



Endlich leben  
Christus in  
den  
(Un)Tiefen  
meines  
Lebens



## Das Modell der Heldenreise

- Joseph Campbell "Der Heros in tausend Gestalten" 1949
- Gemeinsamkeiten in Mythen und Märchen aus verschiedenen Kulturen und Epochen
- „Monomythos als gemeinsames Muster
- Reise eines Helden, der aus seiner gewohnten Welt in eine unbekannte Welt aufbricht, sich Herausforderungen stellt und schließlich mit neuen Erkenntnissen und Fähigkeiten in seine gewohnte Welt zurückkehrt.

## Stationen der Heldenreise

### 1. Station - Gewohnte Welt und Ruf vernehmen

Die Heldin lebt in ihrer gewohnten Welt, die sicher und vertraut ist. Es geht alles seinen gewohnten Gang bis zum Eintreffen eines spezifischen Ereignisses. Dieses Ereignis stört die gewohnte Welt der Heldin und ruft sie in ein Abenteuer.

Neben einem Ereignis kann es auch eine Botschaft sein, die sie erhält und auffordert ins Unbekannte aufzubrechen. Manchmal erlebt die Heldin auch einen spezifischen Mangel oder ganz plötzlich erscheint eine Aufgabe bzw. ein Auftrag in ihrem Leben.

## Stationen der Heldenreise

### 2. Station - Verweigerung des Rufs, Mentor\*in erscheint

Die Heldin zögert aus Angst oder Zweifel zunächst den Ruf anzunehmen. Fragen oder Gedanken folgender Natur können auftreten: Bin ich die Richtige für diesen Auftrag? Warum ich? Der Auftrag ist zu groß für mich! Ich traue mir das nicht zu. In dieser Phase trifft sie i.d.R. auf eine Mentorin, die ihr Ratschläge und Unterstützung für ihre Reise gibt. Meist eine ältere, weise Figur, die ihr Mut zuspricht und an sie und ihre Fähigkeit glaubt.

## Stationen der Heldenreise

### 3. Station - Reise in die unbekannte Welt, Schwellenübertritt

Die Heldin verlässt ihre bekannte Welt und lässt sich auf das Abenteuer ein. Sie begibt sich auf die Reise ins Unbekannte. Damit übertritt sie die Schwelle.

Dabei begegnen ihr manchmal sog.

"Schwellenhüterinnen", die den Zugang zu einer neuen Welt bewachen. Das können Personen, Tiere, Fabelwesen oder auch Gegenstände sein. Mit dem Schwellenübertritt beginnt die Transformation und die Heldin betritt ein unbekanntes und oftmals mysteriöses Reich.

## Stationen der Heldenreise

### 4. Station - Herausforderungen, Prüfungen

In dieser Phase sieht sich die Heldin verschiedenen Bewährungsproben, Prüfungen und Versuchungen gegenüber. Es gibt Siege und Niederlagen. Oftmals hat sie dabei Helfer\*innen oder Verbündete an ihrer Seite, um sich Gegner\*innen zu stellen und zu kämpfen. Dabei dringt sie stetig tiefer vor und nähert sich dem Kern des Abenteuers und der größten Herausforderung. Es erwartet sie der zentrale Prüfungsakt, sozusagen die Endgegnerin. Ihr Mut und ihre Entschlossenheit werden auf die Probe gestellt.

## Stationen der Heldenreise

### 5. Station - Transformation, Auferstehung

Nach verschiedenen Herausforderungen und Kämpfen besteht die Heldin die letzte Prüfung bzw. besiegt die Endgegnerin. Dafür erhält sie eine Belohnung, einen Schatz und/ oder ein Elixier. Sie erlangt neue Ressourcen und seelische Reifung ihres Selbst. In dieser Transformation geht es um Tod und Wiedergeburt; um Offenbarung und Erkenntnis. Die Heldin durchlief eine Erfahrung, die sie verändert und reifen ließ. Diese Station kann sich für sie wie eine Art Auferstehung anfühlen.

## Stationen der Heldenreise

### 6. Station - Rückkehr

Nach allem was die Heldin erlebt hat, kehrt sie nun zurück in ihre alte Welt. Sie überschreitet die Schwelle zur Alltagswelt, aus der sie ursprünglich aufgebrochen war. Verändert durch ihre Erfahrungen kommt sie mit seelischer Reife, einem Elixier, einer Gabe oder neuen Ressourcen wieder zurück in bekannte Gefilde. Diese dienen oftmals als Geschenk oder Lektion für ihre Gemeinschaft.

## Die Heldenreise – ein Spiegel des Lebens von Jesus Christus?

### Übereinstimmungen

0. Zeugung und Geburt – Der Held ist eigentlich göttlicher Abstammung

1. Die normale Welt des Helden – Jesus Kindheit und Jugend in Nazareth

2. Ruf zu seiner Lebensaufgabe – der Held wird aus seinem Alltag gerissen – Jesus wird bei der Hochzeit in Kana von seiner Mutter gedrängt, sein erstes Wunder zu wirken

3. Weigerung „Meine Zeit ist noch nicht gekommen“

4. Treffen auf einen Mentor, Zurücklassen der Familie – Jesus trifft auf Johannes, den Täufer

5. Die erste Schwelle – Die Taufe, darauf Rückzug und Kampf mit dem Dämon, dem Schatten in der Wüste – der Wunsch nach Rettung aus Gefahr, Macht und Anbetung



Die Heldenreise – ein Spiegel des Lebens von Jesus Christus?

Übereinstimmungen

6. Bewährungsproben/Auftauchen von Feinden und Gefährten – die Hinrichtung von Joh. d.T., die Fragen der Schriftgelehrten, aber auch die Familie Jesu, die ihn zurückholen will, Jesus schließen sich Jünger an und verlassen ihn teilweise wieder

7. Vordringen zur tiefsten Höhle/Schwelldenhüter – Jünger wollen verhindern, dass er in Jerusalem in Gefahr gerät, Jesus hält das Passamahl mit ihnen

8. Schwerste/entscheidende Prüfung – Die Katastrophe/der Tiefpunkt – der Tod – Jesus wird im Garten Gethsemane verhaftet, alleingelassen, verraten, verlassen, verurteilt, am Kreuz hingerichtet und ins Grab gelegt

9. Die Belohnung/Der heilige Gral – Jesus wird auferweckt



Die Heldenreise – ein Spiegel des Lebens von Jesus  
Christus?

Übereinstimmungen

10. Die Rückkehr Jesus erscheint seinen Jüngern

11. Die Transformation – Die Himmelfahrt Jesu

12. Die Rückkehr – Jesus Wiederkehr



Die Heldenreise – ein Spiegel des Lebens von Jesus Christus?

Übereinstimmungen

Das Apostolische Glaubensbekenntnis kann als Spiegel einer Heldenreise gelesen werden:

Und <ich glaube> an Jesus Christus,  
seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn,  
empfangen durch den Heiligen Geist,  
geboren von der Jungfrau Maria,  
gelitten unter Pontius Pilatus,  
gekreuzigt, gestorben und begraben,  
hinabgestiegen in das Reich des Todes,  
am dritten Tage auferstanden von den Toten,  
aufgefahren in den Himmel;  
er sitzt zur Rechten Gottes,  
des allmächtigen Vaters;  
von dort wird er kommen,  
zu richten die Lebenden und die Toten.

A scenic landscape with a large tree in the foreground and a valley in the background. The tree is on the left side, with its branches extending across the top and middle of the frame. The background shows a valley with green fields and a river, under a blue sky with white clouds.

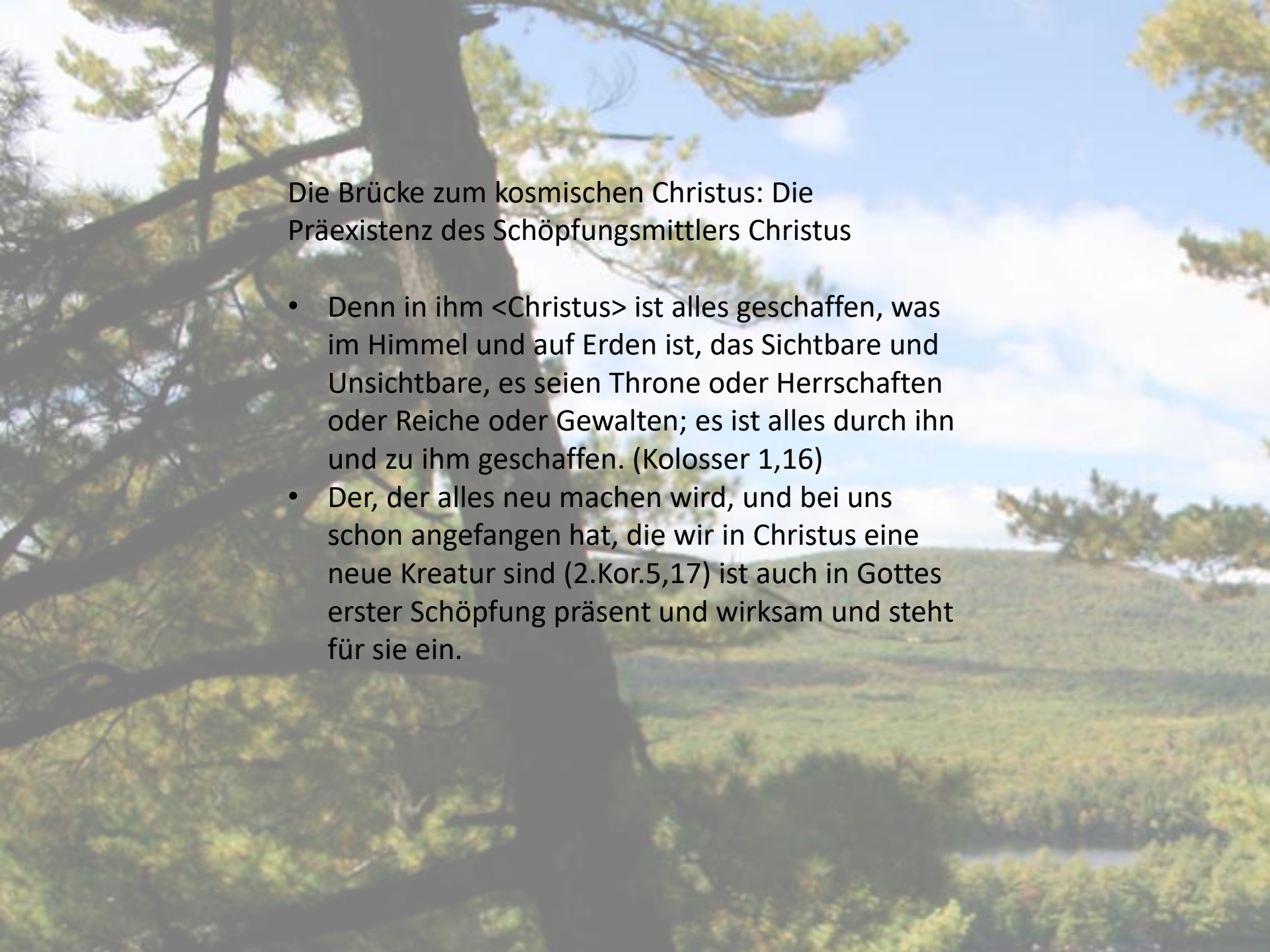
Das Leben von Jesus Christus erweitert das Modell der Heldenreise und konturiert es neu.

- Jesus Christus verändert nicht seine Haltung angesichts von Zerstörung und erfahrenem Leid. Er bleibt seiner Botschaft des Friedens treu.
- Seine Heldenreise beginnt und endet nicht auf dieser Erde. Ihr Erfolg ist für uns daher nicht unmittelbar einsichtig und anschaulich, sondern nur in einer vertrauensvollen Beziehung zu ihm.
- Der von ihm errungene Sieg verwirklicht sich unter uns nur punktuell und vorläufig. Wir leben im paulinischen doch-schon und noch-nicht.

A scenic landscape with a large tree in the foreground and a valley in the background. The tree is on the left side, and the valley is on the right side. The sky is blue with some clouds. The text is overlaid on the image.

Das Leben von Jesus Christus erweitert das Modell der Heldenreise und konturiert es neu.

- Wir folgen mit unserer Heldenreise dem Prototyp der Heldenreise Jesu, ohne sie zu erreichen, aber auch ohne in ihr Schema gepresst zu werden.
- Es geht nach Paulus um ein gleichgestaltet werden, um ein hineingenommen werden in die große Geschichte von Jesus Christus, in der meine eigene Geschichte aufgehoben ist, ohne ihre eigene Ausprägung und ihre eigene Verantwortung zu verlieren.
- Gleichzeitig geht es nach dem Hebräerbrief darum, dass Jesus Christus als der Anfänger und Vollender des Glaubens diesen Weg vorausgegangen ist, um mich auf meinem eigenen Weg empathisch und unterstützend begleiten zu können.

The background of the slide is a scenic landscape. In the foreground, a large, dark tree trunk and its branches are visible, partially obscuring the view. The background shows a lush green valley with a river or stream winding through it, under a bright blue sky with scattered white clouds. The overall atmosphere is peaceful and natural.

## Die Brücke zum kosmischen Christus: Die Präexistenz des Schöpfungsmittlers Christus

- Denn in ihm <Christus> ist alles geschaffen, was im Himmel und auf Erden ist, das Sichtbare und Unsichtbare, es seien Throne oder Herrschaften oder Reiche oder Gewalten; es ist alles durch ihn und zu ihm geschaffen. (Kolosser 1,16)
- Der, der alles neu machen wird, und bei uns schon angefangen hat, die wir in Christus eine neue Kreatur sind (2.Kor.5,17) ist auch in Gottes erster Schöpfung präsent und wirksam und steht für sie ein.

## Anregungen für die Praxis

- Das Gottesbild und die Gotteserfahrung wird personalisiert
- Christus ist mein Wegbegleiter, der multiperspektivisch zugleich den Überblick hat. Das schafft Vertrauen in Freiheit.
- Es kann ein Zwiegespräch entstehen, das Christus in meine gegenwärtige Situation einbezieht.

## Anregungen für die Praxis

- Neutestamentliche Jesusgeschichten, z.B. solche, die das Modell der Heldenreise Jesu aufscheinen lassen, können als Rahmengeschichten ein offenes Angebot für einen Verständnishorizont der spirituellen Erfahrungen in der Natur bilden.
- Die Lebensaufgabe und das Herausforderungslevel von Jesus Christus sind einmalig.
- Zugleich hat Jesus als Mensch ähnliche, vergleichbare oder analogiefähige Erfahrungen auf seinem Lebensweg gemacht.
- Es kann eine sehr berührende Erfahrung werden, auf meinem Weg in der Natur den an meiner Seite zu spüren, der daran mitgewirkt hat, dass das alles da ist und besteht, und der zugleich dem allen ausgeliefert und unterworfen war.

## Anregungen für die Praxis

- In der Visionsuche: Jesus einladen in die eigene Sterbehütte.
- Nightwalk/Morning walk: Westen/Osten  
Schwellengang in den Sonnenuntergang/die Nacht bzw. den Sonnenaufgang/Neuen Tag.  
Biblischer Bezug z.B. passendes Ich-Bin-Wort Jesu (Licht der Welt, Guter Hirte)
- Tagesseminar mit Schwellengang oder  
Schwellengang solo: Jesusgeschichte als Rahmen anbieten, Lied oder kleines Ritual am Anfang.