

Stefan Jirkovsky

Süchtiges Trinken – eine Heldenreise?!

Du spürst, wenn es Zeit ist, aufzubrechen.
Vom Übergangsritual zur Heldenreise

Teil 1

1. EINLEITUNG

In diesem Artikel möchte ich Ansätze systemischer Therapie bei süchtigem Trinken in das Narrativ der Heldenreise integrieren. Ich beschäftigte mich mit der Frage, wie wiederkehrende, leidvolle und häufig von Vorfällen boykottierte Suchtdynamiken mit dem Narrativ der Heldenreise so aufbereitet werden, dass sie in Entwicklungsdynamiken übergehen können. Als Grundlage dient mir das Modell von Rudolf Klein (2009, 2014), der süchtiges Trinken als missglücktes oder stagnierendes Übergangsritual konzeptualisiert hat. Ich erweitere diesen Ansatz um das Narrativ der Heldenreise als ein Übergangsritual in einem vergrößerten bzw. metaphorischen Maß.

In einem Folgeartikel werde ich Interventionen und Fallgeschichten dazu diskutieren und die Chancen aufzeigen, diese im ambulanten Einzelsetting und stationären Gruppensetting zu nützen.

DER ZEICHENTRICKFILM „FINDET NEMO“ – die Geschichte des kleinen Clownfisches Nemo, der im Pazifischen Ozean nahe Australien aufwächst – ist bekannt, zumindest denjenigen, die aktuell kleine Kinder haben oder als Erwachsene nicht vor Zeichentrickfilmen zurückschrecken. In der Geschichte geht es um den liebevollen Vater Marlin, der durch den frühen Tod seiner Frau und dem gleichzeitigen Verlust zahlreicher Geschwister des kleinen Nemo ängstlich ge-

worden ist. Marlin versucht, seinen Sohn vor den Gefahren des Meeres in ausgeprägter Form zu schützen. Doch eines Tages geschieht das Unglaubliche: Der übervorsichtige Vater verliert seinen neugierigen Sohn und muss sich auf eine lange Suche in die unbekanntesten Weiten des Ozeans begeben. Auf der Reise muss Marlin allerlei Gefahren überstehen. Eine Zufallsbekanntschaft namens Dory – ein unter Amnesie leidender Doktorfisch – wird seine mutige und entzückend naive treue Begleiterin auf dieser Reise.

Neben den unterhaltsamen Dialogen im Film gleicht die Handlung bereits dem klassischen Phasenverlauf einer Heldenreise – der Geschichte eines heldenhaften Individuums, das einen Ruf empfängt, zu einer Reise voller Gefahren aufbricht und nach Bewährungsproben mit neuen Kräften und gewandelt zurückkehrt. Mit einer introspektiven Sicht können Marlin und Dory auch für zwei Persönlichkeitsseiten stehen: hier die abenteuerlustige Seite, die nach Abwechslung bzw. Veränderung strebt, die aus dem Leben etwas machen möchte und die manchmal hilfreich naiv nach den Sternen zu greifen versucht, die mutig auf Veränderungen reagiert und versucht, das Leben mitzugestalten. Als Gegenspieler tritt – manchmal leiser oder lauter – die Seite der Befürchtung auf, die schützende Seite, die ängstliche, die bequeme, die manchmal „lieber“ aushält als anpackt – die Seite, die auf unsicherem Terrain den Rückzug in die Komfortzone fordert oder mit ermüdender Selbstsabotage agiert.

Wenn es um weniger brisante Themen geht, kommt das Innere Team (Schulz von Thun, 2013) mit diesen Ambivalenzen leicht zurecht; nicht aber, wenn es um Lebensthemen, Herzenswünsche, berufliche Veränderungen oder Anpassungsprozesse nach unveränderbaren Lebensereignissen geht. Menschen, die so gut wie möglich, selbstbestimmt und gelassen den Widrigkeiten und Chancen des Lebens entgegentreten, haben in vielen Situationen beide Seiten gut integriert. Dieser innere Konflikt – der auch die Grunddynamik einer Heldenreise widerspiegelt – ist oft nachhaltig mit dem Verstand allein nicht bewältigbar. Er sollte auch emotional und körperlich durchlebt werden. Wie Manfred Lütz im Vorwort von „Dazu fällt mir eine Geschichte ein“ (siehe Trenkle, 2012) schreibt: *„Natürlich gibt es Probleme, die man schlicht durch Informationen lösen kann. Das ist die Domäne der Gebrauchsanweisung. Die eigentlich wichtigen Probleme des menschlichen Lebens aber kann man wahrscheinlich immer noch am besten durch Geschichten lösen.“*

Welche Phasen und Prüfungen Menschen durchleben müssen, schildern seit Jahrtausenden die Heldenmythen vieler Kulturen. Menschen erzählen sich zu unterschiedlichen Zwecken Geschichten, Parabeln und Sinnsprüche. Geschichten werden erzählt, um sich zu unterhalten, Kinder zu beruhigen, um etwas zu klären oder Orientierung in einer sich verändernden Welt zu geben.

Nach dem Konzept der Narrativen Therapie (siehe White & Epston, 2009) erleben und erzählen wir unser Leben in unterschiedlichen gleichzeitig ablaufenden Geschichten. Abhängig von der Art und Weise der Geschichte, die wir über uns erzählen (Selbstgeschichten), kommen wir in ein Erleben von Stärke und Entwicklungsmotivation oder zu einem Erleben von Unzulänglichkeit und Stagnation. Das Narrativ der Heldenreise – mit ihrem ritualisierten und strukturierendem Angebot – schafft die Möglichkeit, eine Problemerkzählung in eine Entwicklungserzählung zu übersetzen und kann damit Halt und Orientierung geben und gleichzeitig ausreichend Interpretationshoheit und Autonomie als Schablone für eine individuelle Entwicklungsaufgabe bieten. Diese Eigenschaften machen die Heldenreise auch für einen systemischen Einsatz interessant und anschlussfähig.

Wenn man über Rituale spricht – und die Heldenreise hat einen ausgeprägten Ritualcharakter – kommt man nicht an den Ethnologen van Gennep und Victor Turner vorbei. Van Gennep beschreibt Gesellschaften wie ein Haus mit verschiedenen Räumen,

die durch Flure miteinander verbunden sind. Er verwendet diese Raummetapher in seinem Modell der Übergangsriten für sämtliche soziale und zeitliche Übergänge (siehe Van Gennep, 2005 S.13 ff und S. 238 ff).

Wir Menschen organisieren uns in unterschiedlichsten sozialen Gruppierungen (z.B. Familien, Alters-, Berufs-, oder Religionsgruppen.). Van Gennep schreibt dazu: *„Es ist das Leben selbst, das die Übergänge von einer Gruppe zur anderen und von einer sozialen Situation zur anderen notwendig macht.“* (Van Gennep, 2005 S.15) In diesem Sinne fordert der Verlauf des gesellschaftlichen Lebens regelmäßig Grenzüberschreitungen in Raum und Zeit (z.B. Geburt, soziale Pubertät, Elternschaft, Tätigkeitsspezialisierungen oder -veränderungen). Das Neugeborene muss die Welt der Ungeborenen verlassen und jene der Lebenden betreten, Jugendliche werden von der Welt der Kinder getrennt und in die Welt der Erwachsenen eingeführt. Verstorbene müssen von der Welt der Lebenden gelöst und in die Welt der Toten eingeführt werden.

So erläutert Van Gennep weiter: *„Zu jedem dieser Ereignisse gehören Zeremonien, deren Ziel identisch ist: Das Individuum aus einer genau definierten Situation in eine andere, ebenso genau definierte Situation hinüberzuführen. (...) Jedenfalls hat sich das Individuum verändert, wenn es mehrere Etappen hinter sich gebracht und mehrere Grenzen überschritten hat.“* (Van Gennep, 2005 S.15). Auch wie Hermann Hesse, ein Zeitgenosse Van Genneps, in seinem Gedicht „Stufen“ so einprägsam formuliert: *„Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, an keinem wie an einer Heimat hängen, (...) Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen; nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entrafen (...).“*

Van Gennep erläutert, dass Übergänge und deren rituelle Begleitung vor allem in nicht-industriellen Gesellschaften ein fester Bestandteil des sozialen Lebens sind. Diesen hohen Stellenwert haben Übergänge, da sie als potentielle Gefahr für die soziale Ordnung der Person betrachtet werden und daher nicht individuell, sondern rituell in Begleitung zu bewältigen sind. Aufgrund der Wichtigkeit dieser Übergänge hat Van Gennep den eigenständigen Begriff der „Übergangsriten“ dafür geprägt, die sich in Trennungsriten, Schwellenriten und Angliederungsriten auffächern lassen. Übergangsriten erfolgen in drei Phasen: Ablösungsphase, Schwellen- und Integrationsphase (vgl. Van Gennep, 2005, S. 21). Übergangsrituale sind kulturelle-zeremonielle Handlungen, die vollzogen werden, um fällige Übergänge



MAG. STEFAN JIRKOVSKY ist Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (SF); Lehrtherapeut an der IASf, Therapeut bei AST Wien; Lehrveranstaltungen im PP der Universität Wien, der Donau-Universität Krems und dem VPA

Dreiphasen-Struktur



Abb. 1 Dreiphasen-Struktur, Van Gennep (1986)

oder blockierte Entwicklungen zu begleiten oder abzuschließen.

Fasst man die Merkmale der Übergangsriten zusammen, kann man sagen, dass die Entwicklung eines Individuums an eine Begrenzung kommt und sich die Notwendigkeit einer Veränderung ankündigt. Es muss daher etwas Gewohntes verlassen werden, damit Neues Raum bekommen und eine Entwicklung stattfinden kann.

Die Trennungsphase (siehe Abb. 1) mit dem zugehörigen Trennungsritual hilft Abschied zu nehmen vom nicht mehr Tauglichen – von der Struktur 1 – und bringt den Eintritt in die Schwellenphasen. Die haltgebenden Regeln der gewohnten Struktur 1 werden in Frage gestellt, neue existieren noch nicht. Die Phase ist durch Vieldeutigkeit und Möglichkeiten geprägt und kann daher zu Unsicherheit und Ängsten führen. Ziel der Phase ist es, auf einen neuen Zustand vorzubereiten. Es geht einerseits um das Ablegen von Prüfungen und andererseits um das Erlernen von Regeln bzw. Geboten, die in der Struktur 2 wichtig sein können. Diese Vorbereitungen läuten den Eintritt in die neue Struktur 2 ein, begleitet durch traditionelle Rituale wie Waschungen, Taufe, Übergabe von Insignien, Verleihung von Titel und Namen. Häufig ist der Einsatz unterschiedlicher Methoden der Meditation, das Fasten, aber auch der Konsum von berauschenden Substanzen eine gängige Methode.

Lassen wir Victor Turner, Vertreter der symbolischen Anthropologie, zu Wort kommen. Victor Turner löste sich von der Erforschung „primitiver Rituale“ und legte ebenfalls – wie Van Gennep – in der zweiten Lebenshälfte seinen Forschungsschwerpunkt auf die Analyse postindustrieller Gesellschaften. Turner greift die Dreiphasenstruktur von Van Gennep auf und hebt in seinen Arbeiten die Wichtigkeit der Schwellenphase, die er als Angelpunkt der Transformation sieht, hervor. Die Initianden in dieser Phase sind seiner Ansicht nach „Zwischenwesen“, die einen Seinswechsel durchlaufen, der alten Kategorie nicht mehr zugehörig sind und von der neuen noch nicht aufgenommen

wurden. Seiner Auffassung nach sind Initianden als menschliche *prima materia* oder undifferenziertes Rohmaterial zu sehen. Er führt an, dass Initianden in dieser Phase als sakral und unrein gelten und von geordneten Bereichen ferngehalten werden müssen. Das Verhalten in der Gruppe der Initianden ist von Gleichheit, Kameradschaft, Vertrautheit, Ungezwungenheit und Offenheit bestimmt. Diese besondere Gemeinschaftlichkeit bezeichnet er als *Communitas*. Van Gennep be-

schäftigt sich ebenfalls in einer späteren Phase seiner Arbeit mit der postmateriellen Gesellschaft und hat die von ihm beschriebene Abfolgestruktur als allgemeines Mittel „dramatischen Ausdrucks“ betrachtet, das sowohl in der Poesie, der Musik, der bildenden Kunst und des Theaters Anwendung findet. (vgl. Schomburg-Scherff in Van Gennep, 2015 S. 238 ff).

Verwendet man anthropologische Beschreibungen eines Übergangs, können bereits ein Bezug zum Thema des süchtigen Trinkens hergestellt und hilfreiche Hypothesen abgeleitet werden. Betrachtet man Biografien von süchtig trinkenden Personen, findet man häufig Situationen, in denen Lebenszusammenhänge brüchig geworden sind bzw. das Leben in bekannter Art und Weise nicht weitergeführt werden konnte und existenzielle Veränderungen anstehen oder anstanden (Ablösung vom Elternhaus, Gründung eigener Familien, Bewältigung von Trennungen, Ängste bei einer Überforderung im Beruf, Schicksalsschläge). Im Denken des Übergangsrituals stehen süchtig Trinkende an einem Punkt in ihrer gewohnten Welt (Abb. 1), der nicht mehr passt, an dem es nicht auf diese Art weitergehen kann. Die Idee oder Möglichkeiten eines neuen Alltags ist noch nicht greifbar. Alkoholkonsum hilft, sich von der gewohnten Welt zu distanzieren, einen neuen Blickwinkel einzunehmen und gleichzeitig den Schritt ins Unbekannte auf unbestimmte Zeit zu verschieben (siehe Rudolf Klein 2008, 2014).

Betrachtet man Gesellschaften, stehen diese im Spannungsfeld zwischen Wandel und Stabilität. „Dieser Gegensatz zwischen Struktur und (...) der Antistruktur besteht nach Auffassung Turners in allen Gesellschaften, und die Zwänge strukturierter, oft hierarchisch organisierter Beziehungen werden in der Phase ritueller Übergänge (...) aufgehoben.“ (S. M. Schomburg-Scherff in Van Gennep 2015, S. 247). Vereinfacht ausgedrückt kann man sagen, dass bei traditionellen Gesellschaften die Stabilität im Vordergrund steht und in modernen Gesellschaften der Wandel. Betrachtet man die Dynamik in der Gegenwart, müssen Übergänge meist ohne Unterstützung von übergangsfördernden Begleitern und haltgeben-

den Ritualen und ohne orientierungsgebenden Zielpunkt absolviert werden. Das Meistern von Lebenskrisen ist mehr und mehr individualisiert und privatisiert worden. Verschärft wird diese Dynamik dadurch, dass im Zeitalter des Wandels die zu verlassende Situation genau beschrieben werden kann, nicht aber die genau definierte Angliederungssituation.

In verkürzter Form – für diesen Artikel ausreichend – kann man zusammenfassen, dass Trinken zu einer bestimmten Zeit im Leben einer Person ein Übergangsritual einleitete und nach mehreren – meist nicht gelungenen – Versuchen, dem Ruf der Veränderung zu folgen, zu einem entgleisten oder stagnierenden Übergangsritual geworden ist. Süchtiges Trinken kann demnach als eine Ansammlung chronifizierter Lösungsversuche gesehen werden. Obwohl prinzipiell Alternativen möglich sind, wird immer die gleiche Lösungsvariante des Trinkens gewählt. Für eine vertiefende Auseinandersetzung sei verwiesen auf Rudolf Klein (siehe Rudolf Klein 2008, 2014).

SÜCHTIGES TRINKEN ist in der Gesellschaft kein unbedingt positiv konnotiertes Thema. Wie sich eine therapeutische Zusammenarbeit entwickelt, hängt nicht zuletzt auch von der Bedeutungsgebung des Klienten/der Klientin zu der jeweiligen Situation ab. Oder wie Klein und Schmidt schreiben: „(...) die Wirkung therapeutischer Interventionen ist davon abhängig, welche Bedeutung die Betroffenen dem (...) Kontext geben, wie sie ihn bewerten und welche Schlussfolgerungen sie daraus ableiten.“ (Klein und

Schmidt, S. 159, 2017) Wie die beiden Autoren ebenfalls hervorheben, erleben nicht wenige Klient*innen die Inanspruchnahme von z. B. stationärer Suchttherapie als beschämend und nehmen weiters an, dass andere Personen dies als ein Zeichen von Schwäche oder Niederlage sehen. Stimmen Klient*innen innerlich diesen Bewertungen zu, kann dies einerseits zu Selbstentwertungsprozessen beitragen und die negative Bewertung therapeutischer Angebote den Erfolg beeinträchtigen (vgl. Klein und Schmidt, 2017, S. 159).

Wie weiter ausgeführt wird, stellt jedes stationäre Angebot – ähnlich wie ambulante Angebote – eine Übergangssituation dar. „Insofern stellt jede stationäre Kooperation (...) eine Übergangssituation dar und sollte aus einer Abfolge von Ereignissen bestehen, die als bedeutsame und stimmige Unterschiede zur bisherigen Lebensgestaltung erlebt werden können. Dies erinnert an Übergangsrituale mit spezifischen Sequenzen, symbolischen und strukturierten

Handlungen, bei denen die bisherige Identität gewürdigt und das bislang Hilfreiche in die neue Identität mitgenommen wird.“ (van der Hart 1999; Imber-Black, Roberts u. Whiting 2015 zit. nach Klein und Schmidt, 2017 S. 159)

Greift man die Beobachtungen von V. Turner aus der Theorie der Schwellenphase auf und betrachtet man mit dieser Brille das zwischenmenschliche Gefüge stationärer Suchttherapiegruppen, kann man einige Parallelen der *Communitas* entdecken. Betritt man psychosoziale Institutionen mit unterschiedlichen störungsspezifischen Abteilungen, kann man aufgrund der von V. Turner beschriebenen *Communitas* schnell erkennen, welche Personen der Abteilung „Suchterkrankungen“ angehören.

Folgt man dem Gedanken des Übergangsrituals und der Verbindung zum Narrativ der Heldenreise, schreibt Schomburg-Scherff: „Bereits 1910 skizzierte er in *La formation des légendes die Entwicklung des Dramas von Initiationsriten und Mysterienspielen zum heutigen Theater und deutet damit eine Anwendungsmöglichkeit seines Sequenzschemas an*“ (S. M. Schomburg-Scherff in Gennep 2015 S. 246). Oder wie Joseph Campbell in seinem Werk „Der Heros in tausend Gestalten“ (Campbell, 2016,

Im Denken des Übergangsrituals stehen süchtig Trinkende an einem Punkt in ihrer gewohnten Welt, der nicht mehr passt, an dem es nicht auf diese Art weitergehen kann. Die Idee oder Möglichkeiten eines neuen Alltags ist noch nicht greifbar.

S. 42) schrieb: „Der Weg, den die mystische Abenteuerfahrt des Helden normalerweise beschreibt, folgt, in vergrößertem Maßstab, der Formel, wie die Abfolge der *rites de passage* sie vorstellt: Trennung – Initiation – Rückkehr, eine Formel, die als einheitlicher Kern des Monomythos genannt werden kann“. Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell (1904–1987) analysierte Mythen aus unterschiedlichsten Teilen der Welt und beschrieb, dass sie alle Variationen eines einzigen universellen Themas sind, er nannte es die Reise des Helden – *The hero's journey*. Diese archetypische Grundstruktur bezeichnete er nach einem Begriff von James Joyce auch als Monomythos. Joseph Campbell und später auch Paul Rebillot zeigten, dass diese Mythen keine fiktiven Geschichten von fantasierten Gestalten in nicht existierenden Welten sind, sondern dass dieser Monomythos eine genaue Beschreibung der Erfahrung bietet, die bei einer Entwicklungskrise auftritt, also eine universell menschliche Er-

fahrung, die den innersten Ablauf der menschlichen Psyche anspricht. (Rebillot und Kay, 2016)

Der Gestalttherapeut Paul Rebillot begann Ende der 1970er Jahre, basierend auf den Erkenntnissen von Joseph Campbell, mehrtägige Gruppenseminare anzubieten. Die ursprüngliche Gliederung der Heldenreise nach Campbell teilte sich in 17 Stadien mit den Themenblöcken Trennung – Initiation – Rückkehr. Die Anzahl der Stadien wurde von Autoren unterschiedlich stark reduziert, von 8 bis 12 Phasen.

Christopher Vogler (siehe Vogler, 2004) hat das Konzept der Heldenreise nach Campbell nicht nur als ein analytisches Instrument zum Verstehen von Geschichten genutzt, sondern auch als hilfreiches Gerüst zum Verfassen von Geschichten. Er hat die Phasen von

(vgl. Campbell, 1990, S. 9f. zit. nach Lindemann 2016) In den Selbsterfahrungsseminaren, wie sie Paul Rebillot angeboten hat, wurde mit Hilfe von Körperarbeit, Imagination und Ritualarbeit am Grundkonflikt zwischen der Erfüllung wichtiger Bedürfnisse und möglicher Widerstände (z. B. einschränkende Glaubenssätze, negative Selbst- und Fremdbilder) gearbeitet. Versucht man, den Entwicklungsprozess der Heldenreise (nutzen wir diese Begrifflichkeit) in der grundlegenden Dynamik zu beschreiben, kann man dies auf die Auseinandersetzung mit „dem Schatten“ fokussieren. Um einen Mangel zu überwinden oder ein Ziel zu erreichen, muss der Held sich seinen Ängsten stellen und diese transformieren. Es ist die Bewegung zwischen den Licht- und Schattenaspekten äußerlicher Natur

(z. B. Unterstützer, Ressourcen bzw. Hindernisse, Mangel) und innerlicher Natur (z. B. Fähigkeiten, Antriebe bzw. Schwächen, hinderliche Glaubenssätze).

Ein beschriebenes Problem als Heldenreise aufzubauen bietet sich in vielen Kontexten. Klient*innen werden eingeladen, in die Rolle der Helden zu schlüpfen, von Gefährten begleitet, müssen sich Gegnern und Gefahren stellen, entdecken neue Fähigkeiten und überwinden Hindernisse.

Gefahren stellen, entdecken neue Fähigkeiten und überwinden Hindernisse. Mit der Heldenreise lassen sich aus einer dissoziierten und externalisierten Sicht leichter neue Wege erkennen. Wie Lindemann das sehr einprägsam formuliert, wird der Held als Crashtest-Dummy für die Planung von Veränderungsschritten eingesetzt. Der Klient erzählt eine Geschichte über den Helden, die dann als Drehbuch für weitere Entwicklungen verwendet werden kann. (Vgl. Lindemann, 2016, S.21f.)

2. DIE HELDENREISE

Im Nachfolgenden werde ich nun die Phase der Heldenreise skizzieren und die mögliche Nutzung für den Kontext süchtiges Trinken diskutieren. Ich beziehe mich in diesem Artikel auf die zehn Phasen, wie von Lindemann (Lindemann, 2016) beschrieben, die ich in der persönlichen Erfahrung als ausreichend differenziert und überschaubar halte. Die methodischen Aspekte zu den jeweiligen Phasen möchte ich – wie angekündigt – in einem Folgeartikel diskutieren.

Ich verwende in dieser Beschreibung die Semantik einer metaphorischen Heldenreise. Der Grad der Metaphorik kann von einer verspielten „Fantasy-Sprache“

Ein beschriebenes Problem als Heldenreise aufzubauen bietet sich in vielen Kontexten. Klient*innen werden eingeladen, in die Rolle der Helden zu schlüpfen, von Gefährten begleitet, müssen sich Gegnern und Gefahren stellen, entdecken neue Fähigkeiten und überwinden Hindernisse.

Campbell, wie auch Rebillot in den Begrifflichkeiten verändert und so auch für den therapeutischen Kontext anschlussfähiger gemacht. Aus der Phase „Übernatürliche Hilfe“ wird z. B. „Die Begegnung mit dem Mentor“, aus „Die Begegnung mit der Göttin“ wird „Die schwierigste Prüfung“ oder aus der „Endgültigen Segnung“ wird z. B. die Phase der „Belohnung“.

Diese Phasen lassen sich nicht nur – wie eingangs erwähnt – in der Referenzgeschichte „Findet Nemo“, sondern in vielen Filmen und Büchern leicht wiedererkennen (Herr der Ringe, Krieg der Sterne, Harry Potter, Pretty Woman, König der Löwen ...). Einmal mit den Phasen bekannt gemacht, lässt sich in vielen Bereichen diese Struktur wiedererfinden. Auch wenn Referenzgeschichten sehr hilfreich sind, um den Prozess Klient/innen zu erläutern, geht es in der Heldenreise nicht darum, Film- und Buchhelden nachzuahmen. Es geht vielmehr darum, die eigene Heldengeschichte zu entwickeln und wieder zentrale Person (Hauptdarsteller) dieser Geschichte im realen Leben zu werden. Das Grundmuster von Heldengeschichten wäre nicht über Jahrhunderte und in vielen verschiedenen Kulturkreisen nachzuweisen, wenn es nicht mit dem Leben von Menschen zu tun hätte und sie sich nicht in den Charakteren dieser Geschichten wiedererkennen würden

bis zu einer nüchternen „Business-Sprache“ variieren. (Vgl. Lindemann, S. 34 ff.) Das Modell lässt sich auch problemlos anwenden, ohne einmal das Wort Heldenreise im therapeutischen Kontakt verwendet zu haben. Die Herausforderung für den Therapeuten/die Therapeutin besteht darin, durch anschlussfähige Leitfragen die Parallelen der Entwicklungsphasen (z. B. auch anhand einer gewählten Referenzgeschichte) und der gegenwärtigen Situation des Klienten/der Klientin zu verbinden. Der Klient befindet sich in der ersten Phase in der Rolle des Drehbuchautors, der seinen Helden durch die Anforderungen seines zukünftigen Lebens schickt, um dann die Hauptrolle zu übernehmen und sich den Herausforderungen des Alltags zu stellen.

Lindemann unterscheidet vier Typen von Helden: Der *Ausgestoßene*, welcher ins Abenteuer gezwungen wurde, da die gewohnte Welt sich verändert hat (z. B. Todesfall, Arbeitsplatzverlust, Erkrankungen etc.). Für den *Flüchtling* ist die gewohnte Welt unerträglich geworden, und er macht sich auf den Weg. Diese Flucht kann aber auch ein Rückzug innerhalb der gewohnten Welt sein (z. B. Innere Kündigung, Depression). Der *Glückssucher* wagt etwas Neues, obwohl er in der gewohnten Welt bleiben könnte. Der *Lehrling* will etwas erlernen und macht sich deswegen auf den Weg. Gerade bei Prozessbeginn ist es sehr hilfreich, zu erforschen, welche Art von Held einem gegenübersteht. In dieser Systematik lässt sich schnell eine Ähnlichkeit zu den Beziehungstypen nach Steve de Shazer – Kunde, Klagender und Besucher – herstellen. Auch Helden werden manchmal geschickt oder befinden sich hinsichtlich einer vermeintlichen Lösung in einer klagenden Rolle. Während des Prozesses ist es daher ebenfalls hilfreich, den Status der Heldenbeziehung immer wieder zu hinterfragen. Besonders in diesem speziellen Kontext ist die Berücksichtigung des Ausgangspunkts der Reise aufgrund möglicher Fremdaufträge und hoher Loyalitäten entscheidend für eine gute Kooperation.

Die gewohnte Welt (siehe Abb. 2) ist der Ausgangspunkt der Reise. So manches ist noch in Ordnung, es besteht aber meist schon ein Mangel, und eine Entwicklungsaufgabe bahnt sich an. In diesem Sinne sind die ersten Anzeichen der Schatten zu sehen, welche die gewohnte Welt zu bedrohen beginnen. Die Seiten des Lichtes (Ressourcen, Fähigkeiten ...) sind im Kontrast ebenfalls zu erkennen.

Betrachtet man diese Phase im Kontext süchtigen Trinkens sei hier auf die ritualtheoretischen Überle-

Das Phasenmodell der Heldenreise

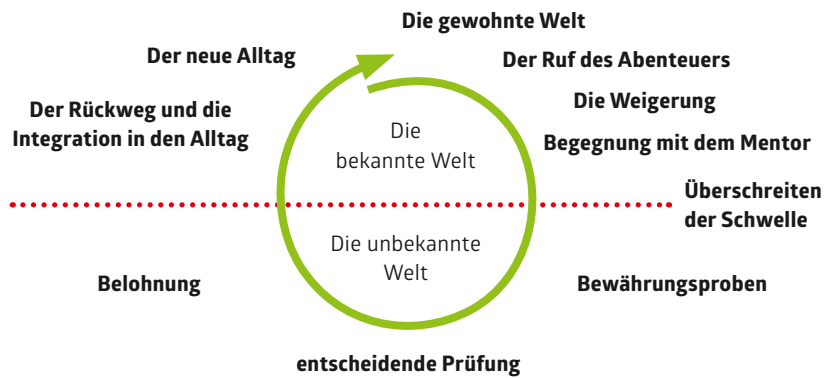


Abb. 2 Heldenreise Kreisdiagramm

Grafik in Anlehnung
Holger Lindemann, 2016

gungen von Klein verwiesen der zwei Musterverläufe (Schwellenproblem bzw. Grenzproblem) beschreibt. (Vgl. Klein, 2014, S. 74ff)

Im Muster „Schwellenproblem“ ist das süchtige Trinken als ein entgleistes Trennungsritual, bei dem die gewohnte Welt (Familie, Freunde und Beruf) aufgrund des langjährigen Trinkens und der bio-psycho-sozialen Kontextauswirkungen unwiederbringlich zerstört ist, dargestellt. Eine Rückkehr in die gewohnte Welt ist für diese Person nicht mehr möglich. Die Trennung von der gewohnten Welt hat zurückliegend stattgefunden, es herrscht eine Stagnation in der unbekanntem Welt (Schwellenphase). Häufig hat hier Trinken bereits die Funktion, die Resignation und Stagnation erträglich zu machen. Sind Personen schon länger in dieser Schwellenphase, kann häufig auch ein Trinken um des Trinkens willen mit schon lebensbedrohlichen Folgeerkrankungen beobachtet werden. Trinken kann hier als Ausdruck einer Überlebensstrategie – mit hohen Folgekosten – gesehen werden, und dass bisherige Krisen die Lösungsstrategie des Trinkens nicht destabilisieren konnten.

Hier wird der Initiand in der Auseinandersetzung mit dem Schatten (z. B. Folgekosten der aktuellen Situation) und seinen Lichtaspekten begleitet, indem gemeinsam geprüft wird, ob es mit dem eigenen Leben auf diese Art weitergehen kann und was dafür sprechen könnte – trotz unklarem Ausgang –, sich auf diese Reise einzulassen. Zentrale Aufgabe ist die Förderung einer neugierigen Haltung zu sich selbst und einem möglichen neuen Alltag. Wichtig ist es, wieder Kontakt zur Lichtseite herzustellen, die sich in einer Art von Selbstfürsorge (mein Licht, das Wertvolle, das Schützenswerte in mir) ausdrücken kann. Wie R. Klein das sehr treffend formuliert, von einer resignierten „nicht-mehr-Haltung“ zu einer neugierigen „noch-nicht-Haltung“ zu kommen. Hierbei erlebe ich häufig,

Dreiphasenmodell & Heldenreise



Abb. 3 Verknüpfung der drei Narrative „Heldenreise“, „Dreiphasen-Struktur“ nach Van Gennep und „Dreiphasenmodell“ nach Klein

die Notwendigkeit einer Trauerarbeit hinsichtlich des Verlorenen anzuregen. Parallel beginnt hier auch der Versuch, wieder mehr „Mitsprache“ hinsichtlich des Trinkerverhaltens zu etablieren. In der zweiten Musterbeschreibung nach R. Klein, dem „Grenzproblem“, stellt der Initiand die gewohnte Welt in Frage, hält sie jedoch durch das Trinken aufrecht. Partnerschaftliche, familiäre und beruflich-soziale Einbindung erscheinen von außen meist noch geordnet, Hinweise, dass eine Anpassung in der gewohnten Welt erfolgen müsste, sind aber bereits spürbar. Im Rahmen des Trinkens berührt der Initiand die Schwellenphase und weicht in der Phase des gemäßigten Trinkens oder vorübergehender Abstinenz davor zurück (vgl. Abb. 3).

Trinken kann hier einerseits als ein Probehandeln gesehen werden, in dem der Held dem Ruf der Veränderung meist eher unbewusst folgt und daraus erste Schritte abzuleiten beginnt, um sich seiner Belohnung anzunähern. Den Alkohol als Elixier an der Schwelle zu nützen, um mit dem Sehnsuchterleben in Kontakt zu kommen, ist häufig vom Betroffenen dissoziiert. Meist zeigt sich diese Annäherung über ein episodenhaftes süchtiges Trinken, welches sich die Betroffenen meist nicht erklären können. Häufig werden hier die ungünstigen Nebenwirkungen fokussiert sowie die reglementierenden Reaktionen des sozialen Umfelds auf ein Zuviel an plötzlicher Veränderung (z.B. Abgrenzung, Freiheitbedürfnis etc.). Hierzu kann man sagen, dass der Initiand das Elixier als „Shortcut“ zur Belohnung nutzt und den herausfordernden Weg über die unbekannte Welt überbrückt. Süchtiges Trinken markiert hier einen anstehenden Ruf der Veränderung, macht ihn für die Person auf unbewusster Ebene erlebbar, verhindert aber auch gleichzeitig die tiefgreifende

Entwicklung, wobei die Hoffnung besteht, dass ein gemeinsames Leben ohne größere Veränderungen weitergehen kann – oder, wie R. Klein es formuliert: „Trinken wirkt hier als paradoxe Handlung, es zeigt notwendige Veränderungen an und schützt gleichzeitig davor.“ (Klein, 2009)

Hierbei steht die Arbeit mit verdeckten Bedürfnissen und Sehnsüchten im Vordergrund. Fokussiert werden kann dabei auf den „Moment der Sehnsucht“, wie ihn Reinhold Bartl in einem unveröffentlichten Skriptum 2016 bezeichnet. Ein Ambivalenz-Coaching bzgl. der Weigerung, dem Ruf zu folgen – bei dem Licht- und Schattenseite der Veränderung in Balance gebracht werden – begleitet diese Phase.

Die Konfrontation mit einer Herausforderung oder die Erfahrung einer Sehnsucht führt zum *Ruf der Veränderung*. Es kann sein, dass dies durch ein Ereignis, eine Person oder eine innere Stimme geschieht. Der Held muss, will oder soll seine gewohnte Welt verlassen. Hierbei zeigt sich die Unterscheidung der Heldentypen am deutlichsten. Der Archetypus des Herolds (Initiator, Antreiber, Nachrichtenüberbringer, Vorbote) tritt in der Musterbeschreibung „Schwellenproblem“ (nach Klein, 2008) häufig als Arzt bzw. als Ergebnis eines Gesundheitschecks (z.B. bei stationären Krisenaufenthalten) oder als mahnender Angehöriger auf. In der Musterbeschreibung 2 „Grenzproblem“ (nach Klein, 2008) geht es häufig vorerst um einen inneren Ruf, der hörbar oder durch ein Verhalten sichtbar wird. Diese Phase leitet oft das „Für und Wider“ einer Veränderung ein.

Der Held erlebt häufig eine Ambivalenz, da er die Sicherheit des Alltags nicht aufgeben möchte, sich nicht als fähig genug für das Abenteuer erlebt oder Konsequenzen einer Veränderung vermeiden möchte. Diese Phase wird als die *Weigerung* beschrieben. Hier erlebt der Held meist das erste Erscheinen des Gegenspielers bzw. Schattenwesens. In dieser Auseinandersetzung bietet sich die einfache Problem-Lösungs-Balance von R. Klein (Klein, 2008) als hilfreiches Modell – abgewandelt in der Sprache der Heldenreise – an. Hierbei kann der Bogen über mehrere wichtige Punkte der Heldenreise gespannt werden: Der Schatten, das Licht im Schatten, mögliche Bewährungsproben sowie Belohnung und Einblicke in den neuen Alltag. Diese Phase lässt den Helden erleben, welche Änderungen notwendig sind und welche Ambivalenzen ihn bisher zurückgehalten haben. Entscheidend ist, dass der Held sich bereits erste Antworten auf die Frage „Wofür

könnte sich z.B. die Änderung des Trinkverhaltens auszahlen und welche darüber hinaus erstrebenswerten Ziele könnte es geben?“ überlegt.

Bei der *Begegnung mit dem Mentor* bekommt der Held einen oder mehrere Begleiter für seine Reise mit auf den Weg. Mentoren sind reale oder imaginierte Personen, die dem Helden als Vorbild oder als Berater dienen, ihn an seine Stärken erinnern oder mit neuen Hilfsmitteln ausstatten. Die Initianden können hier von Mentoren bei der Richtungsänderung – von ihrer hoffnungslos-ängstlichen

„noch-nicht-Haltung“ hin zu einer mutigen und risikierenden Haltung – bestärkt werden. In vielen Familien (aufgrund der erhöhten Prävalenz von Suchterkrankungen in diesen Familien) finden sich häufig Personen, die einen ähnlichen Weg bereits erfolgreich gegangen sind. Immer wieder sind es aber auch bereits ver-

storbene Personen (z. B. Elternteile), die diese wichtige Wegentscheidung nicht getroffen haben und daher auch nicht beraten könnten, diesen Schritt zu wagen. Jedenfalls können hier alle Möglichkeiten imaginierter Helferwesen genutzt werden um die Dynamik zu unterstützen.

Das *Überschreiten der ersten Schwelle* beschreibt den Wechsel zwischen der gewohnten und der unbekannteren Welt. Der Held beginnt, seine ersten Schritte zu machen. Diese Phase markiert, könnte man sagen, den „point of no return“. Er nimmt Abschied und lässt die gewohnte Welt oder Teile von ihr hinter sich. Hier kommt es meist zum Kontakt mit „Schwellenhütern“, die den Helden von seiner Reise abzuhalten versuchen. Bei Suchtdynamiken sind es manchmal die „Trinkrunden“ oder „ängstlich-loyale Seiten“, die zu einer nicht-Veränderung drängen, oder z.B. der im Prozess bereits externalisierte Suchtdämon, der hinsichtlich seiner eigentlichen Sehnsucht noch nicht „transformiert“ ist.

Im Rahmen der *Bewährungsproben* setzt sich der Initiand mit den ersten Herausforderungen im Alltag auseinander, er sammelt Erfolge und lernt, mit Misserfolgen umzugehen. Diese Phase kann auch als wiederholende Überschreitung von Schwellen gesehen werden, die sich im Lauf des Entwicklungsprozesses anbahnen. Der Held setzt sich mit den ersten Bewährungsproben auseinander. Es können auch erste „Ehrenrunden“ auftreten, wiederaufkommendes süchtiges Trinken oder mehr Trinken, als geplant. Diese Vorfälle

können als Kooperationsangebot genutzt werden, gewisse Aspekte im Prozess noch nicht ausreichend berücksichtigt zu haben (vgl. Schmidt, 2015, S.361ff).

Bei der *entscheidenden Prüfung* muss sich der Held seinen größten Herausforderungen und Ängsten stellen. Der Schatten muss nicht endgültig besiegt sein, der Einfluss auf den Lebensalltag des Helden soll vielmehr verringert oder aufgehoben sein. Die Vereinigung bzw. Transformation von Gegensätzen im Helden können hier als eigentlicher Sieg angesehen werden. Das

Das meiste, was das Etikett Psychotherapie hat, ist – systemtheoretisch beobachtet – Beratung. Es geht um Probehandeln (Freud), um eine aufschiebende Reflexion und um Handlungsalternativen: „Was wäre, wenn Sie bei dem nächsten Vorfall etwas anderes täten als bisher?“

Trinkverhalten oder eine mögliche Abstinenz ist in dieser Phase schon ausreichend gefestigt. In Anlehnung an das Dreiphasenmodell des Wandels von R. Klein (Klein, 2009) kann hier die individuelle Geschichte des Helden, die eng mit der Suchtentwicklung und möglichen Aufrechterhaltung in Verbindung steht, thematisiert werden (z. B. über Affektbrückenarbeit). Reinhold Bartl u. a. unterstreichen hierzu die Bedeutung der Angstdynamik im Hintergrund von Suchtdynamiken, die häufig zwischen den Bedürfnissen Bindung und Autonomie ihre Spannung entwickelt (unveröffentlichtes Skriptum 2008). Es kann in diesem Sinne die Auseinandersetzung mit dem Suchtdämon (oder wie diese Seite im Prozess benannt wurde) stattfinden (siehe Abb. 3, Dreiphasenmodell nach Klein). Wie Lindemann treffend schreibt: „Egal, welche Figur einer Geschichte man nimmt: In jeder Lichtgestalt gibt es einen Anteil des Schattens und in jeder Schattengestalt einen Funken des Lichtes.“ Um noch eine andere Referenzgeschichte zu verwenden: „Gandalf der Graue muss erst einen Kampf mit dem Balrog, dem Sinnbild einer zerstörerischen, animalischen Form von Magie, bestehen, und in die ‚Schatten fallen‘, aus denen er dann als Gandalf der Weiße zurückkehrt“ (vgl. Lindemann, 2016, S. 152).

Was die *Belohnung* für seinen Mut ist, ist von Anfang an nicht immer klar, sondern entwickelt sich erst deutlicher auf dem Weg. Dem Helden wird in dieser Phase meist erst bewusst, welche Persönlichkeit er geworden ist oder werden kann. Weniger oder Abstinenz wird häufig als ein wichtiges Ziel genannt und kann

gut als Einstieg genommen werden, um Sehnsüchte, die mit dem Trinken in Verbindung stehen, erlebbar zu machen.

Der Held macht sich auf den *Rückweg* und stellt sich die Frage, wie er seine Erfahrungen in den Alltag integrieren kann. Der Rückweg muss nicht der örtliche Ausgangspunkt der Reise sein (z. B. nach einem stationären Aufenthalt die Ankunft zu Hause), sondern bezeichnet die Rückkehr zum Alltag, in dem er trotz Veränderung langsam wieder zur Ruhe kommen kann. Wenn nicht schon stattgefunden, kann hier die dritte Phase nach R. Klein (Klein, 2008), die vertiefende Auseinandersetzung mit relevanten Beziehungen, stattfinden. „(...) *es ist nicht vorhersagbar, ob im Rahmen dieses Prozesses die in der Vergangenheit wechselseitig zugemuteten Beschämungen und Verletzungen integriert und neue ausbaufähige Entwicklungen angeregt werden können. Wenn (...) dann nur mit der gemeinsamen Entscheidung für einen Neubeginn.*“ (vgl. Klein und Schmidt, 2017, S. 141). In dieser Phase treten zwei Partner wieder in Kontakt, die sich beide verändert haben, und es bedarf einer neuen Ausrichtung bevor, der neue Alltag wieder einkehren kann.

Der Held kehrt verändert zu seiner gewohnten Welt zurück oder lässt sich an einem anderen Ort nieder, und allmählich kehrt der *neue Alltag* ein. Er stößt womöglich auf Unverständnis hinsichtlich seiner Veränderung und muss seine Entwicklung längerfristig sichern lernen. Der Held muss ausreichend sensibel für erste Anzeichen einer neuen Entwicklungsreise sein, um einen neuerlichen Ruf zeitgerecht wahrnehmen zu können. Besonders wichtig können mögliche Vorboten sein, die an ein Wiedermelden des Suchtdämons erinnern.

Hilfreich finde ich es, dieses Narrativ speziell Menschen mit einer Suchtdynamik anbieten zu können und sie erfahren zu lassen, dass sie sich bereits auf einer Entwicklungsreise befinden, die zwar im Moment scheinbar stagniert, aber ein großes Potential in sich trägt. Als weiteres Potential sehe ich die Chance, auch ein vorübergehendes „Scheitern“ (z. B. mehr oder wieder Trinken) als Teil des Weges leichter annehmen zu können und dabei neugierig hinsichtlich weiterer Lernerfahrungen zu bleiben. Der ritualisierte und strukturierte Charakter dieses Phasenmodells bietet hierzu eine gute Orientierung, suggeriert einen Anfang und ein Ende eines Entwicklungsprozesses und kann dadurch zusätzlich motivierend sein. Außerdem bietet es einen intuitiven Einstieg in intrapsychische Prozesse, die wie Wagner & Russinger (2016) dargelegt haben, im systemischen Kontext bisher nicht ausreichend berücksichtigt wurden. Das dargestellte Narrativ der Heldenreise lässt sich gut mit dem Menschenbild der systemischen Therapie vereinbaren. Der Klient/die

Klientin kann, als wirklichkeitskonstruierendes Subjekt, in seinem/ihrem autonom entwickelten neuen Lebensentwurf ressourcenorientiert und lösungsfokussiert begleitet werden. Wohin und wofür sich diese Reise auszahlt, kann nur der Hauptdarsteller für sich entscheiden. Er wird spüren, wenn es Zeit ist aufzubrechen ...

Eine Vielzahl von Methoden, die in die systemische Therapie Eingang gefunden haben, lassen sich gut mit der Heldenreise verbinden. Eine vertiefende Auseinandersetzung mit Interventionen die ich für den Kontext des süchtigen Trinkens als hilfreich erlebt habe, werde ich in einem Folgeartikel diskutieren.

LITERATURVERZEICHNIS

- Campbell, Joseph (2016): *Der Heros in tausend Gestalten*, Frankfurt/M.: Insel-Verlag
- Klein, Rudolf (2009) *Berauschte Sehnsucht: Zur ambulanten systemischen Therapie süchtigen Trinkens*, Heidelberg: Carl Auer
- Klein, Rudolf (2014) *Lob des Zauderns: Navigationshilfen für die systemische Therapie von Alkoholabhängigkeiten*, Heidelberg: Carl Auer
- Klein, Rudolf & Schmidt, Gunther (2017) *Alkoholabhängigkeit, Band 10: Störungen systemisch behandeln*, Heidelberg: Carl Auer
- Lindemann, Holger (2016) *Die große Metaphern-Schatzkiste – Band 2: Die systemische Heldenreise*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag
- Rebillot, Paul & Kay, Melissa (2016) *Die Heldenreise: Das Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung. Wasserburg am Inn: Eagle Books*
- Schmidt, Gunther (2015) *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*, Heidelberg: Carl Auer
- Schulz von Thun, Friedemann & Wibke, Stegemann (Hrsg.) (2004). *Das Innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell*. Reinbek: Rowohlt Verlag
- Trenkle, Bernhard (2012). *Dazu fällt mir eine Geschichte ein: Direkt-indirekte Botschaften für Therapie, Beratung und über den Gartenzaun*, Heidelberg: Carl Auer
- Van Genep, Arnold (2005): *Übergangsriten*. Frankfurt/New York: Campus Verlag
- Vogler, Christopher (2004) *Die Odyssee des Drehbuchschreibers: Über die mythologischen Grundmuster des amerikanischen Erfolgskinos*, Frankfurt am Main: Zweitausendeins Verlag
- Wagner, Elisabeth & Russinger, Ulrike (2016) *Emotionsbasierte systemische Therapie: Intrapsychische Prozesse verstehen und behandeln*, Stuttgart: Verlag Klett-Cotta
- White, Michael & Epston David (2009). *Die Zähmung der Monster*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.