

# Die Heldenreise des Mannes

Ein Entwicklungsweg über die 7 archetypischen Aspekte der Seele

von Walter G. Mauckner

Der Begriff Heldenreise stammt aus der Mythologie und ist ein Bild für eine dem Menschen innewohnende Entwicklungsbewegung: Er verspürt einen Impuls, einen Ruf, folgt ihm und macht sich auf den Weg durch alle Höhen und Tiefen seiner Existenz, um zum Wesen zu gelangen. Dieser Vorgang erscheint als kollektives Seelenbild in den Religionen, Mythen und Märchen fast aller Kulturen. Diese Reise, die in so vielen Facetten und Formen beschrieben wird, bezieht sich auf den Lebensweg des Einzelnen. Es geht um die initiatische Reise nach Hause zu sich selbst, d.h., zur Bestimmung, zur Erfüllung, zum Wesen, zur eigenen Seele, zum Gral, zur Essenz, zum Höheren, zum Göttlichen. Wie auch immer wir es nennen, hängt vom Standpunkt und Bewusstsein des Reisenden ab.

Die Heldenreise als Lebensweg und Entwicklungsprozess ist in vielem für Frauen und Männer gleich. Die auf der Heldenreise wirksamen Prinzipien gelten für beide Geschlechter. Allerdings haben die archetypischen Aspekte eine ganz eigene weibliche und eine männliche Ausformung.

## Identität und Bestimmung

Tief in jedem Mann liegen Grundmuster, sozusagen feste Verdrahtungen für den kraftvollen und positiv gereiften Mann. Diese maskulinen Qualitäten bezeichnen wir als archetypische Aspekte (Archetypen = kollektive Seelenaspekte). In ihrer reifen Form repräsentieren sie die Essenzaspekte unserer Seele. Männer brauchen einen Zugang zu diesen positiven Kräften für ihre eigene Entwicklung und auch zum Wohle des Ganzen, d.h. der Familie, der Gesellschaft und unserer Erde.

Der Weg eines Mannes zu sich selbst ist eine innere und äußere Heldenreise. Er stellt sich auf seiner Reise den 7 Wirklichkeiten seiner männlichen Seele mit den entsprechenden Qualitäten und Schattenaspekten.

Diese 7 Aspekte sind nicht konstruiert oder erfunden, sondern stellen sich jedem Menschen im Laufe seines Lebens als Entwicklungsthemen. Seit jeher hatten geistige oder spirituelle Schulen auf ihre Weise diese Themen zum Inhalt. In den archaischen Kulturen waren die Entwicklungsschritte meist in Form von Initiationsprozessen ritualisiert und wiesen dem heranreifenden Mann einen sicheren Weg zu seiner Identität, Würde und Beziehungsfähigkeit. Heute sind die Männer in unserem Kulturkreis oft weit über die Lebensmitte hinaus, bevor sie sich für den inneren Weg des Mannseins öffnen.

## Die 7 archetypischen Aspekte der männlichen Seele:

**Verletzbarkeit / Mitgefühl**  
**Unterstützung / Stärke**  
**Natürlichkeit / Freiheit**  
**Entscheidungskraft / Wille**  
**Sexualität / Liebe**  
**Spiritualität / Weisheit**  
**Verantwortung / Wert**

**Heiler**  
**Vater**  
**Wilder Mann**  
**Krieger**  
**Liebhaber**  
**Mystiker**  
**König**

### 1: DER HEILER - ASPEKT

Ein Mann, der sich auf die innere Heldenreise begibt, begegnet in der ersten Initiation der Wirklichkeit seiner Wunde (Verletzlichkeit). Jeder von uns ist verletzt, jeder Mann und jede Frau, alles ist verletzt, es gibt keine Ausnahmen, wir brauchen uns nur umzuschauen, überall treffen wir auch auf das Prinzip der Wunde. Es ist wie ein Ur-Prinzip, wie eine Ur-Wunde, die in allem erscheint. Meistens versuchen wir, unsere eigenen Verletzungen zu verbergen oder zu schützen, oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Persönlichkeit und Charakter, die so genannten Ich-Strukturen, haben wir früh entwickelt, um Verletzungen zu überformen und in

dieser Welt zurechtzukommen. Auf der Reise zur Wunde begegnet der Mann auch dem inneren Kind mit seinen Ängsten und Nöten. Die Wunde, die den inneren Kern berührt, geht allerdings über die Kindheitsverletzungen hinaus und bringt uns in Kontakt mit dem überpersönlichen, universellen Verletztsein.

Was überhaupt bedeutet eigentlich Wunde bzw. Verletzung? Haben wir deren Bedeutung wirklich verstanden? Sicher wird häufig darüber gesprochen, doch auf der Heldenreise wird ein Mann herausgefordert, dem Wesen und dem Potential der Wunde tiefer zu begegnen, das heißt, den Raum der Wunde zu betreten, der sich hinter all den mächtigen Gefühlen von Wut, Trauer, Schmerz und Angst auftut. Vielleicht scheint der Raum der Wunde tief und dunkel, unfassbar und grenzenlos. Diesen Bereich zu betreten braucht Mut und nicht umsonst wurden die mythologischen Helden meistens als verletzte bzw. verletzbar Männer dargestellt, die ihr Ziel nicht erreichen konnten, ohne mit ihren Strukturen zu scheitern und sich dem Unfassbaren der Wunde zu stellen (siehe Parzival, Odysseus, Gilgamesch). Der religiöse und spirituelle Geist unserer Kultur wurde weitgehend durch einen verletzten Mann geprägt, der durch eine vollendete Initiation gegangen war: Jesus von Nazareth.

Es geht bei der Begegnung und Arbeit mit der Wunde nicht darum, sie zu heilen und weg zu machen. Das schnelle Heilenwollen geht hier am Kern unserer Wirklichkeit vorbei und erfasst nicht das Mysterium der Wunde. Ein Mann berührt in der ersten Initiation dieses Mysterium. Die Wunde ist ein tiefgründiges Prinzip und erweist sich auf der Heldenreise immer mehr als ein Tor, das ihn in die Räume seiner Seele führen und für das Erleben von Essenz öffnen kann. „Nicht durch unsere glorreichen Siege und Erfolge sondern durch das kleine Loch der Wunde dringt das gewaltige Reich der Seele ein.“ (R. Bly)

## **2. DER VATER-SOHN - ASPEKT**

Zur Heldenreise des Mannes gehört auch die Reise zu seinem Vater. Männer sind oft in ihrer Ausrichtung stark auf das Weibliche bezogen. Das hat seine Geschichte meist schon im Familiensystem. Die Mutter war präsent, vielleicht auch überpräsent, und der Vater war körperlich und/oder seelisch abwesend. Zum Thema des körperlich oder emotional abwesenden Vaters wurde in den letzten Jahren sehr viel gesagt und geschrieben. Die Folgen der väterlichen Abwesenheit sind unübersehbar und treffen in heftiger Weise besonders den Sohn auf seiner Suche nach männlicher Identität.

Auch der Vater ist oder war ein verletzter Mann und vielleicht hat er den Sohn auch sehr verletzt (Vaterwunde). Zum Weg des Mannseins gehört, dass er sich aufmacht zu seinem Vater, wie auch immer das aussieht, wie auch immer der Vater ist oder war. Robert Bly spricht vom doppelten Strom des inneren Vaters, dem der Sohn begegnet. Dazu gehören stärkende, stützende und nährenden Anteile sowie die „Axtseite“ des Vaters, das heißt, seine dunkle, gefährliche und auch zerstörerische Seite. Ein Sohn muss in sich zwei Räume erschaffen für diesen doppelten Strom des Vaters. „Wenn wir noch keine zwei Räume in unserer Seele vorbereitet haben, können wir nicht erwarten, dass unser Vater, ob er noch lebt oder schon tot ist, dort einzieht.“ (R. Bly) Es geht nicht darum, dem Vater zu „verzeihen“, sondern ihn gegebenenfalls in seiner Schuld so wie in seinem Schicksal zu achten. Das ist oft ein sehr bewegender Prozess und ein Mann findet nur zu seiner Identität und zu seiner Stärke, wenn er mit seinem Vater und seinen männlichen Ahnen versöhnt ist. Sein Vater ist die Herausforderung und auch die Brücke dazu. Diesen Schritt auf der Heldenreise nennen wir die Initiation in die primäre (ursprüngliche) Vaterwirklichkeit.

## **3. DER WILDE MANN - ASPEKT**

Im dritten Schritt geht es um die Qualitäten des Archetypen, den wir „Wilden Mann“ nennen. Er steht für die reife Form männlicher Unabhängigkeit, Stärke, Erdverbundenheit, Wildheit und für eine gesunde Risikobereitschaft und Unangepasstheit. Voraussetzung für diesen Schritt ist, dass ein Mann seine Wunde erforscht hat und ihr nicht mehr ausweichen oder sie verbergen muss. Ohne Kontakt zur Verletzung ist unser Streben nach Unabhängigkeit und Freiheit nur ein hilfloser kindlicher Versuch, der an der Oberfläche bleibt.

Ein Mann muss sich klar werden, was Freiheit für ihn wirklich heißt. Das primitive Bild, Freiheit bedeute, alles tun zu können, was man gerade will, darf sterben. Es stellt sich vielmehr die Frage, ob man allein sein kann oder ob man immer jemanden oder etwas braucht, um sich

zufrieden und frei zu fühlen. Ein Mann, der nicht allein sein kann, kann auch nicht frei sein. Ein Mann, der nicht frei ist, kann sich auch nicht trennen. Ein Mann, der sich nicht trennen kann, kann sich nicht verbinden, er kann keine verbindliche und reife Beziehung eingehen. Nur ein freier Mann kann sich wirklich binden. Nur ein freier Mann kann wirklich lieben. Freiheit ist wie Verletzlichkeit ein Essenzaspekt unserer Seele. Es ist nicht leicht, Freiheit ganz zu verstehen und zu leben, denn es gibt verschiedene Ebenen und das Wesen von Freiheit reicht weit über unsere Konzepte davon hinaus.

Wichtige Fragen tauchen hier auf: Wie bist du abhängig, wie bist du süchtig? Was ist das Wesen deiner Abhängigkeit?

Männer stellen sich an diesem Punkt ihrer Reise ohne jede Verschleierung ihren unreifen, unfreien Abhängigkeiten und Süchten, erforschen sie und unterscheiden sie von frei gewählten Bindungen und Verbindlichkeiten. Insbesondere begegnet ein Mann in diesem Prozess seiner oft noch kindlichen Abhängigkeit vom Weiblichen und gegebenenfalls der Wirklichkeit, dass seine Mutter noch immer eine große Macht auf ihn ausübt und er noch nicht wirklich „abgenabelt“ ist. Die Abnabelung vom weiblich-mütterlichen Schoß ist ein komplexes Thema und stellt einen Mann oft vor große Herausforderungen. Er braucht eine zweite Geburt, die im Kreis der Männer vollzogen wird und ganz in das Männliche hineinführt. Dies geschieht in tiefer Achtung vor dem Weiblichen in seiner Andersartigkeit und stärkt den Mann in seiner Fähigkeit, frei gewählte Bindungen einzugehen und Partnerschaft und Intimität zu leben.

#### **4. DER KRIEGER - ASPEKT**

Im vierten Schritt integriert ein Mann den oft als schwierig erlebten Krieger-Aspekt: männliche Konfliktbereitschaft, Zentriertheit, Wille und Entschlossenheit. Oft wird das innere Bild des Kriegerarchetypen mit dem zerstörerischen und verletzenden Schatten-Aspekt in Verbindung gebracht. Schattenthemen wie männliche Gewalt und Zerstörungskraft brauchen Raum, um angesprochen und erforscht zu werden.

Beim Krieger-Aspekt untersucht ein Mann das Wesen seines Willens, seiner Entscheidungskraft und Unterscheidungskraft. Auch der Wille ist ein tiefgründiges Thema. Es gibt einen vordergründigen Willen, einen Ich-will-Willen, der oft kindliche Aspekte repräsentiert. Die Ausformung des Ich-Willens ist ein wichtiger Teil in unserer Entwicklung zum Erwachsenen. Kleine Kinder nutzen schon diese gerichtete Willenskraft, wenn sie unbedingt laufen lernen wollen. Sie fallen unentwegt, hadern nicht, sondern versuchen es wieder und wieder. Hier wird das Zusammenspiel von gerichteter Willenskraft (die wir auch Aggression nennen) und Hingabe deutlich. Auch ein Mann geht seinen Weg mit einer klaren, gerichteten Kraft, doch gleichzeitig erkennt er, dass diese Kraft allein nicht ausreicht. Ohne die Hingabe an den Lebensfluss, an den größeren Willen, würde er verhärten oder sich im Lebenskampf aufreiben. Ein Mann stellt sich beim Krieger-Aspekt die Frage: Wie bin ich ein Kämpfer? Er prüft, wo er überzieht und wo er sich zu sehr zurückhält. Er arbeitet daran, seine Balance zwischen gesunder Aggressivität und Hingabe zu finden.

Auch das Thema Grenzen setzen und Entscheidungen treffen ist für einen Mann bedeutsam. Ist der innere Krieger gut ausgebildet, fällt es ihm leicht, andere, die unerlaubt in seinen Raum eindringen, zu stoppen, ohne sie unangemessen zu verletzen.

Hier ein paar Sätze, die das Wesen des Krieger-Aspektes benennen:

- Ohne Schwert kein Eros
- Das innere Kriegerstum entspricht der Wachheit unserer Seele.
- Ein Mann, der sein Schwert nicht zieht, bekommt gute Noten für Freundlichkeit.
- Die Kunst des Kriegers ist, das Wunder, ein Mensch zu sein und den Schrecken, ein Mensch zu sein, miteinander im Gleichgewicht zu halten (Castaneda).
- Höchstes Ziel des Kriegers ist, sowohl auf das Schwert in der Hand als auch auf das im Herzen zu verzichten.

#### **5. DER LIEBHABER - ASPEKT**

Ein Mann auf der Heldenreise stellt sich der Wirklichkeit von Liebe und ergründet deren Wesen und was sie für ihn wirklich bedeutet. Er ist herausgefordert, eine vertiefte Wahrnehmung zu gewinnen für das, was Liebe und lieben in seinem Leben heißt.

Wenn sich Liebe mit „süßer Stärke“ und Lust verbindet, erfahren wir die Liebe mit einem Geschmack von Leidenschaftlichkeit. Wir nennen das auch Eros. Der Begriff Liebhaber repräsentiert im Sprachgebrauch mehr diesen leidenschaftlichen Aspekt der Liebe.

Der Liebhaber will sich verbinden mit dem, was er liebt, wofür sein Feuer brennt. Was auch immer ihn begeistert, er findet eine Möglichkeit es zu genießen. Dafür ist er auch bereit, kreative und unkonventionelle Wege zu gehen. Sein Ziel ist, mit dem Objekt seiner Hingabe zu verschmelzen. Dabei lösen sich seine einengenden Ich-Grenzen auf. Dies erlebt er in verschiedensten Begegnungen z.B. mit einer Frau, mit der Kunst, in der Natur, bei einem Tanz, bei einem Handwerk im Kontakt zum Göttlichen oder einfach in tiefer Intimität in seinem Alleinsein mit sich selbst.

„Wie bin ich ein sexueller Mann?“ ist eine Frage nach dem Wesen der eigenen Sexualität. Viele Vorstellungen, Konzepte und Konventionen verdunkeln die Wirklichkeit unserer sexuellen Identität und sexuellen Essenz. Im Kreis von Männern öffnet sich ein sicherer Raum, um diesem Thema in einer Weise zu begegnen, wie es im Kontakt zu Frauen nicht möglich ist. Über die Verletzlichkeit der männlichen Sexualität wird selten gesprochen, obwohl Männer hier oft sehr verwundet sind. Im Feld der männlichen Initiation kann gerade auch dies gesehen und bearbeitet werden.

Der Schattenaspekt des Liebenden ist der „Süchtige“. Es ist der süchtige Liebhaber im Mann, der von einer Befriedigung zur nächsten strebt. Wie ein Nimmersatt in weltlichen, stofflichen oder auch spirituellen Genüssen. Oder immer auf der Suche nach Beachtung durch andere und nach sexueller oder emotionaler Erfüllung. Ein Mann auf der Heldenreise wird hier aufgefordert, sein süchtiges Verhalten zu erforschen und auszunüchtern, um zu seiner wesentlichen Leidenschaft vorzudringen.

Das Liebhaberthema entfaltet seine spirituelle Tiefe, indem sich der Mann der Frage öffnet, was denn die Quelle all seiner Leidenschaft und seines Begehrens ist. „Da ist eine Lust bei dieser Liebe, aber nicht die Lust des Brauchens. Eher eine Lust, ein Wertschätzen des Lebens als solches. Der Liebende fühlt ein vollständiges Teilnehmen am Leben, ohne etwas zurück zu halten. Alles ist köstlich, auch das reine Alleinsein.“ (A.H. Almaas)

## 6. DER MYSTIKER - ASPEKT

Wir sind nur die Schale und das Blatt  
Der große Tod, den jeder in sich hat, das ist die Frucht,  
um die sich alles dreht. (R.M. Rilke)

Der Aspekt des Mystikers / Magiers (Weiser, Seher) führt uns in den Bereich von Intuition, Wissen, Weisheit, Spiritualität, Urvertrauen und dem Wesen der Initiation. Hier lernt ein Mann zu seinen tieferen intuitiven Kräften Kontakt aufzunehmen und stellt sich der Wirklichkeit seines Lebens und seiner Sterblichkeit. Er betritt den „Schwellenraum“ und erkennt die tieferen Zusammenhänge von Stirb und Werde.

Die sechste Initiation auf dem Weg zu sich selbst verlangt von einem Mann, seine Wahrnehmung zu vertiefen und seine subtilen, intuitiven Fähigkeiten, die nicht physisch sind, zu entwickeln. Er lernt, sein Schauen, Hören und Fühlen nach innen zu richten und der inneren Wahrheit seiner Seele direkt zu begegnen. Er lernt auch, die momentane Wirklichkeit seines Lebens ohne den Schleier seiner Persönlichkeitsstrukturen zu betrachten. Er stellt sich seiner eigenen Grenze, wird zum Grenzgänger und betritt Bereiche seines Inneren, die ihm bis dahin noch verborgen waren.

An diesem Punkt der Reise ist ein Mann herausgefordert, die vertraute Art seines Wissens und Handelns zu verlassen und sich ganz auf das Nichtwissen einzulassen. Dort, wo alle bekannten Konzepte von sich selbst und von der Welt enden, begegnet der Reisende dem Raum der „Lücke“ (Schwellenraum), einem Zustand tiefer innerer Leere. In dieser Leere hinter allen Vorstellungen und allem Wissen kommen wir mit dem Wesen unserer innersten Natur in Kontakt. Hier, wo es nichts mehr zu erreichen gibt, begegnen wir den essentiellen Qualitäten unserer Seele. Wir finden vom diskursiven Denken und Verstehen zu Weisheit und Intuition. Der Aspekt des Mystikers / Magiers ermöglicht einem Mann, das Seelenbild der Heldenreise und der Initiation so wie die verschiedenen Weisheitslehren und Religionen tiefer zu verstehen.

In Sagen und Mythen ist der Magier der Lehrer oder Mentor des Königs. Dieser braucht die Weisheit des Magiers für sein Wirken in der Welt.

## 7. DER KÖNIG - ASPEKT

Der Archetyp des Königs repräsentiert das innere Bild eines reifen, integrierten Mannes. An diesem Punkt der Heldenreise trifft der Mann auf die drei Themenbereiche:

1. Wert und Fülle    2. Autorität, Führerschaft und Macht    3. Verantwortung und Dienst

Diese drei Aspekte gehen der Reihe nach auseinander hervor. Das zentrale Thema ist Wert.

Wie viel tun Männer wie Frauen, Erwachsene wie Kinder, Reiche wie Arme, Intelligente wie Einfältige und auch spirituelle wie materiell eingestimmte Menschen dafür, Wert zu „haben“. Welch eine Anstrengung oft ein Leben lang. Doch das Ziel ist nicht wirklich zu erreichen – warum? Weil wir es bereits sind. Das Wert sein ist eine Qualität unseres Menschseins. Es ist ein Essenzaspekt unserer Seele. Wir sind es bereits jenseits all dessen, was wir durch unser Tun zu erreichen trachten und auch jenseits dessen, was unser Schicksal ist. Weder können wir dem etwas hinzufügen noch wegnehmen. Wer zu erreichen sucht, was bereits vorhanden ist, scheitert. Es geht darum, sich dieser Realität bewusst zu werden und die Wirklichkeit von Wert sein zu erforschen.

Wert sein beinhaltet für einen Mann auch, seinem Ureigenen zu begegnen. Das heißt seinem ureigenen roten Faden, der ganz eigenen Bestimmung. Daraus wird er schöpferisch und formt sein Handeln und seine Entfaltung. Das Ureigene erwächst aus dem Sein und ist nicht über Anstrengung zu finden. Erfüllt von Wert sein und dem Ureigenen, wird ein Mann frei, innere Fülle zu erleben, unabhängig davon, ob er im Äußeren viel oder wenig besitzt.

Autorität, Führerschaft und Macht sind meist schwierige Themen für Männer in unserer Gesellschaft. Zuviel Missbrauch dieser männlichen Qualitäten hat es in der Vergangenheit gegeben und der Vater als guter Führer (Hirte) wurde selten erlebt. Wahre Autorität und gute verantwortliche Führerschaft erwächst aus dem eigenen Wert sein. Der Kontakt zum inneren Wert und zu den Eigenschaften der anderen Archetypen macht einen Mann frei, andere auch zu führen, ohne dabei Gefahr zu laufen, aus dieser Rolle Bestätigung für sein Ego zu ziehen und andere zu missbrauchen. Ein Mann auf der Heldenreise lernt hier, zuerst Führerschaft für sein eigenes Leben und damit für sein Ureigenes zu übernehmen. Wer nicht im Kontakt mit seinem Ureigenen ist, kann auch andere nicht wirklich führen, er kann auch nicht wirklich dienen. Führerschaft und Dienst liegen eng beieinander und sie erwachsen aus der Wahrheit unserer Seele und nicht aus den Vorstellungen, die wir darüber haben.

### DAS ENDE DER REISE

Die 7 Aspekte, die hier der Reihe nach beschrieben sind, haben in ihrer Reihenfolge eine nachvollziehbare Logik. Das heißt aber nicht, dass unsere Entwicklung nur im linearen Sinne zu verstehen ist. Die Aspekte durchdringen sich auch, erscheinen parallel und folgen in ihrer Entwicklung im Leben der individuellen Reifung eines Menschen.

Die Heldenreise eines Menschen endet nicht. Es enden nur Abschnitte oder Phasen der Reise. Es gibt komprimierte initiatische Heldenreisen, in denen ein Mann für eine gewisse Zeit durch die genannten Aspekte reist und entsprechende Initiationen erfährt. Hierzu braucht ein Mann ein entsprechendes Umfeld (Setting), wo kompetente initiierte Männer, die das Wesen dieses Weges durchdrungen haben, mitwirken und ihm während dieser intensiven Zeit als Mentoren, Therapeuten und erfahrene Begleiter zur Seite stehen. Für komprimierte Heldenreisen gibt es viele Beispiele von archaischen und traditionellen Formen aus verschiedenen Kulturen. In unserem Kulturkreis ist es hilfreich, wenn in der Reise des Mannes rituelle, archaische, psychologische und spirituelle Ebenen zusammenfinden und dies jenseits aller ideologischen Festgelegtheit.

Wenn ein Abschnitt der Reise endet, geht die Reise in anderer Form weiter. So gesehen ist die Heldenreise ein Prozess, der uns bewegt, solange wir lebendig sind und vielleicht noch darüber hinaus. Robert Bly schreibt: „Die männliche Initiation geht weiter. Wir wissen, dass Initiation nicht in einem bestimmten Moment oder nur einmal stattfindet. Sie geschieht immer aufs Neue. Wir erleben den Kreislauf der Erfahrungen immer und immer wieder, zunächst recht oberflächlich und je älter wir werden mit zunehmender Tiefe.“

Copyright: Walter G. Mauckner. Dieser Artikel ist urheberrechtlich geschützt ©