

*Über die Autorin:*

Carol S. Pearson, geboren 1944 in den USA, ist in Tiefenpsychologie ausgebildet worden und hat sich über 40 Jahre mit mythologischen Themen befasst. Die Übertragung von zwölf grundlegenden Archetypen in den Kontext moderner Lebenswirklichkeit ist das zentrale Vermächtnis ihrer langen und erfolgreichen Karriere. Sie arbeitet noch heute als Coach und Autorin und hält weltweit Vorträge.

[www.carolspearson.com](http://www.carolspearson.com)

Carol S. Pearson

# Die 12 Archetypen unserer Seele

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Rita Höner

KNAUR 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1991  
unter dem Titel *Awakening the Heroes Within.*  
*Twelve Archetypes to Help Us Find Ourselves and*  
*Transform Our World* bei HarperElixir,  
einem Imprint von HarperCollins, USA.  
Dieser Titel erschien im Knaur Taschenbuch Verlag  
bereits 1993 unter der Bandnummer 04239  
und dem Titel  
*Die Geburt des Helden in uns.*

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.knaur.de](http://www.knaur.de)**



Vollständige Taschenbuch-Neuausgabe Juni 2017  
Knaur Taschenbuch  
© 1991 Carol S. Pearson  
Für die deutschsprachige Ausgabe:  
© 1993 / 2017 Knaur Taschenbuch  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-87770-8

*Für David*



*Die Jagd ist erst vorbei, wenn euer Herz  
und euer Bauch voll sind.*  
Sun Bear, *Walk in Balance*



# Inhalt

Einführung	17
Die Reise	21
Archetypen: Unsere inneren Lehrer	25
Die Lehrer und die Reise des Helden	28
Phasen der Reise	30
Wie dieses Buch zu benutzen ist	37
Verwendungsmöglichkeiten dieses Buches	38
Die Schattenformen der Lehrer erkennen	39
Süchte, Zwänge und die Besessenheit vom Schatten	45
Die Helden in uns wecken	46
Tipps zum Lesen dieses Buches	50
Ethik	51
Teil I: Der Tanz von Ich, Seele und Selbst	53
1. Die Phasen der Reise	53
2. Das Ich: Das innere Kind schützen	58
Das Ich und die Heldenreise	60
Archetypische Einflüsse auf die Ich-Entwicklung	61
Bereitschaft zur Reise	66
Das Ich: Ein Gefäß für die Seele	67



3. Die Seele: In die Mysterien eindringen	71
Einweihung	73
Die alten Mysterienreligionen und die Alchemie	80
Archetypische Einflüsse auf die Entwicklung der Seele in der modernen Welt	84
4. Das Selbst: Sich in der Welt ausdrücken	90
Die Geschichte vom Gral	91
Eros und Wissen: Über das Wissen der linken Gehirnhälfte hinausgehen	99
Sich in der Welt ausdrücken	103
Selbst und inneres Gleichgewicht	105
5. Nach dem Heldentum: Der Tanz	112
Trickster-Mythen und Ich-Entwicklung	113
Trickster-Figuren: Erforschung und Selbstausdruck	118
Narr und Held	119
Jenseits der Individuation: Radikale Pluralität der Psyche	121
Sich in der Welt ausdrücken	122
Teil II: Vorbereitung auf die Reise	125
6. Der Unschuldige	125
Das verlorene und wiedergewonnene Paradies	127
Die Reise des Unschuldigen	129
Die Schattenseite der Unschuld	134
Wachstum und Entwicklung des Unschuldigen	137

- 7. Der Verwaiste 143
  - Wie man zum Verwaisten wird 145
  - Vom Verwaisten über das Exil zur Revolte 147
  - Der Rettung widerstehen 150
  - Wenn man sich selbst zum Verwaisten macht 152
  - Wenn das Verwaistsein zu weit geht 154
  - Die heilende Wunde 159
  
- 8. Der Krieger 164
  - Den Feind überwinden 166
  - Der negative Krieger 168
  - Wie man zum Krieger wird 170
  - Die Reise des Kriegers 174
  - Ein fortgeschrittener Krieger werden 179
  - Weiter werdende Spiralen 184
  
- 9. Der Geber 186
  - Der Baum des Lebens 188
  - Der negative Geber 190
  - Lernen, uns und andere anzuleiten  
und zu umsorgen 195
  - Spielarten des Gebens 200
  - Weiter werdende Spiralen 201
  - Der Geber und Identität 202
  
- Teil III: Die Reise: Werden, wer wir wirklich sind 207
  
- 10. Der Suchende 207
  - Leben, Freiheit und die Suche nach dem Glück 208
  - Der Aufruf zur Suche:
    - Die Schwelle überschreiten 210

- Der Weg der Prüfungen 216
- Spirituelle Suche 218
- Der Schatten-Suchende, Selbstzerstörung  
und Verwandlung 222
- Vom Suchenden zum Eingeweihten 227
  
- 11. Der Zerstörer 228
  - Die Leugnung des Todes 230
  - Leid: Sinn und Funktion 233
  - Der Mythos und seine Funktion 239
  - Vom Schatten zum Verbündeten 243
  
- 12. Der Liebende 247
  - Die Herrschaft des Eros 249
  - Arten und Phasen des Liebens 255
  - Die Perversion des Eros: Leidenschaft  
und ihr Schatten 258
  - Liebe und Geburt 263
  - Sich selbst lieben 267
  
- 13. Der Schöpfer 274
  - Kreativität 274
  - Konditionierung und der Schatten-Schöpfer 276
  - Dem Inneren zuhören 281
  - Phasen der Schöpfung 282
  - Schöpfung und Bewusstsein 285
  - Der erwachte Schöpfer 287
  - Götter, Göttinnen und der schöpferische  
Prozess 289
  - Leben als Kunstform 291
  - Der Tanz von Ich und Seele 294

## Teil IV: Die Rückkehr: Frei werden 299

14. Der Herrscher 299
  - Pflichten und Vorrechte des Königtums 302
  - Der Schatten-Herrscher 310
  - Auf dem Weg zu einem harmonischen Königreich:
    - Phasen der Reise des Herrschers 314
  - Der Herrscher, der Hof und die ständige Erneuerung 317
15. Der Magier 319
  - Der Magier in uns 321
  - Reisen zwischen den Welten 324
  - Der Magier als Namensgeber 327
  - Exorzismus und Verwandlung 330
  - Der Magier als Heiler 332
  - Phasen der Magier-Reise 338
  - Der Schatten-Magier 342
16. Der Weise 346
  - Der Weise als Detektiv 348
  - Phasen der Reise 351
  - Der negative Weise 358
  - Der Weise und das Freisein von Verhaftungen 360
17. Der Narr 364
  - Der innere Narr 365
  - Der Narr und die moderne Welt 368
  - Narr, Held und Komik 369
  - Der Narr als Spieler 370
  - Der negative Narr 373
  - Ein weiser Narr werden 376

Teil V: Die Unterschiedlichkeit achten:  
Ihre Welt verändern 383

18. Von der Dualität zur Ganzheit:  
Ein Modell der Lebensphasen 383  
Kindheit 392  
Adoleszenz und Anfang zwanzig 396  
Frühes Erwachsenenendasein 400  
Lebensmitte 403  
Reife 407  
Alter 410  
Eine Entwicklungsspirale 412
19. Geschlechtszugehörigkeit und Lebensweg 418  
Geschlechtsspezifische Unterschiede  
im Verlauf der Reise 423  
Geschlecht und Ich, Seele und Selbst 427  
In der modernen Welt Lösungen finden 428  
Falsche Androgynität: Supermann / Superfrau 432  
Eine authentischere geschlechtliche Identität  
finden 433  
Echte Androgynität 439
20. Geschlecht, Mannigfaltigkeit und die  
Veränderung der Kultur 442  
Archetyp, Geschlecht und gesellschaftliche  
Veränderung 444  
Kultur und Archetyp 449  
Kulturelle Traditionen respektieren 452  
Gefährdete Werte und Weisheit bewahren 455  
Archetypen, Kultur und Ganzheit 459

21. Erkennen Sie Ihren Lebensmythos	467
Finden Sie Ihren dominanten Mythos	469
Erkennen Sie Ihr Drehbuch	472
Eine neue Geschichte finden:	
Ein dialektischer Prozess	476
Das Reich des Mythos betreten	478

Danksagungen	481
--------------	-----

Anhang	487
Der Heldenmythen-Test (Fassung E)	487
Der Test	487
Anleitung zur Auswertung	492
Die Testergebnisse verstehen	493

Anmerkungen	496
-------------	-----



## Einführung

Manche Menschen haben geliebt, gelitten und ein intensives Gefühl für den Sinn des Lebens entwickelt. Und, was vielleicht am wichtigsten ist, sie wissen, wer sie sind. Andere haben materiellen Besitz: das »richtige« Haus, das richtige Auto, den richtigen Job ... Vielleicht haben sie sogar ein stabiles Familienleben und sind religiös. Aber innerlich fühlen sie sich leer. Auch wenn sie »das Richtige« tun, ist es ein Tun ohne Sinn.

Wieder andere lieben und leiden und spüren das Leben intensiv; aber sie bekommen ihr Leben nie wirklich auf die Reihe. Sie finden weder eine Arbeit noch persönliche Beziehungen, die sie befriedigen, und fühlen sich deshalb ständig eingeschränkt. Sie fühlen sich von der Welt abgeschnitten.

Am bedauerlichsten von allen sind die Menschen, die nie lernen, ihren Weg in der Welt zu machen oder ihrer Seele treu zu sein. Ihr Leben ist leer und bietet wenige positive Erfahrungen. Aber das muss nicht so sein; praktisch jeder von uns kann in seinem Leben und in dem der menschlichen Gemeinschaft Sinn und Zweck finden.

Die Geschichten über Helden\* geben uns ein Modell, von dem wir lernen können, wie man leben kann. Bei der

\* Die Helden bzw. Archetypen sind in diesem Klassiker noch in einseitig männlicher Form gefasst worden und wurden für die Neuauflage so beibehalten. Selbstverständlich sind auch alle Heldinnen gemeint und die Archetypen später ebenfalls in ihren weiblichen Pendants zu verstehen.



Suche des Helden geht es darum, zu sich selbst Ja zu sagen und dadurch lebendiger und in der Welt effektiver zu werden. Denn der Held zieht aus, um den Schatz des wahren Selbst zu finden, und kehrt nach Hause zurück, um mit seiner besonderen Gabe dazu beizutragen, dass das Königreich – und dadurch das eigene Leben – verwandelt wird. Die Reise ist voller Gefahren und Hindernisse, aber sie bietet viele Belohnungen: die Fähigkeit, erfolgreich in der Welt zu bestehen, das Wissen um die Geheimnisse der menschlichen Seele, die Chance, die eigene besondere Begabung zu finden und in der Welt auszudrücken und in liebevoller Gemeinschaft mit anderen Menschen zu leben.

Der Held zieht aus, um den Schatz des wahren  
Selbst zu finden.

Dieses Buch ist für Menschen auf allen Stufen der Reise gedacht: Für die, die sich überlegen, ob sie sich auf die Reise machen sollen, kann es der »Aufruf zur Suche« sein, für die, die schon lange unterwegs sind, eine Ermutigung, und ein Werkzeug für die, die auf ihrer Reise weit gekommen sind und nach Möglichkeiten suchen, das Gelernte weiterzugeben. Jede Reise ist einzigartig, und jeder Suchende folgt einem neuen Pfad. Aber das ist sehr viel einfacher, wenn wir zumindest etwas von den Erfahrungen derer wissen, die vor uns aufgebrochen sind. Wenn wir die vielen verschiedenen heroischen Wege kennenlernen, begreifen wir, dass wir alle auf unsere einzigartige Art Helden sind.

Geschichten über Helden sind tiefgründig und zeitlos. Sie verbinden unsere Sehnsucht, unseren Schmerz und unsere Leidenschaft mit der unserer Vorgänger, sodass wir etwas über den Sinn des Menschseins und die Art

unserer Verbindung zu den großen Kreisläufen der materiellen und spirituellen Welten lernen. Die Mythen, die unserem Leben Bedeutung geben können, sind alt und archetypisch und können unser Herz mit Entsetzen füllen, uns aber auch von einem unauthentischen Leben befreien und uns zu dem Menschen machen, der wir wirklich sind. Wenn wir die Auseinandersetzung mit dieser – um mit T. S. Eliot zu sprechen – »Urangst« vermeiden, bekommen wir keinen Bezug zur Intensität und zum Geheimnis des Lebens. Der Kontakt zu diesen ewigen Mustern vermittelt uns auch in den schmerzlichsten Augenblicken ein Gefühl von Sinn und Bedeutung, das dem Leben seine Würde zurückgibt.

Es gehört zu den Paradoxa des modernen Lebens, dass wir heute zwar auf nie gekannte Art leben und unsere Welt täglich neu erschaffen, unser Tun sich aber trotzdem inkohärent und leer anfühlt. Um diesen Zustand zu überwinden, müssen wir uns in der Geschichte und in der Ewigkeit verwurzeln.

Wir haben etwas erlebt, seinen Sinn aber nicht erfasst. (T. S. Eliot)

Deshalb ist der Mythos vom Helden für die zeitgenössische Welt so wichtig. Es ist ein zeitloser Mythos, der uns mit allen Menschen dieser Welt verbindet. Er handelt davon, furchtlos das Bekannte zu verlassen, dem Unbekannten die Stirn zu bieten und darauf zu vertrauen, dass wir zu gegebener Zeit alles Notwendige haben werden, um unseren Drachen entgegenzutreten, unsere Schätze zu entdecken und bei unserer Rückkehr das Königreich zu verwandeln. Es geht auch darum, dass wir lernen, uns selbst treu zu sein und in verantwortlicher Gemeinschaft mit anderen zu leben.

Im klassischen Mythos spiegelt die Gesundheit des Königs oder der Königin den Zustand des Königreichs wider. Wenn der Herrscher verletzt war, wurde das Königreich öde und unfruchtbar. Um es wieder zum Blühen zu bringen, musste ein Held sich auf die Reise machen, einen heiligen Gegenstand finden und zurückkommen, um den Herrscher zu heilen oder zu ersetzen. Unsere Welt weist viele klassische Symptome des verwüsteten Königreichs auf: Hungersnöte, Umweltschäden, ökonomische Unsicherheit, Ungerechtigkeit, persönliche Verzweiflung und Entfremdung, Krieg und drohende atomare Vernichtung. Unsere »Königreiche« geben den Seelenzustand der ganzen Gemeinschaft wieder, nicht nur den der Regierenden. Helden werden heutzutage dringend gebraucht; denn wenn wir aufbrechen, unser wirkliches Schicksal finden und unseren ganz persönlichen Beitrag leisten, tragen wir wie die klassischen Helden dazu bei, das Leben, die Gesundheit und die Fruchtbarkeit des Königreichs wiederherzustellen. Die Welt ist wie ein riesiges Puzzle, und jeder von uns, der sich auf die Suche macht, kommt mit einem Stück zurück. Wenn wir unseren Teil beitragen, wird das Königreich mit unser aller Hilfe verwandelt.

Die Verwandlung des Königreichs hängt von uns allen ab. Wenn wir das verstanden haben, konkurrieren wir nicht mehr, sondern kümmern uns darum, uns und anderen Kraft zu geben. Wenn einige Menschen »verlieren« und ihren Beitrag nicht leisten, verlieren wir alle etwas. Wenn wir nicht den Mut haben, unsere Reise zu machen, schaffen wir eine Leere, in der unser Stück vom Puzzle uns und der Gemeinschaft schaden kann.

## Die Reise

Helden finden nicht nur eine neue Wahrheit, sie haben auch die Courage, ihr entsprechend zu handeln. Deshalb brauchen Helden den Mut und die Fürsorglichkeit, die mit einer starken Ich-Entwicklung assoziiert werden, und die geistige Einsicht und Klarheit, die Folge der Seelenreise und des Erwerbs eines authentischen Selbst sind.

Die meisten Menschen wissen, dass Helden Drachen töten, die Dame in Not (oder andere Opfer) retten und Schätze finden und nach Hause bringen. Am Ende der Reise heiraten sie oft. Sie haben ein »Happy End« erreicht, bei dem die »neue erneuernde Wahrheit« sich in ihrem Leben zeigt – in der Gemeinschaft mit ihrer neuen Familie und mit anderen Menschen. Die neue Wahrheit, die sie zurückbringen, erneuert ihr Leben und das ihres Königreichs und beeinflusst dadurch jeden, mit dem sie in Berührung kommen.

Unsere Reise folgt diesem mystischen Muster, auch wenn das Happy End im Allgemeinen nicht lange anhält. Sobald wir von einer Reise zurückkommen und eine neue Phase unseres Lebens beginnen, werden wir sofort zu einer neuen Reise gedrängt; das Muster unseres Lebensweges ist nicht linear oder kreisförmig, sondern spiralförmig. Es gibt Marksteine, die auf eine neue Realität verweisen, aber eigentlich hören wir nie auf zu reisen. Und jedes Mal wenn wir unsere Reise beginnen, tun wir dies auf einer neuen Ebene und kommen mit einem neuen Schatz und neuen verwandelnden Fähigkeiten zurück.

## Was die Reise verlangt

Wenn wir meinen, unsere Reise sei nicht wichtig, und weder unseren Drachen entgegentreten noch unsere Schätze finden, empfinden wir eine innere Leere, die uns alle schmerzt. In unserer gleichmachenden modernen Welt gibt es relativ wenige Fälle von Größenwahn im Vergleich mit dem grassierenden Wahn, nicht wichtig zu sein. Obwohl es stimmt, dass niemand von uns wichtiger ist als irgendjemand anders, hat jeder von uns einen bedeutenden Beitrag zu leisten – den er nicht leisten kann, wenn er sich nicht auf die Reise macht.

Die Reise verlangt, dass wir die Illusion aufgeben, nicht wichtig zu sein.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, Ihre Bedeutung und Ihren potenziellen Heroismus zu verstehen. Vor allem lädt es Sie ein, das geschwundene Gefühl für die Möglichkeiten des Lebens wiederaufzubauen und sich zu entscheiden, ein großes Leben zu leben. Viele von uns versuchen, ein großes Leben zu leben, indem sie materiellen Besitz, Leistungen oder Erfahrungen anhäufen, aber das funktioniert nie. Wir können nur dann ein großes Leben haben, wenn wir bereit sind, selbst groß zu werden, wenn wir die Illusion der Machtlosigkeit aufgeben und die Verantwortung für unser Leben übernehmen.

Das moderne Leben ist im Grunde menschenverachtend. Die Wirtschaft veranlasst uns, uns als menschliches Kapital zu betrachten. Die Werbung spricht unsere Ängste und Unsicherheiten an, damit wir Produkte kaufen, die wir nicht brauchen. Viele religiöse Institutionen lehren die Menschen, gut zu sein, helfen ihnen aber nicht bei der Selbsterkenntnis. Viele Psychologen sehen ihre Arbeit

darin, den Leuten zu helfen, sich dem Vorhandenen anzupassen, anstatt sich auf die Reise zu machen und herauszufinden, was sein könnte. Viele pädagogische Institutionen trainieren Menschen, Zahnrädchen in der ökonomischen Maschinerie zu sein, anstatt sie zur Ganzheit zu erziehen.

Im Grunde werden wir als Produkte oder Handelsartikel betrachtet, die entweder dem Meistbietenden verkauft oder zwecks Wertsteigerung verbessert werden. Beide Ansichten respektieren Seele und Geist des Menschen nicht; sie sehen sie nur als Werkzeug, um Gewinn zu erzielen. Eine Folge dessen ist, dass die Menschen immer weniger Achtung vor sich selbst haben. Viele von uns versuchen, die Leere mit Speisen, Getränken, Drogen oder einer zwanghaften hektischen Aktivität zu füllen. Das viel beklagte Tempo des modernen Lebens ist nicht unvermeidlich – es deckt nur seine Leere zu. Wenn wir in Bewegung bleiben, haben wir die Illusion von Bedeutsamkeit.

Durch den ständigen Druck, vorgegebenen Maßstäben zu genügen, werden wir subtil und weniger subtil davon abgehalten, unseren Gral zu suchen und unsere Einzigartigkeit zu finden. Und wenn wir versuchen, die Ansprüche zu erfüllen, anstatt uns selbst zu finden, werden wir das, was wir zu geben haben, wahrscheinlich nie entdecken und mit anderen teilen. Anstatt herauszufinden, wer wir sind, sorgen wir uns darum, ob wir schön, intelligent, sympathisch, moralisch, gesund, fleißig oder erfolgreich genug sind.

Wir fragen andere, ob wir einer wie immer gearteten Version der Vollkommenheit entsprechen. Wie viele von uns sehnen sich nicht danach, das perfekte Gesicht, den perfekten Körper eines Filmstars zu haben, den Verstand eines Nobelpreisträgers, die Güte oder die geistige Klarheit eines großen Erleuchteten, den finanziellen Erfolg eines Milliardärs? Es überrascht nicht, dass viele von uns

ihr Leben damit verbringen, sich abwechselnd anzustrengen und sich dann wieder Vorwürfe zu machen, weil sie meinen, den Ansprüchen nicht zu genügen.

Solange wir in diesem Prozess gefangen sind, werden wir uns nie selbst finden. Stattdessen werden wir zu gefälligen Konsumenten und bezahlen all die, die den Anspruch erheben, uns bei der Überwindung unserer Hässlichkeit, Sündhaftigkeit, Krankheit oder Armut helfen zu können. Und dadurch halten wir sie genauso fest wie uns selbst – wir streben nach etwas über uns, anstatt zu suchen, was wirklich in uns ist.

Zuerst ist unser »Aufruf zur Suche« vielleicht der Wunsch, irgendein Bild der Perfektion zu erreichen. Aber schließlich müssen wir jedes vorgefasste Ideal loslassen und uns auf unsere einzigartige Reise machen. Die Heldenreise ist nicht noch ein Projekt, das uns zu einem besseren Menschen machen soll. Vielmehr soll sie uns helfen, herauszufinden und zu achten, wer wir wirklich sind.

Wenn Sie wissen, dass Sie ein Held sind, können Sie nicht »unrecht« sein. Sie haben den richtigen Verstand, den richtigen Körper, die richtigen Instinkte. Es geht nicht darum, jemand anders zu werden, sondern herauszufinden, wer *Sie* sind. Es bedeutet, dass Sie sich Fragen stellen wie »Was möchte ich tun?«, »Was möchte mein Verstand lernen?«, »Wie möchte mein Körper sich bewegen?«, »Was liebt mein Herz?«. Sogar Probleme und Krankheiten können als »Aufruf der Götter« zu einer bislang geleugneten oder vermiedenen Phase der Reise verstanden werden. So könnten Sie sich fragen: »Was lehrt dieses Problem oder diese Krankheit mich, was für meine Reise förderlich ist?«<sup>1</sup>

Die Belohnungen der Selbsterkenntnis sind groß. Wenn wir uns selbst finden, scheint alles an seinen Platz zu kommen. Wir sehen unsere Schönheit, unsere Intelligenz und unsere Güte. Wir können sie produktiv nutzen, und des-

halb sind wir erfolgreich. Wir sind weniger davon in Anspruch genommen, uns zu beweisen, deshalb können wir entspannen und lieben und geliebt werden. Wir haben alles, was wir brauchen, um unser ganzes Menschsein, unseren ganzen Heroismus zu aktivieren.

Jeder, der sich auf die Reise macht, ist bereits ein Held.

## Archetypen: Unsere inneren Lehrer

Auf unserer Reise helfen uns innere Lehrer, die die Phasen der Reise veranschaulichen. Das vorliegende Buch untersucht zwölf dieser inneren Lehrer: den Unschuldigen, den Verwaisten, den Krieger, den Geber, den Suchenden, den Zerstörer, den Liebenden, den Schöpfer, den Herrscher, den Magier, den Weisen und den Narren. Jeder lehrt uns etwas, jeder ist für eine Phase der Reise bezeichnend.

Die inneren Lehrer sind Archetypen, die uns seit Anbeginn der Zeiten begleitet haben. Wir sehen sie in den immer wieder auftretenden Bildern von Kunst, Literatur, Mythos und Religion; wir wissen, dass sie archetypisch sind, weil man sie überall auf der Welt und zu allen Zeiten findet.

Weil diese Lehrer archetypisch sind und als Energie im Unbewussten aller Menschen überall auf der Welt existieren, sind sie innerhalb und außerhalb der Seele des Einzelnen. Sie leben in uns, aber, was noch wichtiger ist, wir leben in ihnen. Wir können sie deshalb finden, indem wir nach innen (zu unseren Träumen, Fantasien und oft auch Taten) oder nach außen gehen (zu Mythen, Legenden, Kunst, Literatur und Religion und, wie die heidnischen Kulturen, zu den Konstellationen der Sterne am Himmel



und den Vögeln und Tieren der Erde). Sie geben uns ein Bild für den Helden in und außerhalb von uns selbst.

Wie wir die Archetypen erleben, hängt von unserer Perspektive ab. Ich habe mindestens fünf verschiedene Möglichkeiten gefunden, zu erklären, was ein Archetyp ist:

1. Spirituell Suchende können Archetypen als Götter und Göttinnen auffassen, die im kollektiven Unbewussten verschlüsselt sind.
2. Akademiker und andere Rationalisten, die im Allgemeinen allem mystisch Klingenden misstrauen, können Archetypen als Paradigmen oder Metaphern betrachten, als das unsichtbare Muster im Kopf, das bestimmt, wie wir die Welt erleben.
3. Naturwissenschaftler können Archetypen mit einem Hologramm und ihre Identifizierung mit anderen wissenschaftlichen Prozessen vergleichen. Genauso wie die Archetypen (und daher die Helden) in und außerhalb von uns sind, ist ein ganzes Hologramm in jedem seiner Teile enthalten. Durch ihr Verständnis der Funktionsweise eines Hologramms hat die moderne Wissenschaft tatsächlich die Richtigkeit der alten spirituellen Parallele von Makrokosmos und Mikrokosmos nachgewiesen. Auch die Psychologie liest das, was mit dem Verstand eines einzelnen Menschen los ist, oft an den Schöpfungen der Spezies ab.

Physiker erfahren etwas über die kleinsten subatomaren Partikel, indem sie die von ihnen hinterlassenen Spuren untersuchen; Psychologen und andere Akademiker erforschen die Archetypen, indem sie ihr Vorhandensein in Kunst, Literatur, Mythos und Traum untersuchen. C. G. Jung erkannte, dass die archetypischen Bilder, die immer wieder in den Träumen seiner Patienten vorkamen, auch in den Mythen, den Legen-

den und der Kunst alter Völker sowie in der zeitgenössischen Literatur, Religion und Kunst zu finden waren. Wir wissen, dass sie archetypisch sind, weil sie zu verschiedenen Zeiten und an verschiedenen Orten dieselben oder vergleichbaren Spuren hinterlassen haben.

4. Menschen, für die der Glaube an einen einzigen Gott wichtig ist (und die sich wegen des Polytheismus Sorgen machen, der bei jeder Betrachtung von Göttern und Göttinnen ins Spiel kommt), können die spirituelle Wahrheit des Monotheismus anhand der pluralistischen psychologischen Wahrheit der Archetypen erkennen. Der Gott, den wir meinen, wenn wir von dem einen Gott sprechen, geht über das Vorstellungs- und Benennungsvermögen des Menschen hinaus. Die Archetypen lassen sich mit verschiedenen Facetten dieses Gottes vergleichen, die der Fähigkeit der Psyche, sich eine numinose Realität vorzustellen, zugänglich sind. Einige Menschen hängen jedoch so an einer monotheistischen Sichtweise, dass sie ihre Auffassung von Gott auf ein einziges archetypisches Bild reduziert haben. Sie stellen sich Gott zum Beispiel als alten Mann mit langem weißem Bart vor. Solche Menschen haben sich unabsichtlich einem Gefühl des numinosen Mysteriums verschlossen, das tiefer ist, als es ein einziges Bild vermitteln kann.

Auch im frühen christlichen Monotheismus stellte man sich eine Dreifaltigkeit vor, um die Wahrheit Gottes adäquat auszudrücken; viele moderne Theologen stellen neben das traditionelle patriarchalische Pantheon von Vater, Sohn und Heiligem Geist Bilder der weiblichen Seite Gottes. Der Buddhismus postuliert einen Gott, der in die 40, 400 und 4000 Facetten dieser einzigen Gottheit teilbar ist; all diese Aspekte haben einen eigenen Namen und eine eigene Geschichte. So

tragen die Archetypen dazu bei, dass wir uns mit dem Ewigen verbinden; sie machen die großen Geheimnisse zugänglicher, indem sie uns viele Bilder geben, über die der Verstand nachsinnen kann.

5. Leute schließlich, die an Wachstum und Entwicklung des Menschen interessiert sind, können die Archetypen als Führer auf ihrer Reise begreifen. Jeder Archetyp, der in unser Leben tritt, bringt eine Aufgabe, eine Lektion und ein Geschenk mit. Zusammen lehren sie uns, wie wir leben können. Und das Beste ist, dass alle Archetypen in jedem von uns sind. Dies bedeutet, dass wir alle das Potenzial zur Ganzheit in uns tragen.

## Die Lehrer und die Reise des Helden

Obwohl wir in jeder Phase der Reise Helden sind, wird unsere Definition und Erfahrung des Heldentums davon beeinflusst, welcher Führer in unserem Leben und in unserer Gesellschaft am aktivsten ist. Wenn wir zum Beispiel in unserer Kultur an einen Helden denken, denken wir im Allgemeinen an einen Krieger, der Drachen tötet und Damen in Not rettet. Weil der Archetyp des Kriegers im Denken unserer Kultur mit Männlichkeit assoziiert wird, stellen wir uns den Helden als Mann vor – und oft (in der westlichen Kultur) als weißen Mann. Frauen sowie Männer, die nicht weiß sind, haben die Nebenrollen inne: Helfer, Bösewichte, zu rettende Opfer, Diener und so weiter.

Der Archetyp des Kriegers ist – für alle Menschen unabhängig von Alter oder Geschlecht – ein wichtiger Aspekt des Heldentums, aber er ist nicht der einzige und auch nicht der wesentlichste. Alle zwölf Archetypen sind

für die Reise des Helden und den Individuationsprozess wichtig.

Unsere Weltsicht wird davon bestimmt, welcher Archetyp in unserem Denken und Handeln dominiert. Wenn der Krieger dominiert, sehen wir Herausforderungen, die wir bestehen müssen. Wenn der Geber dominiert, sehen wir Menschen, die unsere Fürsorge brauchen. Wenn der Weise dominiert, sehen wir Täuschung und Komplexität und streben danach, die Wahrheit zu finden. Wenn der Narr dominiert, sehen wir Möglichkeiten, wie wir es uns gut gehen lassen können.

Jeder der zwölf Archetypen ist gleichzeitig Führer auf der Reise und eine ihrer Phasen – er bietet eine Lektion, die wir lernen können, und ein Geschenk bzw. einen Schatz, die unser Leben bereichern. Die Übersicht »Die zwölf Archetypen« in der Einführung stellt die Themen jeden Archetyps auf einen Blick dar.

Sobald wir bereit sind, von allen zwölf Archetypen zu lernen, können wir sie im Verlauf eines einzigen Tages oder auch nur einer einzigen Stunde erleben. Nehmen wir einmal an, etwas geht schief – Sie werden krank, oder Ihr Arbeitsplatz oder Ihre Partnerbeziehung ist gefährdet. In den ersten paar Minuten wollen Sie das Problem nicht wahrhaben (Schatten-Unschuldiger), aber dann kehrt Ihr Optimismus zurück (Unschuldiger), und Sie machen sich daran, die Situation zu analysieren. Als Nächstes fühlen Sie Ohnmacht und Schmerz, aber dann bitten Sie andere um Hilfe (Verwaister). Sie mobilisieren Ihre Ressourcen und entwickeln einen Plan, um mit dem Problem fertigzuwerden (Krieger). Bei seiner Durchführung achten Sie auch darauf, welche emotionale Unterstützung Sie und andere brauchen (Geber).

Sie sammeln Informationen (Suchender), lassen Illusionen und falsche Hoffnungen los (Zerstörer) und gehen

neue Verpflichtungen ein, etwas zu ändern (Liebender), um eine Lösung zu präsentieren (Schöpfer). Das heißt, Sie sehen die Krise als Möglichkeit, zu wachsen und mehr zu werden, als Sie waren, und handeln entsprechend. Sobald Sie die Krise bewältigt haben, überlegen Sie auch, wie Sie zu ihr beigetragen haben könnten (Herrscher); wenn ja, tun Sie etwas, um diesen Teil von sich zu heilen (Magier), damit Sie sich nicht wieder in dieselbe Schwierigkeit bringen. Oder Sie heilen den Teil von sich, den eine Situation schmerzt, an deren Entstehung Sie keinen Anteil hatten. So sehen Sie, was aus der Situation zu lernen ist (Weiser). Dann können Sie das Leben wieder genießen (Narr) und seinem Fortgang vertrauen (Unschuldiger).

Wenn ein oder mehrere Archetypen in Ihrem Leben nicht aktiv sind, werden Stufen übersprungen. Wenn wir zum Beispiel keinen Krieger haben, entwickeln wir keinen Plan, um mit dem Problem fertigzuwerden. Wenn wir keinen Weisen haben, übersehen wir die Lektion, die die Situation uns lehren könnte. Oder wir drücken die Schattenformen des Archetyps aus: Anstatt einen Plan zu machen, geben wir anderen die Schuld. Und anstatt die Lektion zu lernen, verurteilen wir uns und andere.

Die Reise durch die zwölf Phasen ist ein archetypischer Vorgang, der uns hilft, wertvolle Fertigkeiten für den Alltag zu entwickeln.

## Phasen der Reise

Die Reise des Helden hat drei große Abschnitte: Vorbereitung, Reise und Rückkehr.<sup>2</sup> In der *Vorbereitungsphase* sind wir aufgefordert, unsere Kompetenz, unseren Mut, unsere Menschlichkeit und unsere Treue zu hohen Idealen

zu beweisen. Auf der *Reise* selbst verlassen wir die Sicherheit unserer Familie oder unserer Gemeinschaft und machen uns auf eine Suche, in deren Verlauf wir Tod, Leid und Liebe begegnen. Aber am wichtigsten ist, dass unser Selbst verwandelt wird. Der Mythos symbolisiert diese Verwandlung oft durch das Finden eines Schatzes oder eines heiligen Gegenstandes. Bei der *Rückkehr* von der Suche werden wir zu Herrschern unseres Königreichs, das verwandelt wird, weil wir uns geändert haben.

Aber wir müssen auch ständig wiedergeboren und erneuert werden, sonst werden wir zu bösen Tyrannen, die zum Schaden des Königreichs dogmatisch an ihren alten Wahrheiten hängen. Jedes Mal wenn wir uns nicht mehr integer und ganz oder den Herausforderungen des Lebens gewachsen fühlen, müssen wir uns erneut auf die Suche machen.

## Vorbereitung

Die ersten vier Archetypen helfen uns bei der Vorbereitung auf die Reise. Wir beginnen in der Unschuld, und vom Unschuldigen lernen wir Optimismus und Vertrauen. Nach dem »Fall«, das heißt der Vertreibung aus dem Paradies, werden wir zu Verwaisten, die vom Leben und vor allem von Menschen, denen sie vertrauten, enttäuscht, verlassen und betrogen wurden. Der Verwaiste lehrt uns, selbst für uns zu sorgen und uns diesbezüglich nicht auf andere zu verlassen; zunächst aber fühlt er sich so macht- und hilflos, dass er sich am besten mit anderen zusammentut, um zu überleben und sich gegenseitig zu helfen.

Wenn der Krieger in unser Leben tritt, lernen wir, uns Ziele zu setzen und Strategien zu entwerfen, um sie zu

erreichen; diese Strategien verlangen fast immer, dass wir Disziplin und Mut entwickeln. Wenn der Geber aktiv wird, lernen wir, für andere und schließlich auch für uns selbst zu sorgen.

Die ersten vier Archetypen helfen uns bei der Vorbereitung auf die Reise.

Diese vier Eigenschaften – Optimismus, die Fähigkeit, sich zum Zweck der gegenseitigen Unterstützung mit anderen zusammenzutun, der Mut, für sich und andere zu kämpfen, Mitgefühl und Fürsorge in Bezug auf sich und andere – stellen die elementaren Fähigkeiten dar, um in der Gesellschaft zu leben. Aber obwohl wir das, was für ein moralisches und erfolgreiches Dasein in der Welt notwendig ist, gelernt haben, fühlen wir uns fast immer unzufrieden, wenn das alles ist.

## Die Reise

Wir beginnen, uns nach jenem unfassbaren Etwas zu sehnen, das größer ist als wir selbst und uns zufriedenstellt, und werden zu Suchenden. Wenn wir den Aufruf beantworten und uns auf die Reise machen, stellen wir fest, dass wir Entbehrung und Leid erleben, denn der Zerstörer nimmt viel von dem weg, was uns wesentlich erschien. Die Einweihung durch das Leiden wird jedoch durch die Einweihung in den Eros, die Liebe, ergänzt, wenn wir uns in Menschen, Projekte, Orte oder eine Arbeit verlieben. Diese Liebe ist so stark, dass sie nach Bindung drängt – und wir sind nicht mehr frei (Liebender). Der Schatz, der aus dieser Begegnung mit Tod und Liebe erwächst, ist die Geburt des wahren Selbst. Der Archetyp des Schöpfers

hilft uns, dieses Selbst in der Welt auszudrücken, und bereitet uns darauf vor, ins Königreich zurückzukehren. Die vier Fähigkeiten des Suchens, Loslassens, Liebens und Erschaffens lehren uns den elementaren Prozess, unser altes Selbst aufzugeben und das neue zu erschaffen. Dieser Vorgang bereitet uns darauf vor, ins Königreich zurückzukehren und unser Leben zu verändern.

## Die Rückkehr

Bei unserer Rückkehr stellen wir fest, dass wir die Herrscher unseres Reichs sind. Anfangs mag uns der Zustand dieses Reichs enttäuschen. Aber wenn wir unserer neuen Weisheit entsprechend handeln und unserer neuen Identität treu sind, beginnt das verödete Land zu blühen. Wenn der Magier in unserem Leben aktiv wird, lernen wir, uns und andere zu heilen und zu verwandeln, sodass das Königreich ständig erneuert wird.

Auf der Reise geht es im Grunde um Verwandlung.

Solange wir unsere Subjektivität nicht konfrontieren, sind wir nicht völlig erfüllt und glücklich; deshalb hilft der Weise uns zu erkennen, was Wahrheit wirklich ist. Wenn wir lernen, unsere Subjektivität zu akzeptieren und die Einengung durch Illusionen und unbedeutende Wünsche loszulassen, können wir einen Zustand der Nichtfixiertheit erreichen, in dem wir frei sind. Wir sind dann bereit, uns für den Narren zu öffnen, und lernen, froh im Augenblick zu leben, ohne uns um morgen zu sorgen.

Diese letzten Errungenschaften – die Übernahme der völligen Verantwortung für das eigene Leben, die Verwandlung und Heilung von uns und anderen, Nicht-



## Die zwölf Archetypen

<i>Archetyp</i>	<i>Ziel</i>	<i>Angst</i>	<i>Drache / Problem</i>
<b>Unschuldiger</b>	In Sicherheit bleiben	Verlassenwerden	Leugnen oder Hilfe suchen
<b>Verwaister</b>	Wieder in Sicherheit kommen	Ausbeutung	Lässt sich zum Opfer machen
<b>Krieger</b>	Gewinnen	Schwäche	Vernichtet / konfrontiert es
<b>Geber</b>	Anderen helfen	Egoismus	Sich um es oder um die von ihm Geschädigten kümmern
<b>Suchender</b>	Nach einem besseren Leben suchen	Konformität	Flieht vor ihm
<b>Zerstörer</b>	Metamorphose	Vernichtung	Dem Drachen gestatten, es zu vernichten
<b>Liebender</b>	Seligkeit	Liebesverlust	Liebt es
<b>Schöpfer</b>	Identität	Nicht authentisch zu sein	Als Teil des Selbst aktivieren
<b>Herrscher</b>	Ordnung	Chaos	Seine konstruktive Verwendung herausfinden
<b>Magier</b>	Verwandlung	Schwarzmagie	Es verwandeln
<b>Weiser</b>	Wahrheit	Täuschung	Es transzendieren
<b>Narr</b>	Freude	Unlebendigkeit	Ihm Streiche spielen

***Antwort auf die Aufgabe******Geschenk/Tugend***

Treue, Unterscheidungsvermögen

Vertrauen, Optimismus

Schmerz ganz verarbeiten  
und spüren

Wechselseitige Abhängigkeit,  
Realismus

Nur für das kämpfen, was wirklich  
wichtig ist

Mut, Disziplin

Geben, ohne sich oder andere  
zu verstümmeln

Mitgefühl, Freigebigkeit

Seinem wahren Selbst treu sein

Autonomie, Strebsamkeit

Loslassen

Demut

Seiner Seligkeit folgen

Leidenschaft, Bindungsfähigkeit

Sich selbst erschaffen, sich selbst  
akzeptieren

Individualität, Berufung

Die volle Verantwortung für das  
eigene Leben übernehmen

Verantwortlichkeit, Kontrolle

Sich auf den Kosmos ausrichten

Persönliche Macht

Erleuchtung erreichen

Weisheit, Nichtanhaften

Dem Lebensprozess vertrauen

Freude, Freiheit

fixiertheit und die Verpflichtung zur Wahrheit, die Fähigkeit zu Freude und Spontaneität – sind die Belohnung für unsere Reise.

## Das spiralförmige Muster der Reise

Die Vorstellung, dass der Held die Phasen Vorbereitung, Reise und Rückkehr durchläuft und nacheinander von zwölf Archetypen unterstützt wird, ist als Lehrmodell nützlich, aber in den meisten Fällen geschieht Wachstum nicht so festgelegt und linear. Unsere Führer kommen zu uns, wenn sie – und auf einer bestimmten Ebene wir – es wollen.

Die Reise verläuft eher wie eine Spirale: Die letzte, durch den Archetyp des Narren verkörperte Phase verbindet sich wieder mit dem ersten Archetyp, dem Unschuldigen, aber auf einer höheren Ebene. Jetzt weiß der Unschuldige mehr vom Leben. Auf dieser spiralförmigen Reise begegnen wir jedem Archetyp viele Male und erwerben dabei neue Gaben, die höhere Entwicklungsebenen bezeichnen. Jede Begegnung hinterlässt einen Abdruck in der Seele, der allmählich ein Netz bzw. Gewebe bildet. Wenn wir die Realität erleben – und das geeignete Gewebe oder Netz haben, um sie zu halten –, können wir diese Erfahrung verinnerlichen und verstehen. Die Archetypen, die wir noch nicht erlebt haben, sind wie Löcher im Netz; Erfahrungen, die wir kaum oder nicht verstehen, fallen einfach durch es hindurch.<sup>3</sup>