

Holger Lindemann

Die große Metaphern-Schatzkiste

Band 2: Die Systemische Heldenreise

SYSTEMISCH ARBEITEN MIT SPRACHBILDERN



Inklusive
Online-Materialien:
Beratungsvideos,
Kopiervorlagen und
Arbeitsblätter

V&R





Holger Lindemann

Die große Metaphern-Schatzkiste – Band 2: Die Systemische Heldenreise

Systemisch arbeiten mit Sprachbildern

Mit Illustrationen von Daniel Bauer

Mit Praxisbeispielen von Till Conzelmann, Janna Loske, Kathrin Pilz,
Jens Postinett und Detlef Sauthoff

Vandenhoeck & Ruprecht



Online-Materialien zum Buch: Kopiervorlagen und Beratungsvideos
finden Sie unter www.systemische-heldenreise.de
Passwort: wba-5hny



Mit 34 Abbildungen und 5 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische
Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40264-2

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: © Holger Lindemann

Abbildungen, wenn nicht anders gekennzeichnet: Holger Lindemann

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen
schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Produced in Germany.

Gestaltung, Satz und Litho: SchwabScantechnik, Göttingen

■ Inhalt

1	Vorwort	9
2	Einführung	13
2.1	Die Herkunft der Heldenreise	13
2.2	Die Struktur der Heldenreise	15
2.3	Die Heldenreise als Strukturschema von Beratung und Therapie	18
3	Heldinnen und Helden	21
3.1	Wer ist eine Heldin? Wer ist ein Held?	21
3.2	Heldinnen und Helden als Vorbilder	25
3.3	Heldinnen und Helden ohne Erfolgsgarantie	30
3.4	Heldinnen und Helden als Crashtest-Dummys des wirklichen Lebens	31
4	Das Phasenmodell der Heldenreise	33
4.1	Der Held zwischen Licht und Schatten	33
4.2	Die Phasen der Heldenreise	34
4.3	Die Abfolge der Phasen	50
4.4	Referenzgeschichten	51
4.4.1	Harry Potter (Teil 1 – Harry Potter und der Stein der Weisen) ...	52
4.4.2	Findet Nemo	55
4.4.3	Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer, Jim Knopf und die Wilde 13 (von Till Conzelmann)	57
4.4.4	Weitere Referenzgeschichten	67
5	Das Phasenmodell der Heldenreise in der Beratung	69
5.1	Der Wechsel von Dissoziation und Assoziation	69
5.2	Der Ablauf einer Heldenreise in der Beratung	71
5.3	Praxisbeispiele zur Arbeit mit der Heldenreise	88
5.3.1	Ins Reich der Schneekönigin oder: Die Trennungs- und Verlustangst eines Mädchens (von Kathrin Pilz)	88
5.3.2	Die Vertreibung aus dem Paradies oder: Das Ende der Belagerung (von Holger Lindemann)	96
5.3.3	Die neuen Abenteuer des Konrad W. oder: Einen Neuanfang wagen (von Janna Loske)	100

5.3.4	Mein Haus, kein Haus, unser Haus: Von der Erbschaft über den Verkauf zum Familienstammsitz (von Holger Lindemann und Detlef Sauthoff)	105
5.3.5	Der Einzelkämpfer, die siebenköpfige Hydra und ein verdeckter Gewinn (von Holger Lindemann und Detlef Sauthoff)	109
5.3.6	Nachfolge in einem Familienbetrieb oder: Drei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust (von Holger Lindemann)	113
5.3.7	Eine IT-Firma im Bauch des Walfischs (von Holger Lindemann)	120
5.3.8	»Wir sind nicht aus Pappe – wir sind Papphelden«: Ein therapeutisches Filmprojekt mit Jugendlichen (von Jens Postinett)	130
5.3.9	Beratungsvideos	137
5.4	Methodische Ergänzungen zur Arbeit mit den Phasen der Heldenreise	139
5.4.1	Eine Fantasiereise für den Einstieg (von Janna Loske)	139
5.4.2	Die gewohnte Welt als »Wasteland«	142
5.4.3	Das Überschreiten von Schwellen als zentrales Grundmuster der Heldenreise	145
5.4.4	Das Überschreiten von Schwellen als Aufstellung	148
5.4.5	Fürsprecher des Lichts und des Schattens	151
6	Die Persönlichkeitsentwicklung des Helden	153
6.1	Licht, Schatten und Halbschatten	153
6.1.1	Licht und Schatten: Sowohl-als-auch statt Entweder-oder	153
6.1.2	Das Werte- und Entwicklungsquadrat	155
6.2	Typenlehre und Persönlichkeitsanteile des Helden	159
6.2.1	Herkunft und Grundlagen der Persönlichkeitstheorie	159
6.2.2	Persönlichkeit und Persönlichkeitsanteile in der Heldenreise	162
6.2.3	Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen	164
6.2.4	Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen in den Phasen der Heldenreise	168
6.2.5	Aufstellung von Persönlichkeitsanteilen in der Heldenreise	179
6.3	Die logischen Ebenen von Licht und Schatten	181
6.3.1	Das Modell der logischen Ebenen	181
6.3.2	Die logischen Ebenen in der Heldenreise	192
6.3.3	Aufstellung von Licht und Schatten mit den logischen Ebenen	194
7	Die Archetypen der Heldenreise	199
7.1	Charakterisierung der einzelnen Archetypen	201
7.1.1	Mentorinnen und Mentoren	201
7.1.2	Lichtgestalten	204
7.1.3	Der Schatten	208
7.1.4	Schattenwesen	211
7.1.5	Heroldinnen und Herolde	214
7.1.6	Schwellenhüterinnen und Schwellenhüter	217
7.1.7	Gestaltwandlerinnen und Gestaltwandler	221
7.1.8	Närrinnen und Narren	225
7.2	Vereinfachungen der Archetypen	229

Inhalt	7
8 Methoden für die Arbeit mit den Archetypen	231
8.1 Aufstellung der Archetypen	231
8.2 Das Neun- und das Zwölf-Felder-Schema der Phasen und Archetypen	237
8.3 Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen der Archetypen	241
9 Lizenzerteilung	251
10 Danksagung	253
11 Quellen und Materialien	255
11.1 Fachliteratur zur Heldenreise	255
11.2 Weitere Fachliteratur	256
11.3 Romane, Geschichtensammlungen und Bilderbücher	257
12 Autoreninformationen	258

■ 1 Vorwort

Bei meiner ersten Beschreibung der systemischen Arbeit mit der Heldenreise für die »Metaphern-Schatzkiste« (Lindemann, 2012) und nachfolgend für die »Große Metaphern-Schatzkiste« (Lindemann, 2014) hatte ich mich für einen Kompromiss aus Praxistauglichkeit und notwendiger Tiefe entschieden. Diese pragmatische Entscheidung war vor allem der Tatsache geschuldet, die Heldenreise lediglich als eine Möglichkeit der Arbeit mit Metaphern unter vielen darzustellen.



In meiner Arbeit mit dem Motiv der Heldenreise in Beratungen und Workshops griff ich aber immer wieder auf weitere und vertiefende Möglichkeiten zurück und musste mir die Frage gefallen lassen, warum ich diese nicht auch in meinem Buch dargestellt hatte.



Nachdem die »Metaphern-Schatzkiste« (Lindemann, 2012) ausverkauft war und auch die »Große Metaphern-Schatzkiste« (Lindemann, 2014) eine sehr gute Resonanz fand, wurde klar: die systemische Arbeit mit der Heldenreise verdient ein eigenes Buch, das die Möglichkeit bietet, sie in ihrer ganzen Vielfalt und psychologischen Tiefe darzustellen. Auch wurde das grafische Konzept überarbeitet, um in sich stimmige Materialien zur Arbeit mit der Heldenreise anbieten zu können.

In diesem Band stelle ich das Modell der systemischen Heldenreise aus zahlreichen Perspektiven vor und erläutere, wie man in der systemischen Arbeit sowohl komplexere Heldenreisen mit Klienten durchführen aber auch nur einzelne Elemente der Heldenreise nutzen kann. Für die Erweiterung und Kontrastierung der Arbeit mit der Heldenreise stelle ich immer wieder Bezüge zu den Methoden in Band 1 der »Großen Metaphern-Schatzkiste« (Lindemann, 2016) her, um auf kreative Verbindungen zu verschiedenen Methoden hinzuweisen.

Um die vielfältigen Möglichkeiten der Arbeit mit der Heldenreise darzustellen, wurde der Text durch Praxisbeispiele und methodische Tipps von Till Conzelmann, Janna Loske, Kathrin Pilz, Jens Postinett und Detlef Sauthoff ergänzt.

Zudem befinden sich am Ende vieler Abschnitte vier Formen von Praxistipps:

	<p>Web-Tipp: Hinweise zu Online-Materialien und Webseiten</p>
	<p>Material-Tipp: Empfehlungen für Materialien, Arbeitshilfen und Literatur</p>

	Übung: Übungen zur Selbstreflexion und Erprobung
	Methoden-Tipp: Hinweise und Beispiele für die Verwendung von Methoden aus Band 1 der »Großen Metaphern-Schatzkiste«

Zur weiteren Unterstützung gibt es zusätzliche Materialien auf der Internetseite zu diesem Buch (www.systemische-heldenreise.de):

- *Beratungsvideos:* Zur Heldenreise befinden sich zwei Beratungsvideos auf der Webseite, die die Vorgehensweise veranschaulichen.
- *Strukturkarten:* Zu den Phasen und Archetypen der Heldenreise wurden Strukturkarten zur praktischen Nutzung in der Beratung, etwa als Bodenanker, entworfen und stehen in verschiedenen Größen als PDF-Datei zur Verfügung.
- *Arbeitsblätter:* Zu vielen im Buch enthaltenen Übungen wurden Arbeitsblätter erstellt, die als Arbeitsheft zusammengefasst im PDF-Format vorliegen.

Ergänzend zu diesem Buch ist ein Set mit 60 Bild- und Strukturkarten erhältlich. Mithilfe dieser Karten können Beratungs- und Therapieprozesse strukturiert werden, sie eignen sich zum Einsatz als Strukturkarten und als Bodenanker. Jede Bildkarte wird durch eine Karte mit Beispielfragen erweitert, die der Berater oder Therapeut in der praktischen Arbeit verwenden kann.

Das Set enthält insgesamt 60 großformatige Karten:

- 10 Bildkarten zu den Phasen der Heldenreise,
- 9 Bildkarten zu den Archetypen der Heldenreise,
- 5 Bildkarten für die Arbeit mit den Persönlichkeitsanteilen,
- 6 Bodenanker für die Arbeit mit den logischen Ebenen,
- 30 Karten mit Fragen und Hinweisen zu den Phasen, Archetypen, Persönlichkeitsanteilen und logischen Ebenen.

Das dem Kartenset beiliegende Booklet enthält Kurzbeschreibungen zu den Phasen, Archetypen, Persönlichkeitsanteilen und logischen Ebenen.

Die Motive des Kartensets wurden von mir in enger Zusammenarbeit mit dem Grafiker Daniel Bauer entwickelt, der sie fantasievoll und aufwändig ausgearbeitet hat. Lassen Sie sich durch die Bilder inspirieren und auf Ihrer Heldenreise begleiten.

Ausblick: In einem dritten Band (Lindemann, in Vorbereitung) wird die »Große Metaphern-Schatzkiste« weitergeführt, sodass die Reihe dann aus drei Bänden bestehen wird, die sich umfassend mit der Nutzung von Metaphern in Beratung und Therapie beschäftigen:

Die Große Metaphern-Schatzkiste – Band 1: Grundlagen und Methoden. Systemisch arbeiten mit Sprachbildern.

Die Große Metaphern-Schatzkiste – Band 2: Die Systemische Heldenreise.
Systemisch arbeiten mit Sprachbildern.

Die Große Metaphern-Schatzkiste – Band 3: Ziele, Leit- und Glaubenssätze.
Systemisch arbeiten mit Sprachbildern.

Beim Lesen dieses Buches und beim Bestehen Ihrer Heldenreisen wünsche ich
Ihnen zahlreiche spannende Erkenntnisse und viel Freude!

■ 2 Einführung

2.1 Die Herkunft der Heldenreise

*»[...] immer wird es ein und dieselbe, bei allem Wechseln
merkwürdig konstante Geschichte sein, auf die wir treffen.«*
Joseph Campbell (1999, S. 13)

*»[...] die Mythologie [ist] eine innere Landkarte von Erfahrungswelten [...],
gezeichnet von Menschen, die sie bereist haben.«*
Joseph Campbell (2007, S. 10)

»Heldenreise« ist die Bezeichnung für den mythologischen, literarischen und cineastischen Erzählverlauf, dem die allermeisten Geschichten folgen. Die Grundstruktur der Heldenreise wurde Ende der 1940er Jahre durch den Literaturwissenschaftler Joseph Campbell entwickelt. Er untersuchte zahlreiche Mythen, Legenden und Erzählungen und entdeckte eine ihnen gemeinsam zugrundeliegende Struktur (vgl. Campbell, 1999, 2007).

Das Grundmuster der Heldenreise findet sich in der Mythologie, in Sagen oder Märchen wieder, ebenso wie in modernen Kindergeschichten, Romanen und Spielfilmen. Campbell beschrieb eine generalisierte Erzählstruktur jeglicher Form von Geschichten. Im Rückgriff auf die Theorie der Archetypen von Carl Gustav Jung ergänzte er sie um eine Charakterisierung der zentralen Rollen, die in ihnen auftauchen (Campbell, 1999, S. 26 f.; vgl. Jung, 2001).

Die Entdeckung, dass sich die Heldenreise nicht nur als analytisches Instrument zum Verstehen von Geschichten eignet, sondern auch dazu dienen kann, gute Geschichten zu verfassen, machte der Drehbuchautor Christoph Vogler in den 1980er Jahren. Er arbeitete sowohl als Story-Analytiker als auch als Dozent für die University of California in Los Angeles (UCLA) und erkannte in Campbells Beschreibung der Heldenreise die Grundstruktur guter Drehbücher. Aus einem ursprünglich sieben Seiten umfassenden Studio-Memo zum Verfassen von Drehbüchern nach dem Muster der Heldenreise entwickelte er dann eine umfangreichere Auseinandersetzung, die er 1992 unter dem Titel »The Writer's Journey: Mythic Structure for Storytellers and Screenwriters« veröffentlichte. Aufbauend auf diesem Buch und seinen zahlreichen Übersetzungen, wurden die Grundstrukturen von Drehbüchern immer wieder von anderen Autoren anhand des Grundmusters der Heldenreise beschrieben (Vogler, 1998; Krützen, 2004; Hammann, 2007; Friedl, 2013).

Fast zeitgleich entwickelte der Gestalttherapeut Paul Rebillot – beginnend Ende der 1970er Jahre – mehrtägige gestalttherapeutische Gruppenseminare, in denen er die Teilnehmer durch ritualisierte Übungen und Meditationen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung begleitete (Rebillot u. Kay, 2008). Die Idee: Jeder Mensch ist der Held seiner eigenen Entwicklungsreise.

Nachfolgend wurden die Ideen des Drehbuchschreibens einerseits und der Persönlichkeitsentwicklung andererseits auch durch andere Autorinnen und Autoren aufgegriffen und auf eine Nutzung in Beratung, Coaching und Organisationsentwicklung übertragen (Höcker, 2010; Schildhauer, Trobisch u. Busch, 2011; Trobisch et al., 2012; Weiss, 2012; Maier, 2011b; Lindemann, 2012, 2014; Gálvez, 2014).

Auch wenn die Grundidee dieser Herangehensweisen gleich ist, nämlich mithilfe der Heldenreise gemeinsam mit Klienten an der Lösung ihrer Probleme zu arbeiten, so unterscheiden sie sich doch vor allem in ihrer Praxisorientierung und Ausführlichkeit voneinander.

All diesen Versuchen, auch meinen eigenen, die komplexe Struktur der Heldenreise für Beratungsprozesse handhabbar zu machen, ist es gemeinsam, dass sie – teilweise zu stark – vereinfachen. Für die ersten beiden Auflagen der »Metaphern-Schatzkiste« (Lindemann, 2012) und der »Großen Metaphern-Schatzkiste« (Lindemann, 2014) entschied ich mich für die Reduktion der zentralen Stadien der Heldenreise und die Archetypen, wie sie vor allem bei Christopher Vogler beschrieben werden (Vogler, 1998).

In meinen Beratungen und Workshops zeigte sich diese Struktur als völlig ausreichend, obwohl sich die verwendeten Bezeichnungen und die Begriffe im Laufe der Zeit veränderten. Auch verband ich die Heldenreise zunehmend mit anderen Methoden der systemischen Arbeit, wie sie in Band 1 der »Großen Metaphern-Schatzkiste« dargestellt sind.

Nachfolgend findet sich daher nicht nur eine ausführlichere Darstellung meiner bereits veröffentlichten Adaption der Heldenreise in Anlehnung an Joseph Campbell und Christopher Vogler, sondern auch eine Erweiterung um Elemente, wie sie in der allgemeinen Arbeit mit Metaphern und auch bei andere Autoren, wie Paul Rebillot oder Joachim Hammann zur Anwendung kommen (Rebillot u. Kay, 2008; Hammann, 2007). Es werden viele methodische Erweiterungen und Variationen des Ablaufs vorgestellt, um einen möglichst kreativen und variantenreichen Einsatz des Heldenmotivs in Beratung und Therapie anzuregen.

2.2 Die Struktur der Heldenreise

»Man verlässt die Welt, in der man ist, und geht in eine Tiefe oder in eine Ferne oder eine Höhe hinauf. Dann gelangt man zu dem, was einem in der Welt, die man zuvor bewohnte, bewusstseinsmäßig fehlte. Dann kommt das Problem, entweder daran festzuhalten und die Welt von sich abfallen zu lassen oder mit diesem Preis zurückzukehren und zu versuchen, ihn sich zu bewahren, während man wieder in die Welt der Gesellschaft hineingeht.«
Joseph Campbell (2007, S. 154)

Vergleicht man die Stadien oder Phasen der Heldenreise, wie sie bei verschiedenen Autoren ausgeführt werden, zeigt sich, dass sie alle Vereinfachungen des ursprünglichen Modells von Joseph Campbell darstellen. Während Campbell noch siebzehn Stadien beschreibt, sind es in der Adaption der Heldenreise für die Arbeit von Drehbuchschreibern durch Christopher Vogler nur noch zwölf (Campbell, 1999, S. 55–235; Vogler, 1998, S. 159–384).

Die unzähligen Darstellungen der Heldenreise für Beratungs- und Veränderungsprozesse nehmen die unterschiedlichsten Vereinfachungen vor und setzen ihre Schwerpunkte auf verschiedene Phasen der Reise. In der Verwendung der Heldenreise, die den Fokus auf die Persönlichkeitsentwicklung und Selbstfindung von Frauen (»The Heroins's Journey«) setzt, benennt Maureen Murdock zehn Stadien, in denen das Ziel der Reise darin besteht, weibliche und männliche Persönlichkeitsanteile miteinander zu vereinen (Murdock, 1990). Bei Nina Trobischs, Karin Denisows, Ingrid Scherübls und Dieter Krafts »Heldenprinzip« finden elf Schritte Verwendung (Trobisch et al., 2012). Im zweiten Band über das Erwachsenwerden mit dem Titel »Initiation« von Peter Maier sind es acht Schritte (Maier, 2011b). Martin Weiss formuliert in »Quest« ebenfalls acht Stationen (Weiss, 2012), ebenso wie »Die Heldenreise« von Stephen Gilligan und Robert Dilts (Gilligan u. Dilts, 2013). In Angelika Höckers »Business Hero« werden die Stadien auf sieben reduziert (Höcker, 2010), Christian Gálvez formuliert in seinem »Logbuch für Helden« sogar nur sechs Stadien (Gálvez, 2014).

Mit der hier vorgestellten Reduktion auf zehn Phasen ist eine gute Balance zwischen der ursprünglichen Komplexität des Modells und der – für die Beratung und Therapie notwendigen – Vereinfachung gefunden, ohne zentrale Aspekte der Heldenreise zu vernachlässigen. Die Bezeichnungen der Phasen wurden dabei teilweise verändert, um für den Beratungsprozess verständlicher zu sein.

Mittlerweile ziehe ich den Begriff »Phase« den Begriffen »Station«, »Stadium« oder »Schritt« eindeutig vor. Während Station und Stadium etwas Festes und Unumkehrbares suggerieren, deutet Phase darauf hin, dass etwas durchlaufen, wiederkehren und erneut bewältigt werden muss. Dies betrifft auch die Reihenfolge der Phasen, die in der hier vorliegenden Darstellung flexibler gehandhabt wird, als in anderen Auseinandersetzungen mit der Heldenreise.

Tabelle 1: Gegenüberstellung der Phasen bei Campbell (1999), Vogler (1998), Lindemann (2012, 2014) und Gilligan u. Dilts (2013)

Campbell	Vogler	Lindemann	Gilligan u. Dilts
	1. Die gewohnte Welt	1. Die gewohnte Welt	
1. Berufung	2. Der Ruf des Abenteurers	2. Der Ruf des Abenteurers	1. Der Ruf wird gehört
2. Weigerung	3. Die Weigerung	3. Die Weigerung	2. Das Annehmen des Rufs (die Überwindung der Ablehnung)
3. Übernatürliche Hilfe	4. Die Begegnung mit dem Mentor	4. Begegnungen mit Mentoren	
4. Das Überschreiten der ersten Schwelle 5. Der Bauch des Walfischs	5. Das Überschreiten der ersten Schwelle	5. Das Überschreiten der ersten Schwelle	3. Das Überschreiten der Schwelle (die Initiation)
6. Der Weg der Prüfungen 7. Die Begegnung mit der Göttin	6. Bewährungsproben, Verbündete, Feinde	6. Bewährungsproben, Verbündete und Feinde	4. Die Suche nach Beschützern
8. Das Weib als Verführerin 9. Versöhnung mit dem Vater	7. Das Vordringen zur tiefsten Höhle 8. Die entscheidende Prüfung	7. Die entscheidende Prüfung	5. Die Konfrontation mit den eigenen Dämonen und deren Transformation
10. Apotheose 11. Die endgültige Segnung	9. Die Belohnung	8. Die Belohnung	6. Die Entwicklung eines inneren Selbst und neuer Ressourcen
12. Verweigerung der Rückkehr 13. Die magische Flucht 14. Rettung von außen 15. Rückkehr über die Schwelle	10. Der Rückweg 11. Die Auferstehung	9. Der Rückweg	7. Die Transformation
16. Herr der zwei Welten 17. Freiheit zum Leben	12. Die Rückkehr mit dem Elixier	10. Der neue Alltag	8. Rückkehr nach Hause mit der Gabe

In der praktischen Arbeit kommt es durchaus vor, dass einzelne Phasen keine große Bedeutung haben, entfallen, mit einer anderen Phase zusammengefasst werden oder mehrfache Verwendung finden. Auch können, je nach Anliegen des Klienten, nur einzelne Phasen aufgegriffen werden. Zum Repertoire des Beraters oder Therapeuten sollten aber möglichst alle Aspekte der Heldenreise gehören, damit nicht schon von vornherein wichtige Schritte ausgelassen werden. Daher sind es in der hier zugrundegelegten Darstellung zehn Phasen, die meines Erachtens nicht weiter reduziert werden sollten.

Die Phasen der Heldenreise, und wie man sie in der Beratung und Therapie verwendet, werden in den Kapiteln 4 und 5 genauer dargestellt. Um die Zusammenhänge zwischen den Phasen besser verstehen und die Archetypen besser zuordnen zu können, werden in Kapitel 4.4 bekannte Geschichten als Referenzgeschichten anhand der Struktur der Heldenreise vorgestellt.

Neben den Phasen der Heldenreise bilden die »Archetypen« ein weiteres strukturelles Merkmal, das in den allermeisten Darstellungen zur praktischen Arbeit mit der Heldenreise leider keine oder nur wenig Beachtung findet. Die schon durch Joseph Campbell aufgegriffene Idee der Archetypen wird am klarsten durch Christopher Vogler beschrieben (Vogler, 1998, S. 79–156). Die acht Archetypen, die durch Vogler benannt werden (Held, Mentor, Schatten, Herold, Schwellenhüter, Gestaltwandler und Trickster), finden hier fast unverändert Verwendung. Anstatt »Trickster« wird hier die Bezeichnung »Narr« gewählt, da sie in ihrem Gebrauch im Beratungsprozess verständlicher ist.

Die Archetypen der Heldenreise und ihre Verwendung in Therapie und Beratung werden in Kapitel 7 genauer dargestellt.

Neben den Phasen und Archetypen gibt es einen weiteren Aspekt der Heldenreise, der hier für die Beratung und Therapie thematisiert wird: die Persönlichkeitsentwicklung bzw. die Persönlichkeitsanteile des Helden. Die Auseinandersetzung hiermit wurde durch die Darstellung der Heldenreise bei Joachim Hammann angeregt (Hammann, 2007, 2015). In Anlehnung an die Bewusstseinsfunktionen C. G. Jungs legt er ein wichtiges Augenmerk auf die »vier Funktionen des menschlichen Seins«: Körper, Geist, Herz und Seele (Hammann, 2007, S. 84–117, S. 154–170; Jung, 1921/1971). Viele Deutungen Hammanns kreisen um die Stärken und Schwächen des Helden bezogen auf diese vier Funktionen und ihre vielfältigen Personifikationen im Film. Diese durch ihn herausgearbeitete Dynamik der inneren und äußeren Persönlichkeitsanteile des Helden können für therapeutische und beraterische Prozesse sehr sinnvoll aufgegriffen werden.

Das Modell der vier Persönlichkeitsanteile wird hier erweitert und zum einen auf den Helden und die Phasen der Heldenreise bezogen (Kapitel 6.2) und zum anderen nachfolgend auch auf die Archetypen übertragen (Kapitel 8.2). Ergänzt wird die Auseinandersetzung mit der Persönlichkeitsentwicklung des Helden durch das Aufzeigen von Verknüpfungsmöglichkeiten mit dem »Werte- und Entwicklungsquadrat« (Kapitel 6.1) und den »logischen Ebenen« (Kapitel 6.3).

2.3 Die Heldenreise als Strukturschema von Beratung und Therapie

»Ich kam zu der Überzeugung, daß die ›Reise des Helden‹ nichts anderes als ein Handbuch des Lebens ist, ein vollständiger Ratgeber in der Kunst, Mensch zu sein.«

Christopher Vogler (1998, S. 10)

»Das Modell der Reise des Helden ist im Grunde eine Metapher für die Ereignisse während eines Menschenlebens. [...] Wenn Sie einmal nicht mehr weiter wissen, können Sie Ihre Metapher gleichsam wie eine Landkarte Ihrer Reise befragen.«

Christopher Vogler (1998, S. 388)

Bücher, die sich außerhalb der Literatur-, Film- und Theaterwissenschaften mit der Heldenreise befassen, setzen vielfältige Schwerpunkte:

- Persönlichkeitsentwicklung und Selbstfindung von Frauen (Murdock, 1990),
- gestalttherapeutische Selbsterfahrung (Rebillot u. Kay, 2008; Mittermair, 2011),
- persönliche Sinnsuche und Lebensplanung (Weiss, 2012),
- Sinnsuche und Selbstentdeckung im Zusammenhang mit Methoden des neuro-linguistischen Programmierens (NLP) (Gilligan u. Dilts, 2013),
- Auseinandersetzung mit der eigenen Männlichkeit und den damit verbundenen Idealen und Zielen (Gálvez, 2014),
- Erwachsenwerden von Jugendlichen (Maier, 2011b),
- Arbeit mit Kindern in Form von Lerngeschichten und den Bezug zu Märchen (Peitz, 2014),
- Biografiearbeit (Seyffer, 2011),
- Persönlichkeitsentwicklung als Autor (Dietmann, 2012),
- Persönlichkeitsentwicklung als Künstler (Unger, 2015),
- Innovations- und Veränderungsprozesse in der Wirtschaft (Trobisch et al., 2012),
- Persönlichkeitsentwicklung in Betrieben und Wirtschaftsunternehmen (Höcker, 2010).

Hierbei sind die Herangehensweisen an das Heldenmotiv und den Monomythos von Campbell sehr vielfältig und reichen von spirituellen Sichtweisen bis hin zu wirtschaftsorientierter Pragmatik. Auch enthalten die verschiedenen Auseinandersetzungen mit der Heldenreise mehr oder weniger eindeutige Hinweise zu ihrer praktischen Verwendung in Beratungs- und Veränderungsprozessen. Das Ziel der vorliegenden Darstellung der Heldenreise besteht darin, ihre Struktur für möglichst viele Themenbereiche und Herangehensweisen handhabbar zu machen.

Eine Problemlösung als Heldenreise zu entwerfen, bietet sich in vielen Situationen an, vor allem dort, wo eine externalisierte und dissoziierte Sichtweise auf eine Situation oder ein Problem hilfreich scheint. Die Grundidee ist es, gemeinsam mit dem Klienten – das können einzelne Personen, Teams oder ganze Orga-

nisationen sein – ein »Drehbuch ihrer Zukunft« zu schreiben. In ihrer Heldenreise sind die Klienten die Helden, werden von Gefährten begleitet, stellen sich Gegnern und Gefahren und überwinden Hindernisse. Die Heldenreise beschreibt auf einer metaphorischen Ebene Gefahren und Lösungen des vor den Klienten liegenden Weges. Hierbei können dann auch objektivierte und personifizierte Aspekte des Problems bzw. der Lösung eine Rolle spielen und als Orte, Gegenstände und Charaktere der Geschichte auftauchen (z. B. das Tal der Tränen, die Prüfungsangst, der Zeitfresser, der gute Geist der Firma). So können etwa »die Migräne«, »der innere Schweinehund« oder »Streng dich an!« und »Sei perfekt!« als eigenständige Personen der Heldenreise entworfen werden. Im Verlauf der Geschichte oder an ihrem Ende erfolgt dann eine Übertragung auf die Lebenssituation der Klienten.

Ein großer Vorteil der Arbeit mit der Heldenreise liegt darin, dass Klient und Berater ein veränderbares Skript der Zukunft schaffen, das sie auch über längere Phasen eines Beratungsprozesses immer wieder angleichen und verändern können. Der Klient hat in der Heldenreise zudem ein metaphorisches Vorbild für »seinen Weg als Held« und hat auf dieser bildlichen Ebene schon alle Schritte zur Lösung vollzogen und sich allen Wagnissen »seines Abenteurers« gestellt.

Man könnte kritisch fragen, was Heldengeschichten mit dem tatsächlichen Leben der Klienten zu tun haben und ob die Struktur einer Geschichte nach dem Muster der Heldenreise für das reale Leben der Klienten hilfreich ist. Alle zur Verfügung stehenden Geschichten und auch die Heldenreise sind hierbei nur Referenzen beziehungsweise Metaphern, auf die man sich beziehen kann. Ohne die generelle Bedeutung von Metaphern, Bildern und Geschichten für die Entwicklung und Lebensgestaltung von Menschen hier weiter auszuführen, soll aber bezogen auf die Heldenreise eine wichtige Anmerkung gemacht werden: Das allen Heldengeschichten zugrundeliegende Muster in Form aufeinander aufbauender Phasen und Stereotypen ergibt sich daraus, dass es die Herausforderungen und Gelingensbedingungen des Lebens und der erfolgreichen Problembewältigung zusammenfassen. Diese Geschichten und deren Erzählstruktur sind also nicht frei erfunden, sondern folgen tatsächlichen Erfahrungen. Wenn Heldengeschichten die Grundstruktur gelingender Problembewältigung abbilden – wie fantastisch und unwirklich sie auch erscheinen mögen –, kann diese Grundstruktur ebenso als Vorbild für die Lebensgestaltung dienen. Das Grundmuster von Heldengeschichten wäre nicht über Jahrhunderte und in vielen verschiedenen Kulturkreisen nachzuweisen, wenn es nichts mit dem Leben von Menschen zu tun hätte und sie sich nicht in den Charakteren dieser Geschichten wiedererkennen würden (vgl. Campbell, 1999, S. 9 f.). Wenn die »Struktur der Geschichte« der »Struktur des tatsächlich gelebten Lebens« folgt, also Verläufe des tatsächlichen Lebens nacherzählt, kann diese Erzählstruktur umgekehrt auch dabei helfen, das tatsächliche Leben zu verstehen und zu planen. So wie alle Mythologien und Geschichten dem Leben entlehnt sind, kann das Leben sich im Rückschluss wiederum an diesen ausrichten.

Bei der Verwendung der Heldenreise in der Beratung schlüpfen einzelne oder mehrere Klienten in die Rolle des oder der Helden. Es geht nicht darum, sich als sein Lieblingsheld zu verkleiden und so zu tun, als sei man eine Heldenfigur aus einer anderen Geschichte. Solche Übertragungen der Heldenreise vernachlässigen die Bedeutung der universellen Gesetzmäßigkeiten, die in der Heldenreise abgebildet werden, und schenken »den individuellen biographischen Ereignissen im Lebenslauf des einzelnen Menschen meist wenig oder gar keine Beachtung« (Seyffer, 2011, S. 18).

Es wird nicht irgendeine Heldengeschichte nacherzählt, sondern es geht um die ganz persönliche Heldenreise der Klienten, die dadurch entsteht, dass der Berater sie durch die einzelnen Phasen begleitet. Es wird sozusagen gemeinsam das Drehbuch für das Thema der Klienten bzw. für die Lösung ihres Problems geschrieben. Bei der Arbeit mit Teams kann auch eine Heldengruppe gebildet werden, wobei das Kennenlernen der Helden und das Zusammenfinden der Gruppe eine wichtige Funktion für die Teamentwicklung erfüllen kann. Eine Familie kann sich als Heldengruppe neu erfinden. In der Fallberatung oder Supervision kann die Heldenreise auch für Personen durchgeführt werden, die selbst nicht anwesend sind. Es wird dann von den beteiligten Personen hypothetisch entworfen, welchen Herausforderungen und Gefahren sich die nicht anwesende Person (der Held) voraussichtlich stellen muss. Hierbei können die Personen, die die Beratung in Anspruch nehmen, selbst aktive Rollen für sich finden und planen, wie sie diese einnehmen können.

Als Themen eignen sich alle Bereiche der Beratung, die im weitesten Sinne mit Entwicklung und Veränderung zu tun haben, beispielsweise:

- Geschäftsgründung,
- berufliche Veränderung,
- Trennung und Scheidung (mit einem oder beiden Partnern),
- Überwindung von Schulangst,
- den Fußweg zur Oma allein gehen,
- Übergang in die Lehre und den Beruf,
- Bewältigen des Schulabschlusses,
- erfolgreiches Beenden des Studiums,
- Inobhutnahme eines Kindes,
- als Paar ein Kind bekommen,
- Streitereien in der Familie,
- Teamentwicklung,
- als Team neue Aufgaben übernehmen,
- neue Personen in ein Team integrieren,
- Neuausrichtung eines Unternehmens,
- Fusionierung zweier Unternehmen,
- Expansion einer Firma,
- Auslagerung von Geschäftsbereichen.

■ 3 Heldinnen und Helden

3.1 Wer ist eine Heldin? Wer ist ein Held?



Der Held – im Rahmen der Beratung ein Klient – oder auch eine Gruppe von Helden – etwa eine Familie oder ein Team – müssen oder wollen sich einer Herausforderung stellen. Eine Neuerung, eine Veränderung, ein Unglück dringt in ihren Alltag ein und muss bewältigt werden oder sie wollen aus eigenem Antrieb etwas verändern, ein neues, selbst gestecktes oder vorgegebenes Ziel erreichen. Bei allem, was Helden während ihrer Reisen tun, müssen sie sich mit Schwierigkeiten und Bedrohungen auseinandersetzen. Sie müssen sich selbst entwickeln, sich ihrer Fähigkeiten und Ressourcen bewusst werden und diese für ihre Ziele einsetzen.

Ein Held oder eine Heldin ist wer etwas Heldenhaftes tut. Hierzu gehört nicht, dass die heldenhaften Taten auch von Erfolg gekrönt sind, sondern dass man es versucht. Der Held ist der Protagonist (griechisch pro = für; agein = handeln, bewegen, führen), der ein Ziel verfolgt und versucht dies durch seine Taten zu erreichen. Der Held ist die Identifikationsfigur für den Zuschauer eines Films oder den Leser einer Geschichte.

Ein Held oder eine Heldin ist wer etwas Heldenhaftes tut. Hierzu gehört nicht, dass die heldenhaften Taten auch von Erfolg gekrönt sind, sondern dass man es versucht. Der Held ist der Protagonist (griechisch pro = für; agein = handeln, bewegen, führen), der ein Ziel verfolgt und versucht dies durch seine Taten zu erreichen. Der Held ist die Identifikationsfigur für den Zuschauer eines Films oder den Leser einer Geschichte.

Die Funktion des Helden in Geschichten besteht aber nicht nur darin, sich Gefahren zu stellen, ein Ziel zu erreichen und dem Betrachter zum Miterleben und Mitfiebern anzuregen, sondern vor allem in seiner persönlichen Weiterentwicklung. Äußere wie auch innere Gefahren und Widerstände gilt es hierbei zu überwinden. Der Held muss einen Mangel oder ein Trauma bewältigen oder verhindern, dass diese eintreten. Auch wenn er den Mittelpunkt der Geschichte bildet und sich für andere einsetzt, ist er nicht auf sich selbst gestellt, sondern findet zahlreiche Unterstützung durch Mentoren, Verbündete, Helfer und Freunde.

In der Beratung oder Therapie übernimmt in der Regel der Klient selbst die Rolle des Helden (bei Familien oder Teams auch als Heldengruppe). Reflektiert man mithilfe der Heldenreise die Weiterentwicklung einer anderen Person, etwa eines Angehörigen, eines Betreuten, eines Mitarbeiters oder Partners, steht dieser im Fokus der Reise. Wer auch immer als Held auf eine Heldenreise geschickt wird, verwendet diesen Archetypus als »Crashtest-Dummy« für die Planung von Ver-

änderungsschritten. Der Klient erzählt, angeleitet und unterstützt durch Berater oder Therapeut, eine Geschichte über einen Helden, die er dann als Drehbuch weiterer Entwicklungen verwenden kann.

Man kann vier Typen von Helden unterscheiden:

- Ausgestoßene, die in ihr Abenteuer gestoßen werden, weil ihnen keine andere Wahl bleibt, weil ihre gewohnte Welt sich auf eine Weise verändert hat, die sie dazu zwingen, sich auf ihre Reise zu begeben.
- Flüchtlinge, denen es in der gewohnten Welt unerträglich geworden ist und die dieser entfliehen. Diese Flucht kann auch ein Rückzug innerhalb der gewohnten Welt sein (Erstarrung, Depression, eine »innere Emigration« oder eine »innere Kündigung«.
- Glücksucher, die ausziehen, um ihr Glück zu machen. Die etwas Neues wagen, auch wenn sie zuhause oder bei ihrer gewohnten Tätigkeit bleiben könnten.
- Lehrlinge, die etwas erlernen wollen oder erlernen müssen und sich deswegen auf den Weg machen. Dieser Weg muss sie nicht in ferne Länder führen, er bedeutet aber immer Lernen und Veränderung.

Ausgestoßene und Flüchtlinge beginnen ihre Reise mit einem Impuls »weg von« etwas. Sie sollen, müssen oder wollen ihrer gewohnten Welt entfliehen. Erst im Aufbruch oder im Verlauf der Reise entwickelt sich eine Idee, wohin es gehen soll. Glücksucher und Lehrlinge werden weniger gestoßen als gezogen. Ihr Impuls führt »hin zu« etwas. Sie haben ein Ziel oder eine Sehnsucht, der sie folgen. Letztlich können alle vier Aspekte des Helden im Verlauf einer Heldenreise auftreten. Phasenweise verfolgt der Held ein positives Ziel, auf das er sich zubewegt und in einigen Situationen wird er vertrieben oder bewegt sich von etwas fort, ohne schon zu wissen, wohin er möchte.




In jeder erfundenen und realen Geschichte, in jedem Roman und in jedem Film können ein oder mehrere Helden in den unterschiedlichsten Ausprägungen identifiziert werden. Dies müssen keine Superhelden oder schwertschwingenden Kriegerinnen sein, sondern können durch ganz normale Personen in Situationen des alltäglichen Lebens verkörpert werden.

Mögliche Fragen in der Beratung:

- Stellen Sie sich vor, Ihr Anliegen wäre eine Heldengeschichte: Was für ein Held wären Sie?
- Wie sähe Ihre Heldenkleidung aus?
- Was wären Ihre Stärken?
- Was wären Ihre Schwächen?
- Was treibt Sie fort von Ihrer gewohnten Welt in das Ungewisse des Abenteuers?

- Was zieht Sie an?
- Auf was sind Sie neugierig?
- Welche Sehnsüchte treiben Sie an?
- Wie würde der Titel Ihrer Heldengeschichte lauten?
- Welchem Genre würden Sie Ihre Heldengeschichte zuordnen?
- Was wären drei fiktive oder reale Gefährten, die dem Helden immer zur Seite stehen?
- Was wären drei fiktive oder reale Feinde oder Gefahren, denen sich der Held immer stellen muss?
- Haben Sie ein Vorbild, das etwas Ähnliches bereits gemeistert hat, an dem Sie als Held sich orientieren können?
- Welche Helden aus Geschichten oder Filmen finden Sie besonders heldenhaft? Und warum? Wer ist für Sie kein Held?
- Was zeichnet jemanden aus, der kein Held ist?
- Wenn später, nach dem Abenteuer, ein Lied über den Helden gesungen wird, was sollte in diesem Lied auf jeden Fall Erwähnung finden?
- Was für ein Mensch wird der Held sein, wenn er sein Abenteuer bestanden hat?

Steckbrief: Heldinnen und Helden	
Typen	Funktion
Ausgestoßene: - Verstoßene - Vertriebene - Antihelden - der ehemalige und nun wieder zum Abenteuer gezwungene Held	- Identifikation für den Zuschauer bzw. Leser bzw. für den oder die Klienten - Vorbild für Lernen und Entwicklung - Crashtest-Dummy für das Entwickeln von Plänen
	Erzählelemente
Flüchtlinge: - Überlebende - Flüchtende - Rumtreiber Glücksucher: - Draufgänger - Ausgesandte Lehrlinge: - junge Helden - Schüler - Studenten - Forscher - Neuling - Nesthäkchen	- erfährt eine eigene Entwicklung - bringt Opfer - geht Herausforderungen aus dem Weg oder stellt sich ihnen - sucht und findet den Weg - begeht Fehler - wechselt zwischen Übermut und Einsicht - erfährt Niederlagen und Erfolge - Reifung der Persönlichkeit und des Charakters - wechselt zwischen Einzelgängertum und Gruppenorientierung

	<p>Übung: Helden lauern überall</p> <p>Schauen Sie einen beliebigen Film. Wählen Sie willkürlich eine Person aus. Stellen Sie sich vor, diese Person wäre der Held oder die Heldin des Films.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Was macht diese Person, so wie sie dargestellt wird, zum Helden? – Was hindert sie daran, ein »wirklicher Held« zu sein? – Was müsste die Person tun, um ein »wirklicher Held« zu sein? – Was könnten andere dazu beitragen, dass diese Person als Held erfolgreich ist oder scheitert? <p>Ihre Ergebnisse können Sie auf Arbeitsblatt 1 festhalten (www.systemischeheldenreise.de).</p>
	<p>Übung: Ich als Heldin/Ich als Held</p> <p>Stellen Sie sich in einer aufrechten Position hin. Schließen Sie die Augen. Denken Sie zurück an eine Situation, in der Sie etwas Bedeutendes geleistet oder etwas Unerwartetes getan haben. Eine Situation, in der Sie stolz auf sich selbst waren, andere Personen Sie mit Bewunderung betrachteten.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche Körperhaltung nehmen Sie hierbei ein? – Welche Mimik zeigen Sie hierbei? – Gibt es eine Geste, die Sie mit Ihrer »Heldenpose« verbinden? – Gibt es eine bestimmte (Ver-)Kleidung, die Sie mit diesem Heldenmoment verbinden? – Welche Gegenstände gehören dazu? – Welcher Leit- oder Glaubenssatz kommt Ihnen zu Ihrem Helden-Ich in den Sinn? <p>Suchen Sie ein Foto, das Sie in diesem vergangenen Heldenmoment zeigt. Oder: Malen Sie ein Bild von sich in dieser Heldenpose. Oder: Besorgen Sie sich die Kleidung und die Gegenstände, die Sie mit Ihrem Heldenmoment verbinden, versetzen Sie sich erneut in Ihr Helden-Ich und lassen Sie sich in dieser Re-Inszenierung Ihres Heldentums fotografieren (vgl. »Fotocoaching« in Bd. 1 der »Großen Metaphern-Schatzkiste«; Lindemann, 2016). Schreiben Sie den dazugehörigen Glaubenssatz unter das Bild oder Foto. Rahmen Sie es und hängen Sie es an eine geeignete Stelle Ihrer Wohnung oder Ihrer Arbeitsstelle. Oder: Verwenden Sie es als Bildschirm- oder Smartphone-Hintergrundbild.</p> <p>Was Sie dann sehen können, ist einer der Helden, die in Ihnen steckt.</p> <p>Ihre Ergebnisse können Sie auf Arbeitsblatt 20 festhalten (www.systemischeheldenreise.de).</p>
	<p>Methoden-Tipps</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gedichte Suchen Sie nach einem Heldengedicht, das ausdrückt, was Heldentum für Sie bedeutet oder in dem etwas beschrieben wird, das Sie als heldenhaltig ansehen. – Lieder Erstellen Sie einen Soundtrack für Ihr Helden-Ich. Welche Lieder lassen Sie mutig und verwegen sein, mit gradem Rücken und wachen Augen durch das Leben schreiten?

<ul style="list-style-type: none"> – Fotocoaching Organisieren Sie mit Ihrer Familie oder Ihrem Team eine Fotosession in einem Theaterfundus. Verkleiden Sie sich als »Helden der Familie« (oder des Teams) und drücken Sie dabei etwas über Ihre Persönlichkeit aus. Schießen Sie Gruppenfotos, auf denen Sie darstellen, wie Sie als Helden zu einander stehen. Verkleiden Sie sich dann als »Zerstörer der Familie« (oder des Teams) und schießen Sie wiederum Gruppenfotos. Was drücken die Fotos über Ihre derzeitige Situation und über künftige Möglichkeiten aus? – Triptychon Erstellen Sie Bilder Ihrer Heldwerdung, z. B.: Vorher (1) – Held (2) – Nachher (3), Vorher (1) – Weg (3) – Held (2), Antiheld (2) – Held (1) – Maulheld (3). – Collage Sammeln Sie eine Woche lang Heldenbilder. Schauen Sie Zeitschriften durch, recherchieren Sie im Internet und nehmen Sie Fotos mit Ihrem Smartphone auf. Erstellen Sie dann eine Collage, die Sie selbst als Helden darstellt. – Bilderorakel Ziehen Sie zufällig aus einem Bildkartenset eine Heldenkarte: Was sagt Ihnen dieses Bild über Sie als Held? – Sprichwort- und Zitate-Orakel Ziehen Sie zufällig ein Sprichwort oder Zitat: Was sollte der Held auf seinem Weg beachten? Was könnte eine Stärke des Helden sein? Was eine Schwäche? – Artefakte, Talismane und Amulette Gehen Sie durch Ihre Wohnung und suchen Sie Gegenstände zusammen, die Sie an innere Stärken und heldenhafte Augenblicke Ihres bisherigen Lebens erinnern. Gibt es darunter Talismane, die Sie für künftige Situationen brauchen könnten?
--

3.2 Heldinnen und Helden als Vorbilder

»Außerdem müssen wir das Abenteuer nicht einmal alleine wagen, denn die Helden aller Zeiten sind uns vorausgegangen. Das Labyrinth ist bestens bekannt. Wir müssen nur dem Faden des Heldenpfades folgen [...].«
Joseph Campbell (2007, S. 149)

Ein Vorbehalt gegen eine Verwendung des Heldenmotivs oder gegen die Heldenreise mag darin bestehen, dass das Heldengenre stark durch männliche Figuren und Archetypen dominiert ist (vgl. Vogler, 1998, S. 25 f.). Bezogen auf Geschlechterstereotype in den Darstellungen von Helden in Romanen und Filmen trifft dies zu, obwohl es durchaus Heldinnen gibt.

»Weibliche Helden« scheinen meistens den männlichen Stereotypen zu folgen, und wirken quasi als »männliche Helden in weiblichen Körpern«. Neben einer oft sexualisiert weiblichen Form männlichen Heldentums treten Heldinnen häufig nur als Nebenfiguren eines männlichen Helden auf. Im Falle der Superhel-