

Titelinterview

„GEHE LIEBER DEINEN
HELDENWEG“

Plötzlich ist er da, der Ruf ins Ungewisse. Und ob sie wollen oder nicht, sie werden Richtung Veränderung geschubst. So ergeht es den Heldinnen und Helden in Büchern und Filmen – und so ergeht es auch uns im realen Leben immer wieder. Medienpädagoge Martin Seibt erzählt im ApropoS-Gespräch, wie das Wissen um die Heldenreise Geschichten spannend macht und wie sie auch in schwierigen Lebensphasen weiterhilft.



Das was ein Held gelernt hat auf seinem Weg, kann ihm niemand mehr nehmen.

Titelinterview mit Martin Seibt

von Chefredakteurin Michaela Gründler

Welche Helden faszinieren Menschen am meisten?

Martin Seibt: Uns ziehen jene Helden aus Fernsehen, Kino und Romanen an, die auch immer etwas mit uns zu tun haben, mit unserer Lebensgeschichte und mit unserer Persönlichkeit. Diejenigen, die ein großes Identifikationspotenzial bieten.

Ab und zu mag man auch die Bösewichte gerne. Was hat es damit auf sich?

Martin Seibt: Die Heldengeschichte greift stark auf den Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie C. G. Jung zurück. Dieser hat in seiner Schattentheorie definiert, dass es in uns zwei Pole gibt. Der offizielle Pol repräsentiert jene Eigenschaften, die von uns und der Gesellschaft geschätzt oder geduldet werden – und den wir demnach gerne zeigen. Der inoffizielle Pol beinhaltet den Schatten, jene Anteile von uns, die nicht ausgelebt

werden dürfen. Entweder hat dieser Charakter des Bösewichts einen guten Kern im tieferen Inneren – oder mich spricht beim Bösewicht der Schatten, die dunkle Seite an, bei der man sich denkt: Manchmal wäre ich auch gerne so.

Welcher Held wären Sie gerne?

Martin Seibt: Ich hätte gerne viele der Eigenschaften, die Robin Hood hat. Er ist einer, der sich für andere einsetzt, der bereit ist, sein Leben zu opfern für andere, ohne ein Märtyrer zu sein. Der den Glauben an das Gute als handlungsleitendes Prinzip hat, auch im Sinne von Toleranz und Humanismus. Und er ist mit Sicherheit, auch wenn er für etwas kämpft, kein Dogmatiker. Er ist immer bereit, ins Gespräch zu gehen. Gleichzeitig ist er ein ganz ein großer Romantiker, denn in jeder Robin-Hood-Geschichte gibt es Marianne.

Der Heldenweg



1

Gewohnte Welt:

Ausgangspunkt ist die gewohnte, langweilige oder unzureichende Welt des Helden.



2

Ruf des Abenteuers:

Der Held wird von einem Herold zum Abenteuer gerufen.



3

Weigerungen & Verstrickungen:

Diesem Ruf verweigert er sich zunächst.



4

Begegnung mit dem Mentor:

Ein Mentor überredet ihn daraufhin, die Reise anzutreten, und das Abenteuer beginnt.



5

Überschreiten der Schwelle:

Der Held überschreitet die erste Schwelle, nach der es kein Zurück mehr gibt.



6

Bewährungsproben:

Der Held wird vor erste Bewährungsproben gestellt und trifft dabei auf Verbündete und Feinde.

Foto: Andreas Kolarik



STECKBRIEF

NAME Martin Seibt
ARBEITET selbständig als Unternehmensberater (www.keytrain.at) und beim Institut für Medienbildung

IST ein Mensch mit ganz normalen menschlichen Ängsten
FINDET das Leben trotzdem schön
FREUT SICH über gute neue Ideen
ÄRGERT SICH über Engstirnigkeit und Dogmatismus

Wie würden Sie das Heldenhafte beschreiben?

Martin Seibt: Den Mut zu haben, ins Ungewisse zu gehen. Als Menschen haben wir prinzipiell Angst vor Veränderung. Selbst in schwierigen Situationen bleiben wir gerne im bekannten Leid verhaftet, weil wir uns darin auskennen und wissen, was uns erwartet. Jegliche neue Situation birgt immer ein Risiko: Sie kann besser werden, aber auch schlechter. Ein Held oder eine Heldin ist jemand, der sagt: „Okay, ich schlage einen neuen Weg ein, auch wenn ich nicht weiß, was mich erwartet. Aber ich probiere es einfach aus.“

Jede Zeit hat ihre Helden – welche hat unsere?

Martin Seibt: Für mich sind das Menschen, die sich sozial engagieren. Mir fällt in diesem Kontext der Sommer 2015 ein. Ich habe jede und jeden Einzelnen bewundert, der sich im Zuge dieser Flüchtlingsbewegung engagiert hat – der spontan hingegangen ist und gefragt hat: „Kann ich etwas tun? Lasst mich etwas tun!“ Oder jene Menschen, die ihre Gästezimmer geöffnet haben und Flüchtlinge bei sich haben wohnen lassen. Das sind für mich Helden des Alltags.

Der Robin Hood quasi aufgeteilt auf mehrere Personen ...

Martin Seibt: (lacht) Genau. Ich halte sehr viel von Toleranz und Dialogbereitschaft. Gerade bei den Helden des Alltags, die eine andere Haltung zum Mainstream einnehmen, aber dennoch dialogbereit sind. Da fällt mir eine Aussage von Winston Churchill ein, der gesagt haben soll: „Wenn zwei Menschen einer Meinung sind, ist einer überflüssig.“ Er meint damit: Aus zwei gegensätzlichen Meinungen entsteht mit der dritten Meinung etwas Neues. Es braucht immer eine Antithese zur These. Der Held braucht immer einen Gegenspieler, das muss keine Person sein, das können auch Umstände sein. Das kann der Aufbruch ins Ungewisse sein. Aber in der klassischen Heldenreise im Roman oder Film funktioniert das vor allem mit Spieler und Gegenspieler – wie in allen mythischen Geschichten.

„Wir bleiben nicht, wie wir sind. Ob wir es wollen oder nicht.“

Als Medienpädagoge und Filmemacher sind Sie mit dem Prinzip der Heldenreise vertraut. Was genau kann man sich darunter vorstellen?

Martin Seibt: Viele Regisseure unterlegen ihre Filme mit dem Prinzip der Heldenreise, weil das ihre Garantie dafür ist, dass wir den Film spannend finden. Gerade Filme von Steven Spielberg oder von George Lucas beispielsweise die ursprüngliche Star-Wars-Trilogie orientieren sich ganz stark an der Heldenreise, die der Mythenforscher Joseph Campbell 1949 in seinem Buch „Der Heros in tausend Gestalten“ anhand von mythischen Stoffen herausgearbeitet hat. Die Heldenreise unterteilt sich in mehrere Stationen. Bei Campbell waren es 18, beim amerikanischen

Drehbuch-Autor Christopher Vogler sind es zwölf (Anm. d. Red. siehe Illustration).

Die Heldenreise ist ein Weg mit ungewissem Ausgang, der Stück für Stück gegangen wird. Das Einzige, was sicher ist: Der Held ist am Schluss verwandelt. Er kommt als jemand zurück, der etwas Neues erfahren und gelernt hat, und ist nicht mehr länger jener Mensch, als der er aufgebrochen ist. Das ist für mich das Magische der Heldenreise.

Sie übertragen das mythische Prinzip der Heldenreise auf den Unternehmensalltag und bieten als Trainer Firmen an, sich auf eine Heldenreise zu begeben. Was lässt sich daraus für ein Unternehmen lernen?

Martin Seibt: Unternehmen sehen sich im Zeitalter der Digitalisierung immer häufiger einer ungewissen Zukunft gegenüber. Wir wissen nicht, was die Zukunft bringt. Wir glauben es manchmal zu wissen – aber tatsächlich wissen wir es nicht. Wir wissen letztlich nicht einmal, was innerhalb der nächsten fünf Sekunden passiert. Wir bilden uns aus unserer Erfahrung heraus ein, damit gut umgehen zu können – was nicht immer zutreffend ist. Diese Erfahrung aber bewusst zu nutzen, um sich für die Zukunft gut aufzustellen, ermöglicht die Heldenreise. Mithilfe eines Unternehmens-Drehbuchs machen wir ein Stück Vorbereitung für die Zukunft, ohne dabei exakte Pläne zu haben – ich bin als Unternehmen dann aber für vielfältige Dinge gewappnet.



**DER HEROS IN
TAUSEND GESTALTEN**

JOSEPH CAMPBELL

Suhrkamp Verlag, 2011

16,50 Euro

Wie läuft die Heldenreise ab?

Martin Seibt: Jede Heldenreise beginnt in der normalen Welt. Dann ruft das Abenteuer, aber der Held oder die Heldin weigert sich zunächst. In Unternehmen heißt es an dieser Stelle oft: „Das haben wir schon immer so gemacht. Warum sollen wir etwas ändern?“ Als Nächstes tritt der Mentor auf den Plan.

Bei Heldenreisen im Buch oder im Film ist das oftmals eine überirdische Hilfe. Bei Unternehmen lässt sich hier gut die Frage stellen: „Was bräuchte ich denn als Unternehmen, um mich jetzt gut auf diesen Weg begeben zu können?“ Gandalf, der Magier in „Herr der Ringe“, gibt Frodo einen Schubs, erst dann bewegt sich der Hobbit und überschreitet die erste Schwelle ins Abenteuer. Nun muss sich der Held zahlreichen Herausforderungen stellen, er begegnet Feinden und findet Verbündete – bis er sich der entscheidenden Prüfung annähert: der Begegnung mit seinem Gegner. Bei „Herr der Ringe“ ist es etwa die Vernichtung des Ringes. Ist diese gefährliche Konfrontation überwunden und die Herausforderung bewältigt, winkt das magische Elixier, die Belohnung, ein Erkenntnisgewinn. Beim Unternehmens-Drehbuch kann dies die geniale Idee ein, wie ich in diesem zukünftigen Markt mit meinem Business Erfolg haben kann. Mit der Belohnung in der Tasche muss sich der Held wieder zurück auf den Weg machen und eine weitere Schwelle übertreten – die Grenze zwischen alter und neuer Welt. Das, was er gelernt hat, kann ihm niemand nehmen. Er ist nun Herr beider Welten und macht sich daran, diese zu verbinden.

Letztlich durchlebt jeder Mensch immer wieder genau einen solchen Kreislauf in unterschiedlichen Phasen seines Lebens. Kann man die Heldenreise als Lebensprinzip verstehen?

Martin Seibt: So ist es. Wir bleiben nicht, wie wir sind. Wir verändern uns ständig. Ob wir es wollen oder nicht. Wer bleiben will, wie er ist, benötigt eine unglaubliche Kraft. Da sage ich: Nimm diese Kraft und gehe lieber deinen Heldenweg.



Foto: Andreas Kolarik

Was muss ein Held immer lernen?

Martin Seibt: Das Gute in der Krise zu sehen. Jede Krise ist eine Chance. Davon weiß ich ein persönliches Lied zu singen. Ich habe mit Sicherheit die schwierigsten vier Jahre meines Lebens hinter mir. Wenn ich an Ostern 2013 zurückdenke, dann sage ich salopp: Ich weiß gut, wie sich eine Depression anspürt. Ich bin die Reise des Helden gegangen. Ich bin völlig unvermittelt, ohne dass ich etwas aktiv beeinflussen konnte, in eine Krise gestürzt worden. Ich bin von einer Frau, die ich sehr geliebt habe, von heute auf morgen verlassen worden und habe mein Leben neu ordnen müssen. Um es auf die Heldenreise zu übertragen: Die Herausforderung für den Helden ist da. Der Held weigert sich, aber trotzdem muss er die Schwelle überschreiten und alle Stationen durchlaufen, bis er mit dem Elixier in der Hand eine weitere Schwelle übertritt, die ihn ins Neuland führt. Doch während der Reise gibt es einfach Momente, in denen man die Chance nicht sieht, weil man sie noch nicht sehen kann. Da kann das Wissen um die Heldenreise helfen, dass es nach dem größten Tiefpunkt immer bergauf geht.

Und es ging bei Ihnen wieder bergauf?

Martin Seibt: Ja, jetzt, vier Jahre später, sage ich: Wow, das war das Beste, was mir passieren hat können! Ich habe so viel über mich, über Menschen, über menschliches Zusammensein, über Beziehungen gelernt, dass ich über die damalige Krise dankbar bin. Ich habe viele Erfahrungen gesammelt und Schatten integriert. Ich verstehe mittlerweile alles, was passiert ist, aber auf den Menschen, der mir das angetan hat, kann ich noch nicht zugehen und sagen: „Danke!“ Das ist aber, glaube ich, der letzte und

wohl wichtigste Punkt meiner Reise: Alles, was war, dankbar anzunehmen und vollständig zu integrieren. Dann ist diese Heldenreise beendet.

Daher auch die Idee, die Heldenreise als Coaching-Tool einzusetzen?

Martin Seibt: Ja, ich kann mich mit einer Heldenreise bewusst in ungewisse Situationen begeben – und sogar unternehmerisch andenken. Wer das macht, hat den Schatten, der möglicherweise auf einen zukommt, schon integriert, hat dem Feind schon ins Auge geschaut. Nicht erst dann, wenn er da ist, sondern ich habe ihn imaginiert und habe im Prinzip eine Strategie entwickelt, wie ich mit der ungewissen Zukunft umgehe. Den Unternehmen sage ich: „Schreibt euer Zukunftsdrehbuch. Was braucht es, wie schaut die Herausforderung aus, was an Weisheit habt ihr dann gewonnen, wenn ihr wieder zurückkehrt?“ Wir wissen alle um die Magie von Bildern und Visionen. Was die Unternehmen nach dieser fiktiven Heldenreise mitnehmen, ist ein neues Bild.

Was spiegeln uns Helden?

Martin Seibt: Das, was wir gerne sein möchten und uns vielleicht nicht trauen.

Wann sind Sie ein Held?

Martin Seibt: Es gibt zwei Momente, bei denen ich mich als Held fühle. Der erste Moment ist jener Moment, wo ich nach einem guten Film aus dem Kino komme und mich ein Stück weit inspiriert und beflügelt fühle von dem Helden, mit dem ich mich eben ein Stück weit identifiziert habe. Der zweite Moment ist der, wo ich das Gefühl habe, eine wirklich stimmige Entscheidung getroffen zu haben. In meiner Führungsfunktion beim Institut für Medienbildung gab es oft mühsame Wegstrecken. Da galt es oft Optionen abzuwägen, um unser Institut von seinen Anfängen als „Aktion Film“ in eine stabilere Zukunft als Institut für Medienbildung hinein-zubewegen. Dieses Gefühl „Da war ich ein kleiner Held“ stellt sich allerdings oft erst nach einer bewältigten Herausforderung im Rückblick ein – und manchmal braucht es auch den Blick von außen, der das, was man als Selbstverständlichkeit erachtet, als etwas „Heldenhaftes“ erkennt. Etwa, wenn mein Rechnungsprüfer zu mir sagt, dass ich ein unglaublicher Überlebenskünstler bin: „Was dir immer einfällt, um ein neues Geschäft zu generieren.“

Fällt es Ihnen leicht, ein Überlebenskünstler zu sein?

Martin Seibt: Mittlerweile bin ich es wohl sicher. Ich bin ja auch selbständig als Unternehmensberater tätig. Wie es oft im Leben so ist, hat sich ein halbes Jahr nach meiner persönlichen Krise 2013 auch eine unternehmerische Krise angekündigt. So geht es ja auch dem Helden auf der Heldenreise: Kaum ist der eine Drache bekämpft, zeigt sich schon das nächste Monster

– das kennen wir aus Filmen gut. Mir ist damals geschäftlich vieles zusammengebrochen, wo ich vorher locker drauf gebaut hatte nach dem Motto: „Das ist bleibt immer so.“ Zugleich hatte ich meine private Krise zu bewältigen. Aber auch hier kann ich jetzt sagen: Ich habe damals viel gelernt. Das ist die Magie der Heldenreise – dieselben Fehler macht man nicht wieder. Wenn man die Heldenreise gut genutzt hat und bereit war, einen neuen Weg zu gehen, tappt man nicht mehr in dasselbe Loch. Wenn man das Elixier der Heldenreise bewusst in der Hand hält – also den Erkenntnisgewinn – ist die Magie der Heldenreise automatisch da. Dann brauche ich auch keine Angst zu haben, dass sich die gleiche Herausforderung wieder stellt. Und wenn, dann kann ich aus meiner Erfahrung heraus eine andere Entscheidung treffen.

Was braucht es, um ein Held oder eine Heldin zu sein?

Gar nicht viel. Mut zur Veränderung. <<



Foto: Verena Ramsil-Siller

Michael Seibt im Gespräch mit Chefredakteurin Michaela Gründler in ihrem Büro.

SEMINAR

„Die Reise des Helden. Das Mythische als Chance für den Wandel – Heldenreise in die Zukunft.“

Montag, 19. 6. 2017, 9:00 – 17:00
Anmeldeschluss: Montag, 12. 6. 2017.

Institut für Medienbildung
Strubergasse 18/2
5020 Salzburg
www.imb-salzburg.at
E-Mail: m.seibt@imb-salzburg.at
Tel.: 0662 / 822023

Der Heldenweg



7 Vordringen zur tiefsten Höhle:

Nun dringt er bis zur tiefsten Höhle, zum gefährlichsten Punkt, vor und trifft dabei auf den Gegner.



8 Feuerprobe:

Hier findet die entscheidende Prüfung statt: Konfrontation und Überwindung des Gegners.



9 Belohnung:

Der Held kann nun den „Schatz“ oder „das Elixier“ (konkret: einen Gegenstand oder abstrakt: besonderes, neues Wissen) erlangen.



10 Rückweg:

Er tritt den Rückweg an und überschreitet die Schwelle zurück in die normale Welt.



11 Auferstehung:

Weitere Gefahren warten, dabei kommt es symbolisch zu einer Auferstehung aus der Todesnähe. Sein altes Ich stirbt, das neue ist noch nicht ganz integriert.



12 Rückkehr mit dem Elixier:

Mit dem Elixier, dem Erkenntnisgewinn in der Hand kehrt der Held als Verwandelter nach Hause zurück und teilt seine Erfahrungen mit der Gemeinschaft.