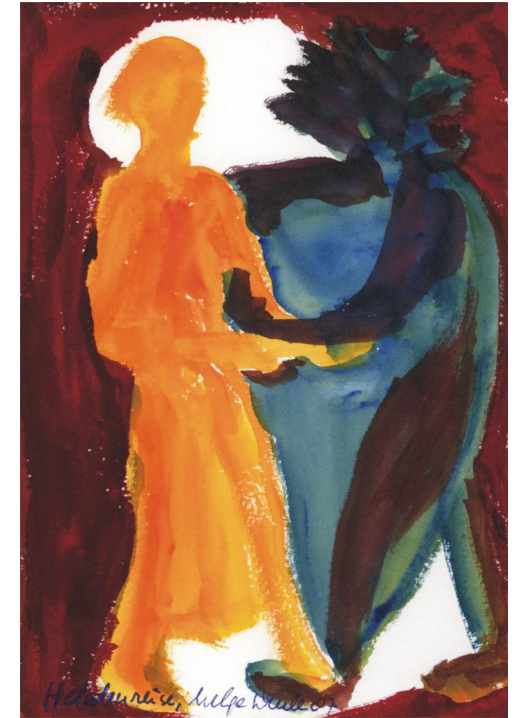
Max. Teilnehmer\*innenzahl: 15

#### Info, Anmeldung & Organisation:

Antonia Lechner LSB

[info@drachenhau.at](mailto:info@drachenhau.at)

Tel.mob. 0043 676 7863 302



Helga Weule • Heldenreise 2007

## Die Heldenreise

Ein Abenteuerweg  
zur eigenen Sehnsucht