

**Gunter Lösel**

**Das  
Archetypenspiel**

**Grundformen menschlicher Begegnungen**

BUSCHIFUNK



# INHALT

## 9 Willkommen in diesem Buch!

## 11 Was sind Archetypen?

Urfiguren in allen Kulturkreisen... Reflexe... Erwartungen... Die Heldenreise... Individuation... Archetypen im Alltag... Hollywood, Fantasy und Internet-Rollenspiele... Grundformen menschlicher Begegnungen... Symbolisierungen... Verkörperung

## 21 Wichtige Fragen zum Archetypenspiel

Gibt es Archetypen wirklich?... Wie viele Archetypen gibt es?... Ist das Archetypenspiel eine Art Typologie?... Was ist die Grundgeste?... Inwiefern ist das Archetypenspiel ein Spiel?

## 27 Der Held/ die Heldin

Grundgeste 1: Heraustreten... Individuum versus Gruppe... Exklusion/ Ausgrenzung/ Verbannung... Der Blick zurück... Visionen... Grundgeste 2: Weggehen... Der aktive Held: zielstrebiges Gehen... Eine Schneise für den Helden... Marschieren... Beispielgeschichte: Siegfried der Drachentöter (Held)... Erste Heldentat: Feuertaufe... Der kleine Fehler... Magische Gegenstände... Sozialer Aufstieg... Der Antiheld: Stolpern... Beispielgeschichte: Das tapfere Schneiderlein... Gesundes Selbstwertgefühl... Verwechslung... Der passive Held: Schlendern... Rumhängen... Auszeiten... Dem Zufall eine Chance... Sympathie... Beispielgeschichte: Hans im Glück... Glück... Heimkehren... Unendlich viele Helden... Kurzdramaturgie Held

## 53 Verbündete/ Gefährten

Grundgeste: Neben jemandem gehen... 1. Begegnung/ Austausch/ Rituale... 2. Aufbau eines gemeinsamen Weltbildes... 3. Trennung der Gefährten... Beispielgeschichte: Kalif Storch... Abhängen... Das gemeinsame, verbotene Lachen... Wer muss heiraten?... Gegensätze... Glauben... Männer und Frauen als Gefährten... Wurzeln... Kurzdramaturgie Gefährte

## 69 Schatten

Grundgeste: Jemandem auflauern... Lauern... Die Angst im Nacken... Paranoia... Dem Schatten ins Auge sehen... Sympathie und Antipathie: Die Wahl des Gegners... Das Aufeinander-Zugehen... Unvermeidliche Begegnung... Beispielgeschichte: Rotkäppchen... Das Spiel mit der Beute... Verkleidung... Im Bauch des Ungeheuers... Das Tier/ das Ungeheuer... Horror vacui... Der Schatten als Spiegelbild des Helden... Der Schatten als eigentliches Ich... Beispielgeschichte: Dr. Jekyll und

Mr. Hyde... Zu gute Erziehung... Der Klumpfuß... Die Krücke... Kurzdramaturgie Schatten

## **89 Mentor**

Grundgeste: Jemanden dazu bringen, zu folgen... Der Herdeninstinkt... Loslaufen... 1. Das Erwählen des Schülers... 2. Führen/Folgen... 3. Trennung... Beispielgeschichte: Der Eisenhans... Der wilde Mann im Tümpel... Den wilden Mann befreien... Gold, Zeichnung und Verführung... Ausrüstung... Das Erbe: Werkzeuge, Zunftkleidung, magische Geschenke... Mentoren und Lehrer... Initiation... Der Vater... Weiterleben im Helden... Prüfungen... Kurzdramaturgie Mentor

## **107 Schwellenhüter**

Grundgeste: Jemandem den Weg verstellen... Standfestigkeit... Beispielgeschichte: Der Froschkönig... Der Brunnen... Die Sehnsucht, zu den Menschen zu gehören... Die List... An die Wand werfen... Schwellenangst... Der Wachsoldat... Türen, Tische, fettige Haare... Die Grundangst des Schwellenhüters... Schwellen... Geburtskanal und Nabelschnur... point of no return... Nadelöhr... Der Fährmann... Territorien und die „Schwellenhüter-Kraft“... Schwellenhüter als Helden... Widerstand in Paarbeziehungen... Den Bogen spannen... Kurzdramaturgie Schwellenhüter

## **125 Trickster**

Grundgeste: Hinter jemandem gehen und ihn nachäffen... Clownspiel... Vermeidung von wirklicher Begegnung... Die Beißhemmung... Freiheit ohne Verantwortung... Beispielgeschichte: Der gestiefelte Kater... Die Show stehlen... Die Stiefel... Besondere Fähigkeiten... Überredungskunst... Der Spieler... Erfindungen... Erwachende Potenz... Risiko... Autorität untergraben und Pathos verhindern... Kurzdramaturgie Trickster

## **137 Mutter**

Grundgeste: Jemanden liebevoll umklammern... Das Umklammern... Das Loslassen... Beispielgeschichte: Die Legende von Prinz Siddharta, dem späteren Buddha... Schutz vor der bösen Welt... Der Palast, die künstliche Welt... Vergötterung des Kindes... Ambivalente Muttergottheiten... Der Kokon der Liebe... Die Zerstörung der Welt... Der Mantel... Die Mauer... Die Dornenhecke... Beispielgeschichte: Dornröschen... Befreiung aus dem Herkunftsmilieu... Kurzdramaturgie Mutter

## **151 Anima, Animus**

Grundgeste: Jemanden magisch anziehen... Der erste Blick... Leichte Abwendung... Das Aufeinander-Zubewegen... Idealisierung und Projektion... Sich idealisieren lassen... Unerreichbarkeit... Beispielgeschichte:

Die Loreley... Nixen und Satyrn... Glitzern, funkeln, schillern... Die gewaltige Melodei... Selbstvergessenheit und intime Momente... Hexen und Mönche... Antidepressivum... Der verführerische Charakter... Die Flaute... Der Sturm... Nach dem Sturm... Masken und Schleier... Magische Gegenstände... Werbung... Befreiung aus Abhängigkeit... Kurzdramaturgie Anima/ Animus

### **169 Kind**

Grundgeste: klein sein/ sich klein machen... Das „Kindchen-Schema“... Ahimsa... Beispielgeschichte: Der eigensüchtige Riese... Sehnsucht nach dem Frühling... Persönlichkeitsveränderung durch das Kind... Wunden... Erlösungsphantasien... Unschuld... Erneuerung der Wahrnehmung... Kindermund tut Wahrheit kund... Das Kinderopfer... Begegnung mit dem Kind... Kurzdramaturgie Kind

### **183 Der Sack**

Grundgeste 1: sich von jemandem tragen lassen... Jemandem im Genick sitzen... Beinlosigkeit... Grundgeste 2: sich an jemanden anhängen... Das Recht, sich tragen zu lassen... Schamgefühle... Gewicht abgeben... Abhängigkeit versus Autonomie... Beispielgeschichte: Die Gänsehirtin am Brunnen... Mitleid und Moral... Hadern und Wut... Prüfung... Der Zusammenbruch... Der Kampf um Würde... Kontrolle... Der faule Sack... Schuldgefühle... Helfer-Syndrom... Vergangenheit... Kurzdramaturgie Sack

### **199 Überblickstabelle:**

#### **Die Archetypen und Grundgesten im Überblick**

### **200 Praktische Anwendungen**

Grundübung... Selbsterfahrung und therapeutische Möglichkeiten... Tanz und Theater... Improvisationstheater

### **205 Schluss**

### **208 Anmerkungen**



# WILLKOMMEN IN DIESEM BUCH!

Als ich etwa 7 oder 8 Jahre alt war, stellte ich Listen meiner **Freunde** auf. Das schien sinnvoll, um sie zu Geburtstagsfeiern einzuladen zu können und mögliche Konflikte zu vermeiden. Es gab immer einen **besten Freund** und mehrere weniger gute Freunde, die sich auf den weiteren Rängen tummelten und in meiner Gunst mal auf- und mal abstiegen. Das funktionierte ganz gut, bis ich irgendwann das Gefühl hatte, von einem guten Freund verraten worden zu sein. Er musste also von der Liste gestrichen werden – aber nicht nur das, ich brauchte auch eine neue Kategorie, nämlich die meiner **Feinde**. Ein paar Jahre kam ich mit diesen beiden Kategorien ganz gut zurecht bis dann die erste Verliebtheit in ein Mädchen wieder eine neue Kategorie erforderte und so weiter...

Die Grundannahme dieses Buches ist, dass die meisten Menschen sich solche Ordnungen erschaffen, um in ihrer sozialen Welt einen gewissen Überblick zu behalten – und dass diese Ordnungen nicht willkürlich entstehen, sondern sich an Grundmustern orientieren, die wir im Laufe der menschlichen Entwicklung erworben haben. Diese Grundmuster (Archetypen) gestalten – ohne dass wir uns darüber bewusst sind – unsere Begegnungen mit anderen Menschen. Wie diese Archetypen inhaltlich gefüllt sind und auch emotional nachvollzogen werden können ist das Thema dieses Buches.

**Ich hoffe, es hilft, die Erwartungen, die wir an andere richten, besser zu verstehen und sie nicht übermäßig persönlich zu nehmen.**

In unserer Theaterarbeit begannen wir beim Improvisationstheater „Inflagranti“ vor ein paar Jahren, nach Grundformen von zwischenmenschlichen Beziehungen zu suchen. Wir wollten erreichen, dass Beziehungen auf der Bühne innerhalb von Sekunden für die Spielpartner und für die Zuschauer klar werden. Dabei stießen wir auf das Konzept der Heldenreise von Christoph Vogeler<sup>1</sup> und auf die Archetypenlehre von C.G. Jung<sup>2</sup>. Da es uns um einen pragmatischen Ansatz ging, suchten wir nach einer Methode, die **Idee der Archetypen in eine leicht anschauliche und erlebbare Form** zu bringen. Es stellte sich nach langem Experimentieren heraus, dass man dies erreichen konnte, indem man bestimmte Körperhaltungen einnahm und sich in bestimmte Grundpositionen im Raum begab. Dazu wurden einfache Gesten entwickelt, die es erlauben, den jeweiligen Archetypen körperlich nachzuvollziehen und im **Körpergedächtnis** zu speichern. Dieser Aspekt ist meiner Meinung nach von zentraler Wichtigkeit, denn es schafft die Möglichkeit, die einzelnen Archetypen nicht nur intellektuell zu begreifen, sondern **körperlich-intuitiv**.

Während des Experimentierens wurde mir klar, dass diese Technik auch von allgemeinerem Interesse sein kann. Wer die Grundformen von menschlichen Beziehungen kennt, kann seine soziale Umgebung in kräftigeren Farben wahrnehmen und deutlicher reagieren.

Das Ergebnis dieser Bemühungen ist das vorliegende Buch. Es geht in zwei Aspekten über bisherige Ansätze hinaus:

1. Es sucht einen **pragmatischen** Weg, die Archetypen unmittelbar körperlich, also nicht sprachlich oder bildlich, zu erfassen.
2. Es schildert verschiedene Aspekte der Archetypen und illustriert sie anhand von jeweils einer Beispielgeschichte.

Dazu sei ausdrücklich bemerkt, dass jeder seine eigenen Erfahrungen im Archetypenspiel machen kann und soll. Die Archetypen selber sind JENSEITS DER SPRACHE angesiedelt – und daher über ein Buch nur begrenzt zu vermitteln. Erst wenn man durch das eigene Erleben von der Existenz und Bedeutung eines Archetypen überzeugt ist, spielen begriffliche Darstellungen überhaupt eine Rolle.

Man kann das Buch als ein Übungsbuch benutzen. Zu Beginn jedes Kapitels wird eine so genannte „Grundgeste“ geschildert und über Fotos anschaulich gemacht. Diese Gesten kann man in Zweierkonstellationen oder in einer Übungsgruppe nachstellen, um die damit verbundenen Erfahrungen zu machen. Man kann das Buch aber auch einfach lesen und die Gesten innerlich nachvollziehen. Zu jedem Archetyp findet sich eine Beispielgeschichte – meist ein Märchen, um möglichst allgemein verständlich zu bleiben. Daran schließt sich eine Interpretation an, die natürlich keinen Anspruch auf Objektivität erhebt. Ich hoffe, alle Interpretationen sind einleuchtend und nachvollziehbar.

Noch ein Wort zur Geschlechterfrage: Selbstverständlich sind die Archetypen nicht zwingend an Geschlechter gebunden. Der Held kann genauso gut eine Frau sein, die Mutter kann ebenso gut von einem Mann verkörpert werden. Der Einfachheit und Lesbarkeit halber verwende ich die jeweils tradierte Form. Das mag auf Kritik stoßen, aber letztendlich sind die Archetypen ja selber tradierte Formen.

Ich hatte zunächst versucht, konsequent die weibliche Form zu benutzen, aber es klang so krampfhaft bemüht, dass ich es wieder geändert habe. Das Buch zur „Heldinnenreise“ wird wohl von einer Frau geschrieben werden müssen...

Bremen, April 2008, GL

# WAS SIND ARCHETYPEN?

Es gibt verschiedene Archetypenlehren, am bekanntesten ist die von C.G. Jung, einem Mythenforscher und Weggenossen von Sigmund Freud. Wichtig ist bei ihm die Vorstellung, dass ein Mensch bereits mit angeborenen Ideen auf die Welt kommt, also nicht als „tabula rasa“, als leere Form, die erst durch Erziehung gefüllt wird, sondern vorgeprägt, um bestimmte Dinge schnell zu erkennen und auf sie intensiv zu reagieren. Man könnte den Begriff Archetypen übersetzen mit: „Urbilder“ oder „Grundideen“ oder „Prototypen“.

## Urfiguren in allen Kulturkreisen

Die Mythologien der unterschiedlichen Kulturkreise weisen immer wieder ähnliche oder gleiche Muster, Strukturen oder symbolische Bilder auf, was als Beleg für das Vorhandensein archetypischer Strukturen in der menschlichen Psyche angesehen wird. Beispiele wären hierfür das weltweite Vorkommen von Mythen über die „Große Mutter“ oder „große Göttin“ (sog. Mutterarchetyp), über Helden und deren Widersacher (Schattenarchetyp), aber auch über spezielle Bilder wie den Baum des Lebens oder Weltenbaum, die bei fast allen Völkern vorkommen, beispielsweise Yggdrasil in der germanischen Mythologie, der Yaxche-Baum der Maya, der Baum mit den Früchten der Unsterblichkeit (in China) oder heilige Bäume wie die Eiche der Druiden, die Sykomore als Sitz der Göttin Hathor bei den Ägyptern und der Bodhibaum im Buddhismus.

Es gibt auch abstraktere Archetypen: Beispielsweise wird ein Kreis in den meisten Kulturkreisen als Symbol der Geschlossenheit, der Ganzheit und Vollständigkeit gesehen. Ein Kreuz wird mit den vier Himmelsrichtungen oder vier Elementen und somit mit einer strukturierten Ganzheit, aber auch einem Mittelpunkt assoziiert. Da der Kreis mit den Erscheinungen der Himmelskörper verbunden ist, während das Kreuz mit der Orientierung im Raum zusammenhängt, wird in den meisten Kulturen der Kreis als himmlisch und das Kreuz beziehungsweise Quadrat als irdisch angesehen. Der Kreis ist als Mandala in vielen Kulturkreisen zu finden, beispielsweise in China, Indien, Tibet, aber auch in neolithischen Kulturen, bei den Platonikern, im christlichen Europa und in der Alchimie.

Da die Archetypen also offenbar zur Spezies Mensch gehören, so schloss Jung, müssen sie in irgendeiner Weise in seinem genetischen Erbe fixiert sein.



## Reflexe

C.G. Jung hat die Archetypen mit den Reflexen verglichen. Wie diese gehören sie zur biologischen Grundausstattung, mit der wir zur Welt kommen. Sie werden durch bestimmte Reize ausgelöst. Beispielweise tendieren Kinder dazu, im Dunkeln Monster und Ungeheuer wahrzunehmen. Ich erinnere mich noch sehr genau daran, wie aus dem abgelegten Kleiderhaufen vor meinem Bett ein schwarzer, unförmiger Mann wurde. Mein Kindergehirn brauchte nur einen kleinen, unspezifischen Reiz (einen dunklen Wäschehaufen), um darauf mit einer sehr deutlichen Vorstellung zu reagieren. Ähnliche Beispiele kennt vermutlich jeder aus eigener Erfahrung. Es scheint also nicht abwegig, zu vermuten, dass das Gehirn von Anfang an bereit ist, bestimmte Gestalten wahrzunehmen oder zu konstruieren.

Die moderne Neurologie findet im Gehirn immer mehr einzelne Neurone oder Neuronenverbände, die für die Wahrnehmung bestimmter Dinge zuständig sind: Sie reagieren einerseits auf abstrakte Dinge wie senkrechte Linien, waagrechte Linien, Kreise usw. – andererseits aber auch auf konkrete Wahrnehmungsgegenstände wie Gesichter, ein Lächeln oder eine Hand. Wann immer ein Objekt im Wahrnehmungsfeld erscheint, das den entsprechenden Kriterien entspricht, fängt diese Gehirnzelle an, Signale auszusenden.

Warum sollte dieses Prinzip nicht noch weitergehen? Vielleicht gibt es ja im Gehirn Detektoren, die uns erlauben, einen möglichen Freund, einen potenziellen Feind oder einen möglichen Liebespartner sofort zu erkennen? Biologisch sinnvoll wäre ein solcher Mechanismus jedenfalls.

Dies würde auch erklären, warum wir uns bei entsprechenden Begegnungen so leicht irren, indem wir Menschen durch diese Filter hindurch erblicken: Wir sehen zu leicht Feinde oder halten zu viele Menschen für Freunde, weil unser Gehirn möglicherweise mit dieser Vorprogrammierung zur Welt gekommen ist. Die Erwartung prägt dann die Wahrnehmung.

Zum Beispiel kann eine schöne Frau zu dem Reiz werden, der den Archetypus der Anima aktiviert. Sie IST also nicht die Anima, sondern löst diese Idee im Gehirn aus.

## Erwartungen

Man könnte auch sagen:

**Ein Archetyp ist eine Erwartungsmatrix, die in der Spezies Mensch verankert ist.**

Ein Kind wird aufgrund dieser Matrix erwarten, in seinem Leben bestimmte Personenkonstellationen vorzufinden:

- \* Es kommt auf die Welt mit der Erwartung, eine Mutter zu haben und eventuell einen Vater.
- \* Später wird es erwarten, dass Gefährten es ein Stück weit begleiten.
- \* Es wird sich selbst irgendwann als Helden erleben und erwarten, dass ein Mentor es an der Hand nimmt.
- \* Es wird sich Schwellen nähern und die eigene Angst in Gestalt von Schwellenhütern verkörpert finden.
- \* Es wird eine Lichtgestalt (meist) anderen Geschlechts erwarten, zu der es sich unwiderstehlich hingezogen fühlt.
- \* Es wird seine Unschuld verlieren und diese in Gestalt eines unschuldigen Kindes wieder finden.
- \* Es wird erwarten, dass das Leben sich in Form eines Kreises am Ende schließt.

Diese und andere Erwartungen können in Träumen und Geschichten ihren Niederschlag finden, also immer dann, wenn das Gehirn seine Ideen losgelöst von der äußeren Welt durchspielt. Wenn die Grunderwartungen dauerhaft enttäuscht werden, entsteht ein Unbehagen, das nur schwer zum Ausdruck gebracht werden kann.

## Weiterentwicklung der Archetypenlehre zur Heldenreise

Von Joseph Campbell<sup>3</sup> stammt die Fokussierung auf die „Heldenreise“ also auf jene Geschichten, die von den Heldentaten eines Einzelnen berichten. Der Held tritt dabei in tausenderlei Gestalten aus der Masse hervor und gerät in Abenteuer, die er siegreich besteht.

Christoph Vogeler benutzte Campbells Modell um die Frage zu untersuchen, warum die typischen Geschichten des Hollywood-Kinos offenbar in allen Kulturen verstanden und geliebt werden. Es müsse, so Vogeler, also einen universellen Mythos geben, zu dem alle Menschen aller Kul-

turen einen Zugang hätten. Er kommt zu dem Schluss, dass zahllose erfolgreiche Drehbücher im Grunde dem Muster der Heldenreise folgen.

Die Heldenreise ist demnach der bedeutendste Mythos der westlichen Kulturen – vermutlich sogar aller Kulturen. Sie beschreibt, wie jemand aus der Gemeinschaft heraustritt, sich eine Aufgabe stellt, in ein Abenteuer hineingerät, schwere Prüfungen besteht und Heldentaten vollbringt, um am Ende verändert und gereift wieder in die Gemeinschaft zurückzukehren. Nach seiner Reise ist der Held ein vollständigerer Mensch und nimmt einen höheren Platz in der Gemeinschaft ein.

## Die Heldenreise

Jeder Mensch sieht sich selber gern als Mittelpunkt einer interessanten Geschichte. Unsere gesamte Jugend verbringen die meisten von uns damit, dass wir in unseren Tagträumen zu Helden werden. Das spätere Leben zwingt uns dann ein erschütterndes Maß an Mittelmäßigkeit auf. Der Held wird uns jedoch niemals ganz ausgetrieben: Er wandert in den Untergrund der Seele, wo er in jedem Menschen rumort und heimlich nach einer Möglichkeit zum Abenteuer sucht. Deswegen sind wir alle nach wie vor so empfänglich für den Ruf des Abenteurers.

Das Abenteuer des Helden, oder die Heldenreise, beginnt immer in der gewohnten Welt. Wir gehen jeden Tag zur Arbeit und sitzen abends im Wohnzimmer. Dann passiert irgendetwas, das die Routine unterbricht: Eine Nachricht trifft ein, eine Begegnung findet statt, ein Missgeschick passiert (und sei es nur, dass der Bus zu spät kommt). Es entsteht eine kleine Lücke im Alltag und durch diese kleine Lücke hindurch winkt das Abenteuer.

Wenn wir heldenhaft gestimmt sind, folgen wir dem Ruf des Abenteurers, zwängen uns durch die Lücke im Alltag und überschreiten somit die erste Schwelle.

Hinter der Schwelle müssen wir uns in einer neuen Welt zurechtfinden. Es begegnen uns andere Menschen als wir es gewohnt sind, wir stehen vor Bewährungsaufgaben, die uns ganz anders herausfordern als unser Alltag.

Nachdem wir gelernt haben, uns in der neuen Welt zu orientieren, dringen wir zum entscheidenden Punkt dieser Welt vor, zu ihrem innersten Kern, zur tiefsten Höhle, zum wichtigsten Menschen. Dort findet eine entscheidende Prüfung statt. Wenn wir sie bestehen, werden wir reichlich belohnt.

Auf dem Rückweg müssen wir wieder eine Schwelle überschreiten: Diesmal scheint der Weg zurück in unser Leben abgeschnitten. Wir müssen uns wieder integrieren, was gar nicht so einfach ist, da wir uns verändert haben.

Hier ein vereinfachtes Modell der Heldenreise:

1. Gewohnte Welt / Routine
2. Ruf des Abenteurers / Unterbrechung der Routine
3. Überschreiten der Schwelle / Steigerung
4. entscheidende Prüfung / Höhepunkt
5. Rückkehr in die gewohnte Welt / Moral

Diese fünf Phasen entsprechen den klassischen 5 Akten eines Dramas und man kann sie als universelles Schema für das Geschichtenerzählen nutzen. Wann immer wir uns auf ein Abenteuer einlassen, wird es ungefähr diesen 5 Phasen folgen.

Das Gesagte sei an einem Beispiel illustriert, das gleichzeitig eine Übung im Geschichtenerzählen ist. Man bildet bei dieser Übung zu jeder der oben genannten 5 Phasen genau 1 Satz. So erhält man eine komplette Geschichte, die aus 5 Sätzen besteht:

*Beispiel:*

*Herr Hubertus trank jeden Tag in der Mittagspause im Cafe ‚Servus‘ einen Latte Macchiato. (1)*

*Eines Tages fand er das Cafe ‚Servus‘ geschlossen. (2)*

*Nach langem Überlegen, ging Herr Hubertus in den irischen Pub gegenüber, den er immer gemieden hatte, weil er von derben Arbeitern mit roten Gesichtern besucht wurde. (3)*

*Im Pub trat ein großer Mann in Lederjacke auf ihn zu und forderte ihn auf, ein Guinness mit ihm auf ex zu trinken, was Herr Hubertus nach kurzem Zögern tat. (4)*

*Laut singend kehrte er an seinen Arbeitsplatz zurück und niemand, nicht die Kunden und nicht sein nörgelnder Chef, konnten ihm heute seine Selbstachtung rauben. (5)*

Eine solche 5-Satz Geschichte ist sozusagen das Knochengerrüst einer Heldenreise. Wie man sieht geht es dabei nicht immer um „große“ Abenteuer.

## Individuation

Die Heldenreise ist für uns auch heute noch so bedeutsam, weil sie das Heraustreten des Individuums aus seinem Kontext beschreibt, also den kulturgeschichtlichen Prozess der Individuation.

War es bis vor wenigen hundert Jahren noch einer kleinen Elite vorbehalten, sich als einzelner Mensch mit persönlichen Vorlieben und Entscheidungsfreiheit zu fühlen, so hat dieser Prozess mittlerweile die breiten Massen erreicht. Jeder hat nun die Chance – aber auch das Risiko – sich als Individuum zu fühlen und klar zu machen, wer er oder sie ist.

Wir alle lösen uns aus Traditionen und Kontexten heraus und definieren uns als eigenständige Individuen. Dies geschieht jede Sekunde tausendfach auf unserem Planeten. Es ist ein Schritt in die Unsicherheit, die Dunkelheit, das Alleinsein, aber auch in das herrliche Gefühl der Freiheit und Einzigartigkeit. Der Prozess der Individuation ist so mächtig, dass er Traditionen und Institutionen wegschmelzen lässt wie die Sonne den Winterschnee, langsam, stetig, unaufhaltsam – trotz regelmäßig auftretender Gegenbewegungen.

Vielleicht sehen sich deshalb die Menschen auf dem ganzen Globus Musikvideos auf MTV an: Sie erzählen die immergleiche Geschichte des Einzelnen, der aus der Menge austritt, sich ins Rampenlicht stellt und sein Lied, seine Geschichte, seinen persönlichen Sound zum Besten gibt.

Die Gesellschaft hat schon immer versucht, sich die gewaltige Energie des Heldenmythos zu Nutze zu machen:

Das was gewöhnlich als „Karriere“ bezeichnet wird, ist das gesellschaftlich vorgestanzte Modell einer Heldenreise. Ohne diese institutionalisierte Übernahme des Heldenmythos, würde vermutlich keine Gesellschaft funktionieren, denn der Hunger des Individuums, Heldenreisen zu durchlaufen, ist gewaltig. Auch Kriege sind kollektive Möglichkeiten zum Durchlaufen einer Heldenreise. Ohne dieses unbewusste Motiv wären wohl kaum Massen für Kriege zu mobilisieren. Solche gesellschaftlichen Angebote für Heldenreisen sind jedoch ein Widerspruch in sich und sie werden niemals dem eigentlichen Kern des Konzepts gerecht:

Eine Heldenreise ist ein **persönliches** Abenteuer, mit dem Ziel, noch mehr zum unverwechselbaren Individuum zu werden.

Da der Begriff des Helden besonders in Deutschland durch den Faschismus belastet ist, muss man immer wieder betonen, dass die Heldenreise ein **individualistisches** Konzept ist, das humanistisch gefüllt werden muss. Die Welt braucht keine Helden von der Stange, sondern Individuen, die sich persönlichen Herausforderungen stellen, um daran zu wachsen.

## Archetypen im Alltag

Im gewöhnlichen Leben bleiben die Beziehungen, die wir führen, meist eher unklar und blass. Wir haben zwar viele Freunde, Kollegen, Bekannte, aber wir sehnen uns nach „wirklichen“ Begegnungen.

Als moderne, kommunikative Menschen verfügen wir natürlich über riesige soziale Netzwerke und über Hunderte von Kontakten. Gewöhnlich sind dies jedoch Beziehungen, in denen lediglich Spurenelemente der Archetypen erkennbar sind. Sie besitzen keine innere Klarheit und Kraft. Ihr Potenzial wird erst deutlich, wenn eine außergewöhnliche Situation entsteht: Dann zeigen sich die wirklichen Gefährten, die wirklichen Feinde, die wirkliche Liebe.

Um die Leere zu füllen, schauen wir uns Hollywoodfilme an und siehe da: Dort sind die Begegnungen noch archetypisch, eindeutig und befriedigend. Genauso attraktiv sind Videospiele oder Internet-Rollenspiele, die ebenfalls meist eng an Archetypenkonzepten orientiert sind. Diese virtuellen Welten erfüllen Bedürfnisse, die in der realen Welt immer weniger erfüllt werden. Der unbewusste Hunger nach archetypischen Begegnungen ist so stark, dass er in süchtiges Verhalten führen kann. Unbewusst suchen wir ständig nach archetypischen Begegnungen.

Nur dort, wo wir eine archetypische Rolle im Leben anderer einnehmen, oder wo diese eine archetypische Rolle in unserem Leben einnehmen, findet eine Begegnung statt, die wirkliche Spuren hinterlässt. Man hat und braucht nicht viele wirkliche Begegnungen. Es ist ein Leben denkbar, in welchem lediglich 3-4 Personen eine Rolle spielen, und das dennoch erfüllt und entwicklungsreich war.

Ein Lehrer ist für viele Schüler ein Lehrer – aber zum Mentor wird er nur für einige wenige.

Eine Schauspielerin ist für viele ein Objekt des Begehrens – aber zur Anima wird sie nur für einige wenige, die sich in sie verlieben.

Es gibt viele Menschen, die wir nicht mögen – aber zum Schatten werden wir nur für ein paar Leute, die wir wirklich zerstören wollen.

Wir behindern eine Menge Menschen – aber zum Schwellenhüter werden wir nur dort, wo wir uns den Wünschen einer Person mit ganzer Kraft entgegenstellen. Usw.

Archetypische Begegnungen werden als „wirklicher“ empfunden, weil sie unbewussten Erwartungen entsprechen, Erwartungen, mit denen wir vermutlich bereits auf die Welt kommen.

## Hollywood, Fantasy und Internet-Rollenspiele

In besonders reiner Form treten uns die Archetypen überall dort entgegen, wo sie sich von der Alltagsrealität lösen können. Im Hollywood-Kino, in Fantasy-Filmen und in Internet-Rollenspielen bildet sich eine Art globales Geschichtenerzählen heraus, das sehr viel stärker als die lokalen Kulturprodukte den archetypischen Mustern folgt. Dies ist ohne Zweifel ein deutlicher Beleg für die universelle Gültigkeit der Archetypen.

Die neuen Medien befinden sich in starker Konkurrenz um die Aufmerksamkeit des modernen Menschen – und geradezu zwangsläufig entwickeln sie ein Gespür dafür, welche Erzählmuster die Zuschauer so in Bann schlagen, dass sie sich nicht dagegen wehren können. Sie entwickeln zunehmend idealisierte, überoptimierte, archetypische Konstellationen, welche die Realität außerhalb des Bildschirms blass aussehen lassen. Die Farben, die sie dabei benutzen, sind die Archetypen.

## Grundformen menschlicher Begegnungen

All diese unbewussten Erwartungen führen dazu, dass die Begegnungen mit anderen Menschen in bestimmten Grundformen wahrgenommen werden. Wir drängen unsere jeweiligen Gegenüber – ohne es zu merken – in bestimmte Rollen, die für unsere Entwicklung (oder Heldenreise...) wichtig sind. Sind wir beispielsweise in einer Lebenssituation, in der wir dringend guten Rat brauchen, so werden wir uns auf die Suche nach einem Mentor machen, wenn wir dagegen einen Gegner brauchen, werden wir uns einen Schatten suchen usw.

Das Archetypenspiel macht diese Grundformen erlebbar. Es bietet Übungsformen an, die es ermöglichen, die Qualität einer archetypischen Begegnung in Reinform zu spüren. Bei der Entwicklung habe ich auf maximale Einfachheit gesetzt, ohne – wie ich hoffe – in eine triviale Klassifikation zu verfallen. Archetypen sind – wahrscheinlich weil sie unseren unbewussten Erwartungen entsprechen – sehr energievoll. Es wurden Übungen gewählt, in denen diese Energie am stärksten zu spüren ist.

„Man darf sich keinen Augenblick der Illusion hingeben, ein Archetypus könnte schließlich erklärt und damit erledigt werden. Auch der beste Erklärungsversuch ist nichts anderes als eine mehr oder weniger geglückte Übersetzung in eine andere Bildsprache.“ (C.G. Jung, „Die Archetypen und das kollektive Unbewusste“ S. 116<sup>4</sup>)

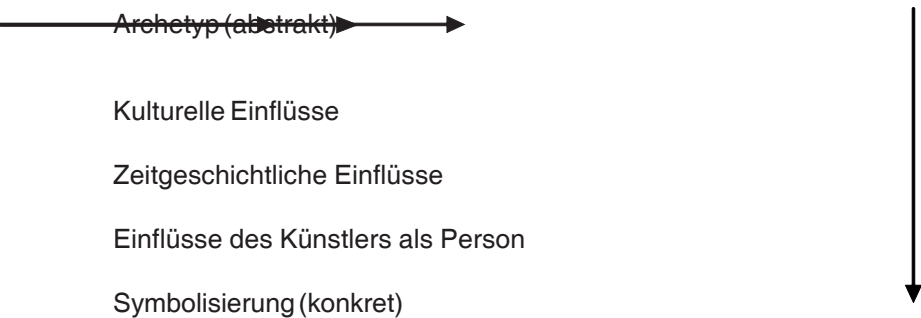
In diesem Sinne ist das Archetypenspiel eine Übersetzung der Archetypen in eine Körpersprache.

## Symbolisierungen

Im Folgenden möchte ich eine Begründung für den körperlich-intuitiven Zugang zu den Archetypen liefern. Ich hoffe, dass nicht alle Mythenforscher dieser Welt über mich herfallen, aber der Zugang, den Jung und seine Anhänger gewählt haben, hat einige gravierende Nachteile. Zunächst sei er aber kurz skizziert.

Nach Jung sind die Archetypen UNIVERSELL, das heißt, sie kommen in allen Kulturen vor und werden von diesen überformt. Dabei durchlaufen sie einen Prozess der Symbolisierung, der durch die jeweilige Zeit, die spezifische Kultur und durch den Einzelkünstler geprägt wird. So generiert der Archetyp immer neue gültige Bilder, ohne sich jemals zu erschöpfen. Es gibt eine begrenzte Anzahl von Archetypen, aber eine unbegrenzte Anzahl von daraus hervorgehenden Bildern. Der Archetyp „Mutter“ wird beispielsweise in Millionen von Marienbildern ausgearbeitet. Keines davon IST der Archetyp, es sind nur Ausformungen, die der archetypischen Vision mehr oder weniger nahe kommen. Der Archetyp liegt sozusagen immer unerreichbar hinter der Symbolisierung.

Man kann sich den Symbolisierungsprozess etwa so vorstellen:



Um Rückschlüsse auf den Archetypen zu ziehen, kann man also – wie Jung und seine Nachfolger es taten und tun – die Symbolisierungen verschiedener Kulturen und Zeitepochen untersuchen, dann den Einfluss von Kultur, Zeit und Künstler „herausrechnen“ und damit den Archetyp sichtbar machen.

Das Problem dabei: Man gerät schnell auf eine Ebene der Abstraktion, die nicht mehr aussagekräftig ist. Beispielweise kennen alle Kulturen das Symbol des Kreises. Aber ist dies ein Beleg für eine gemeinsame Urerwartung? Oder einfach ein Resultat aus der Fähigkeit des Menschen zum abstrakten Denken, die unvermeidlich zum Kreis führen muss? Ebenso ist es mit dem Quadrat und anderen Belegen. Ein weiteres



Problem: Aus Ähnlichkeiten zwischen Kulturen kann man keinen zwingenden Schluss auf einen gemeinsamen Archetyp ziehen. Und ein drittes Problem: Ganz abgesehen von der Überprüfbarkeit der Thesen verlieren alle Mythen sehr schnell ihren Reiz, wenn wir sie auf ihren universellen Kern reduzieren. Sie sind dann unspezifisch und steril.

Hier soll noch ein anderer, direkterer Weg aufgezeigt werden, der vielleicht nicht wissenschaftlich zufriedenstellend, aber dafür fruchtbarer ist.

## Verkörperung

In diesem Buch geht es um einen wichtigen Zwischenschritt auf dem Weg zur Symbolisierung: die **Verkörperung**.

Nehmen wir an, ein Kind versucht, sich einen Begriff von einem Hund zu machen. Nur in seltenen Fällen wird das Kind einfach das Wort „Hund“ übernehmen, sondern zuerst versuchen, ihn lautmalerisch zu erfassen („Wauwau“) oder ihn nachzuahmen. Beides sind Möglichkeiten, sich ein Konzept von „HUND“ zu erstellen, das an den sinnlich erfahrbaren Qualitäten des Hundes ansetzt. Erst dadurch wird das Konzept „Hund“ zu einem ganzheitlichen Konzept, das Mitgefühl und spielerischen Umgang ermöglicht.

Auch Kunst und Symbolisierungen sind ohne diesen Zwischenschritt nicht zu verstehen. Zu den ersten bildenden Künstlern gehörten zum Beispiel die Höhlenmaler, die in Südfrankreich Szenen der Jagd an die Höhlenwände malten. Sie hatten die Objekte, die sie gemalt haben (Hirsche und Auerochsen) nicht direkt vor Augen, denn die Jagd fand ja nicht in der Höhle statt und die Höhlenwand konnte man nicht nach draußen tragen wie eine Staffelei. Sie mussten die Bilder also aus ihrer Erinnerung hervorholen. In diesem Akt der Erinnerung spielt die Verkörperung eine wichtige Rolle. Die Jäger haben die Jagd vermutlich nachgespielt, wie dies heute noch viele Naturvölker tun. Jemand spielte den Hirsch, jemand spielte den Jäger. Auch der Höhlenmaler verwandelt sich innerlich in den Hirsch und den Jäger und kann sich dann mit ihm verbinden und in ihn hineinfühlen. Erst durch diese Verkörperung der Jagdszene kann er seine Objekte so deutlich und „von innen heraus“ begreifen, dass er sie in eine Symbolisierung verwandeln kann. **Danach** kann er sie als konkretes Bild an die Höhlenwand bannen. Ähnlich wird ein Musiker die Töne oder musikalischen Ideen oft erst körperlich nachbilden – mit dem Mund oder mit einer Bewegung der Hände – bevor sie zu einer konkreten Ausformung werden. Bei Kindern kann man diese Übergangsstufe noch gut beobachten. Bei Erwachsenen findet sie ver-

innerlich und weitgehend unsichtbar statt. Die Verkörperung ist also ein Zwischenschritt auf dem Weg zur Symbolisierung.

Mit diesem Zwischenschritt sieht der Prozess der Symbolisierung so aus:


Archetyp (abstrakt)

Verkörperung (räumliches, halbabstraktes Muster)

Symbolisierung (konkret)

Für das Archetypenspiel ist der Zwischenschritt der Verkörperung von entscheidender Bedeutung. Er ist die Basis für die Grundgeste.

## Wichtige Fragen zum Archetypenspiel



Hier möchte ich einige Fragen aufgreifen, die im Zusammenhang mit den Archetypen und den Grundgesten unvermeidlich auftauchen. Sie sind sehr grundlegend, da sie philosophische und wissenschaftstheoretische Fragestellungen berühren. Ihre Klärung ist wichtig, um nicht in eine der Fallen zu tappen, die bei der Beschäftigung mit den Archetypen für jeden bereitstehen:

### 1. Die Esoterik-Falle

In der Esoterikszene wird den Archetypen tendenziell zu viel konkrete Realität zugeordnet. Da tauchen Begriffe wie „Der Narr“, „Die Königin“ oder „Der Krieger“ auf. All diese Figuren schlummern zwar möglicherweise in unserem kollektiven Unbewussten. In der Art wie sie behandelt werden, sind sie jedoch meist schon stark ausgeformt und in konkrete Bilder gegossen – etwa im Tarot. Wir befinden uns also schon sehr nah an der Ebene der Symbolisierungen. Hier besteht dabei immer die Gefahr, die Symbolisierung mit der Realität zu verwechseln und damit ihre Komplexität zu reduzieren. Es ist immer dasselbe: Das Bild wird mit der Idee verwechselt. Um dieser Gefahr zu entgehen haben einige Religionen Bilder grundsätzlich verboten.

Wo die Symbolisierung mit der dahinter liegenden Idee verwechselt wird, entsteht dann sehr schnell ein in sich geschlossenes Weltbild mit der Tendenz, sich selber zu bestätigen (und dabei fürchterlich selbstgefällig zu werden). Ich plädiere dagegen für ein erfahrungsgestütztes, offenes System.

## 2. Die Faschismus-Falle

Der Heldenmythos birgt die Gefahr, Menschen zu fanatisieren. Das Bedürfnis, zum Held zu werden, ist offenbar so stark, dass es bis zur Selbstaufgabe gehen kann – insbesondere bei jungen Menschen. In der Tat steckt im Kern des Heldenmythos vermutlich der Mythos der Selbstaufopferung für die Gemeinschaft.

Jede fanatisierende Ideologie ist daher in Versuchung, den Heldenmythos für ihre Zwecke zu nutzen. Sei es die Heldenpropaganda der Nazis, die Heldenstilisierung des Sozialismus oder der Märtyrerkult des Dschihad: Sie alle finden ihre Resonanz im Einzelnen, indem sie das Heldenlied anstimmen.

Wenn jede Gesellschaft sich zwischen den Polen Faschismus und Humanismus bewegt – wie dies beispielsweise Jacob Moreno formuliert hat<sup>5</sup>, dann ist das adäquate Gegenmittel, ein anderes Heldenlied anzustimmen, nämlich ein humanistisches.

## Gibt es Archetypen wirklich?

Nein, jedenfalls nicht in der äußeren Welt. Die Archetypen sind ihrem Wesen nach abstrakt. In Märchen, Mythen, Geschichten und Bildern nehmen wir immer nur einen Abglanz von ihnen wahr. Keine Verkörperung, keine Konkretisierung eines Archetypen kann diesen jemals befriedigend abbilden. Er existiert als eine „Ideale Gestalt“ in unserem Inneren. Wann immer diese von der Außenwelt aktiviert wird, nehmen wir einen Menschen oder eine Beziehung oder ein Muster plötzlich als Gestalt wahr. Sie ist dann nicht mehr diffus, sondern klar und geschlossen. Sie tritt aus dem Hintergrund hervor und erzeugt eine deutlich wahrnehmbare Resonanz in unserem Inneren. In diesem Buch schreibe ich Sätze wie: „Schatten sind Personen, die uns schaden und uns vernichten wollen.“ Das suggeriert natürlich, dass es solche Personen wirklich gibt. Gemeint ist aber, dass wir manche Personen so wahrnehmen, als wollten sie uns schaden und vernichten. Die Formulierung wurde gewählt, um die Darstellung plastischer zu machen.

## Wie viele Archetypen gibt es?

Ich habe mich auf zehn Archetypen konzentriert, was nicht bedeutet, dass damit eine erschöpfende Abhandlung aller möglichen Archetypen geleistet ist. Der Leser wird in den verschiedenen Büchern zum Thema auf eine unterschiedliche Anzahl und auf unterschiedliche Bezeichnungen stoßen. Keine davon kann als verbindlich betrachtet werden.

Eine Objektivierung im Sinne einer empirischen Klärung ist allerdings denkbar, aufgrund der neuen bildgebenden Verfahren in der Psychoneurologie. Bei diesen Verfahren kann das Gehirn sozusagen bei der Arbeit untersucht werden. Es wäre also möglich, Testpersonen Bilder von Archetypen zu zeigen und zu messen, welche Teile des Gehirns wie stark reagieren. Alternativ dazu könnte man die Grundgesten des Archetypenspiels verwenden. Wenn es eine neurologische Fundierung der Archetypen gibt, dann könnte man die Vorhersage überprüfen, ob bestimmte genau definierte Teile des Gehirns sehr stark auf einen jeweiligen Archetyp reagieren. Auf diese Weise kann man vielleicht irgendwann feststellen, wie viele Archetypen in unserer biologischen Ausstattung vorgeprägt sind. So wie der Arzt heute mit seinem Hämmerchen unsere Reflexe testet, kann er vielleicht in zwanzig Jahren unsere Erwartungen an die Welt durchtesten...

Vorläufig aber sind alle Aussagen über die wahre Anzahl der Archetypen rein spekulativ.

## Ist das Archetypenspiel eine Art Typologie?

Nein. In Typologien werden die Menschen in verschiedene Kategorien eingeteilt, während das Archetypenspiel die **BEZIEHUNGEN** zwischen Menschen zu beschreiben versucht. Jeder Mensch, egal mit welcher Persönlichkeit, kann im Leben eines anderen eine bestimmte Rolle einnehmen. Die Archetypen sind dabei Funktionen in der Dramaturgie ihres Lebens. Jeder Mensch, so die Grundannahme, inszeniert sein Leben wie ein Bühnenstück und bedient sich dabei aus dem Baukasten der allen Menschen gemeinsamen Geschichten. Möglicherweise braucht er also beispielsweise einen Bösewicht und irgendjemand wird für ihn zum Bösewicht – das bedeutet aber nicht, dass hier vorbestimmte Wesenszüge zum Ausdruck kommen, wie das zum Beispiel die Astrologie annimmt.

Typologien sind in der Regel geschlossene Systeme. Das Archetypenspiel ist offen für Erfahrungen und Erweiterungen.

## Was ist die Grundgeste?

Die Grundgesten wurden entwickelt, um die Qualität eines jeden Archetypen maximal erlebbar zu machen. Wenn man sie einnimmt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass man die Gefühle und Haltungen des Archetypen nachempfinden kann, dass man sozusagen in ihn hineinversetzt wird. Die Grundgeste umfasst weit mehr als nur eine Handbewegung, sondern ist in ihrer Essenz eine Verkörperung einer Grundhaltung zu einem anderen Menschen. Dies wird in der Grundgeste ausgedrückt durch: 1. Die Position im Raum (neben, hinter, vor, unter, über dem Helden oder der Heldin) 2. Armhaltungen und Berührungen des Helden oder der Heldin (festhalten, blockieren, bekämpfen usw.) 3. eine dynamische Bewegung durch den Raum (Aufeinander-Zugehen, Sich Losreißen, Neben-jemandem-Gehen usw.) Dieser letzte Aspekt ist durch die Fotos nicht befriedigend darstellbar, da sie statisch sind, während die Grundgeste **dynamisch** ist.

Rein begrifflich könnte man statt „Geste“ auch das Wort „Gebärde“ benutzen. Es ist dasselbe gemeint. Im täglichen Leben tauchen die beschriebenen Positionen nur hin und wieder auf, beispielsweise indem ein Freund unwillkürlich immer einen Platz an unserer Seite sucht. In dieser Position kann er die Freundschaft am intensivsten spüren.

## Inwiefern ist das Archetypenspiel ein Spiel?

Zugrunde liegt die Vorstellung, dass jeder Mensch seine Beziehungen durch die Filter der Archetypen wahrnimmt und anhand dieser Grundformen gestaltet. Er oder sie spielt jederzeit Theater, verwandelt sein Leben in eine Heldenreise, besetzt bestimmte Rollen mit konkreten Menschen und verhält sich insgesamt wie ein Regisseur, der versucht, ein Schauspiel zu inszenieren – und der sich mit widerspenstigen Umständen herumzuschlagen hat. Diese Inszenierungsarbeit nenne ich das Archetypenspiel. Es wird also im Alltag, jederzeit und überall „gespielt“, natürlich ohne dass es uns als Spiel bewusst wird.

Man kann die eigene Rolle als Regisseur im Archetypenspiel wie es hier beschrieben ist, aus dem Alltag herauslösen und in reiner Form betrachten. Durch die Grundgesten wird klar, welche Rollen wir gewohnheitsmäßig in unserem Leben besetzen und welche wir bisher völlig ausgeblendet haben. Weiterhin wird klar, für welche Rollen wir uns im Leben anderer zur Verfügung stellen und welche wir gewohnheitsmäßig blockieren.

Der Begriff „Spiel“ mag dem einen oder anderen dabei zu oberflächlich klingen, denn es geht ja um wirkliches Leben, aber ich verwende ihn gerade WEIL er eine gewisse Leichtigkeit hat (ähnlich wie Eric Berne in seinem bekannten Buch „Die Spiele der Erwachsenen“<sup>6</sup>). Er ermöglicht es, sich von dieser Inszenierungsarbeit innerlich zu lösen, sie nicht todernst zu nehmen und womöglich sogar über sich selbst zu lachen.