

Melanie Lanner

Hin zu Fuß - Zurück auf Adlerschwingen

„Der Herr der Ringe“ als heldenhafte Selbsterfahrung



Melanie Lanner (Jahrgang 1982), diplomierte Soziologin und Genderforscherin, arbeitet als Shiatsu-Praktikerin und Tanz- und Ausdruckspädagogin in freier Praxis und betreibt einen umfangreichen Blog zum Thema „Gesundheit und Selbsterfahrung“. Sie lebt mit ihrer Familie in Graz, Österreich.

www.seiwerdubist.at

Melanie Lanner

**Hin zu Fuß -
Zurück auf Adlerschwingen**

„Der Herr der Ringe“
als heldenhafte Selbsterfahrung

opus magnum

Für die Inhalte von Webseiten Dritter übernehmen wir keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen. Die hier vorgestellten Informationen und Übungen zur Selbsterfahrung sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt, erprobt und geprüft worden. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Übungen ergeben. Das Buch ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Betreuung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2018 by opus magnum, Stuttgart (www.opus-magnum.de)

Umschlagsgestaltung: Max Werschitz
Das Umschlagsfoto basiert auf dem Werk „Kesugi Ridge“ von Paxson Woelber und ist unter CC BY-SA 4.0 lizenziert (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Layout: Melanie Lanner

Herstellung: BoD - Books on Demand, Norderstedt
Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 13: 978-3-95612-018-3

Inhalt

Einleitung	9
1. Mein Zugang zu „Der Herr der Ringe“	15
2. Wie dieses Buch entstanden ist.....	31
3. Was dieses Buch dir schenken kann	35
Einstiegsphase	43
4. Orte und Reisetationen – Ausdruck der Seelenlandschaft.....	45
5. Das Böse – Begegnung mit dem eigenen Schatten.....	51
6. Verbündete des Helden – innere Ressourcen.....	71
7. Weibliche Figuren – Anima-Aspekte.....	89
Verwirklichungsphase	93
8. Auenland – Aufbruch zur HeldInnenreise.....	95
9. Alter Wald – Reise ins Unbewusste	111
10. Bree – zweischneidiges Schwert der Macht	133
11. Wetterspitze – Begegnung mit einer Urverletzung	141
12. Nach Bruchtal – Verschattung und Gegenkräfte	147
13. Bruchtal – freiwillige Verantwortung.....	155
14. Moria – Reise in die untere Welt.....	167
15. Lothlórien – Reise in die obere Welt	179
16. Rauros-Fälle – Die Berufung zum Ringträger	199
17. Gefangennahme von Merry und Pippin – Umgang mit selbstdestruktivem Verhalten.....	209
18. Auseinandersetzung mit Saruman – unser negativer Vaterkomplex.....	217
19. Nach Mordor – Minderwertigkeits- und Größenselbst	235
20. Drei Wege in die Schlacht mit Saurons Herren – in die direkte Konfrontation	249
21. Grenze Mordors – Vorbereitung auf unsere Nachtmeerfahrt.....	267
22. Schlacht auf den Pelennor-Feldern – Entmachtung unseres selbstdestruktiven Musters	281
23. Haus der Heilung – Tod und Wiedergeburt	293
24. Schlacht vor dem Schwarzen Tor – Konfrontation mit unserer Todesangst.....	305

Lösungsphase	313
25. Mordor – unsere Nachtmeerfahrt.....	315
26. Gondor nach der Ringvernichtung – Vollendung der Ringreise	327
27. Rohan nach der Ringvernichtung – unser Gewissen und unsere Werte	343
28. Isengard nach der Ringvernichtung – Boden für unser seelisches Wachstum	351
29. Bruchtal nach der Ringvernichtung – Visionen, Wünsche und Ziele	357
30. Bree nach der Ringvernichtung – holprige Heimkehr.....	363
 Realisierungsphase.....	 373
31. Befreiung des Auenlands – Wirken des Machtkomplexes im Alltag.....	375
32. Wiederaufbau des Auenlands – Ende gut, alles besser.....	389
33. Leben im Auenland – Alltag nach der HeldInnenreise	399
34. Graue Anfurten – spirituelle Heimkehr	415
 Epilog	 429
 Anmerkungen.....	 431
 Literaturverzeichnis	 441

Die kühnen Taten in den alten Liedern und Geschichten, Herr Frodo, Abenteuer, wie ich das früher genannt habe. Ich dachte immer, das wäre etwas, auf das diese wackeren Burschen in den Geschichten ausgehen und wonach sie suchen, weil sie es sich wünschen, weil es so aufregend ist und weil das Leben sonst ein bisschen fad ist: So was wie ein Spiel, könnte man sagen. Aber so ist das nicht in den Geschichten, auf die es wirklich ankommt oder die sich im Gedächtnis halten. Meistens sind die Leute einfach da hineingeschliddert – es war nun mal ihr Weg, wie du sagst.

(Der Herr der Ringe, Buch II, S. 401-402)

Einleitung

Der Herr der Ringe von J. R. R. Tolkien kann auf verschiedene Arten gelesen werden. Ich habe das Buch unzählige Male gelesen und viele durchwachte Nächte damit verbracht. So wie ich mich über die Jahre – fast schon Jahrzehnte, seitdem ich in meiner Jugend zum ersten Mal das Buch in Händen gehalten habe – verändert habe, hat sich auch meine Perspektive auf das Buch verändert oder, sagen wir lieber, ergänzt. Was geblieben ist, ist die Liebe zu diesem Werk. Von der ersten Seite an hat es mein Herz erobert. Ich liebe die Geschichte, die Figuren, die Sprache und all die Weisheit, die „Der Herr der Ringe“ für mich so besonders macht. Es gibt kein Buch, das mich so bewegt und berührt und mein Leben so grundlegend verändert hat.

Um was es geht – eine kurze inhaltliche Zusammenfassung von „Der Herr der Ringe“

Frodo, ein Hobbit¹ aus dem Auenland, bekommt von seinem Onkel Bilbo ein folgenreiches Erbe: einen goldenen Ring. Wie sich im Laufe der Nachforschungen von Gandalf, einem Zauberer und Freund von Bilbo, herausstellen wird, handelt es sich um den Ring der Macht, den Sauron – ein herrschsüchtiger Tyrann – geschmiedet hat, um alle Freien Völker (der Menschen, Zwerge, Elben und Hobbits) zu unterdrücken. Lange war der Eine Ring, wie er auch genannt wird, verborgen und in Besitz eines Wesens, das sich selbst Gollum nennt. (Er wird auch in „Der Herr der Ringe“ noch eine wichtige Rolle spielen.) In einer überraschenden Begegnung zwischen Bilbo und Gollum, die in dem Buch „Der kleine Hobbit“ von J. R. R. Tolkien beschrieben wird, gelangt Bilbo an den Einen Ring, ohne zu wissen, um welchen Ring es sich handelt. Er bemerkt nur, dass er unsichtbar wird, sobald er den Ring aufsetzt. Als Bilbo zu seinem Lebensende das Auenland verlässt, vererbt er seinen Besitz – auch den Ring – an seinen Neffen Frodo. Hier beginnt „Der Herr der Ringe“.

Nach vielen Jahren, in welchen Frodo den Ring auf Anraten von Gandalf heimlich aufbewahrt, passiert nichts. Nur Gerüchte gehen um, dass ein Schatten im Osten von Mittel-erde² erstarkt. Gandalf findet in seinen Recherchen heraus, dass es sich um Sauron handelt, der im vorherigen Zweiten Zeitalter (vorläufig) entmachtet werden konnte, indem ihm der Eine Ring vom Finger geschnitten wurde. Doch da der Ring nicht zerstört wurde, wurde auch Sauron nicht vernichtet. Sauron und der Eine Ring sind miteinander verbunden. Sauron braucht den Ring der Macht, um seine volle Macht zu entfalten. Und auch der Ring sucht einen Weg zurück zu seinem Herrn. Deshalb wollte der Ring Gollum verlassen, als Sauron wiedererstarkt ist. Doch dass ihn gerade ein Hobbit findet, damit hat wohl niemand gerechnet. Durch seine jahrelangen Recherchen vermutet Gandalf, dass der Ring in Besitz von Frodo dieser Eine Ring Saurons ist, und die Feuerprobe in der Hobbithöhle Frodos bestätigt dies.

Dadurch wird klar, dass der Ring, welchen Frodo im Auenland im Geheimen aufbewahrt hat, auf keinen Fall in die Hände von Sauron fallen darf, sollen nicht alle Freien Völker in Mittel-erde unter seine Herrschaft geraten. Leider ist es jedoch so, dass Gollum

inzwischen in die Hände der Folterknechte Saurons gefallen ist und sowohl den Namen als auch den Heimatort Bilbos preisgegeben hat. Der Eine Ring ist also im Auenland nicht mehr sicher. Schon sind die Häscher Saurons – furchterregende Schwarze Reiter – auf dem Weg ins Auenland.

Frodo muss daher das Auenland verlassen und den Ring in Sicherheit bringen. Gandalf rät ihm, nach Bruchtal zu gehen, einem Ort, an dem Elben³ wohnen und wo er vorläufig in Sicherheit ist. Obwohl Gandalf ihn eigentlich dorthin begleiten wollte, muss er aufgrund einer dringenden Angelegenheit, die er nicht näher benennt, früher aufbrechen. Er kommt auch nicht zurück, als es für Frodo höchste Zeit wird loszugehen. Dennoch muss Frodo nicht alleine gehen: Ihn begleiten seine Hobbit-Freunde Sam und Pippin sowie ab der ersten Etappe außerhalb des Auenlands Merry.

Schon im Auenland kommen die Hobbits zum ersten Mal mit den Schwarzen Reitern in Kontakt, ohne zu wissen, mit wem oder was sie es zu tun haben. Sie spüren nur eine unbändige Angst und verstecken sich. Heimliche Wege werden noch häufig die Strategie ihrer Reise sein. Deshalb führt sie die Reise nach Bruchtal möglichst ungesehen auf geheimen Pfaden, unter Anderem durch den Alten Wald, der an der Grenze des Auenlands liegt und von dem sie schon viel Erschreckendes gehört hatten. Fast wäre ihre Reise gleich hinter der Grenze des Auenlands auch schon vorüber, würden sie nicht Tom Bombadil, dem Hüter des Alten Waldes, begegnen. Mit dessen Hilfe kommen sie sicher nach Bree⁴, wo sie mit Streicher, einem auf den ersten Blick furchterregenden Waldläufer, Bekanntschaft machen. Es stellt sich heraus, dass er ein Freund Gandalfs ist. Er bietet ihnen an, sie nach Bruchtal zu führen, was die Hobbits nach längerem Hin und Her annehmen. In Bree werden die Hobbits ein weiteres Mal mit den Schwarzen Reitern konfrontiert, können ihnen jedoch durch eine List Streichers entgehen. Erst bei der Wetterspitze, zu welcher Streicher sie auf ein Zeichen von Gandalf hoffend führt, kommt es zu einer direkten Begegnung mit ihnen und zu einer tiefgehenden Verletzung Frodos durch ein verfluchtes Schwertes des Schwarzen Reiters. Deshalb ist die letzte Etappe nach Bruchtal für Frodo eine Gratwanderung zwischen Leben und Tod. Kurz vor der Überquerung der Furt nach Bruchtal spitzt sich die Lage weiter zu, da die Schwarzen Reiter Frodo ein weiteres Mal direkt angreifen. Mithilfe seiner Freunde entkommt Frodo und kann nach Bruchtal gebracht werden. Außerdem werden die Schwarzen Reiter vorläufig außer Gefecht gesetzt.

In Bruchtal wird Frodo durch Elrond, den Herrn von Bruchtal geheilt, der selbst menschliche und elbische Wurzeln hat. Zur gleichen Zeit, zu der Frodo den Einen Ring nach Bruchtal bringt, sind unaufgefordert Vertreter aller Freien Völker Mittelherdes Rat suchend dorthin gekommen. So treffen sich alle Vertreter, einschließlich der Hobbits und Gandalf, der es ebenfalls nach Bruchtal geschafft hat, in Elronds Rat, um zu entscheiden, was weiter zu tun ist. Hierfür werden die Erfahrungen der einzelnen Vertreter aus den unterschiedlichen Teilen von Mittelherde angehört, sodass sich ein großes Bild vom Wiedererstarken

Saurons ergibt. Außerdem werden die Hintergründe von der Entstehung des Einen Rings bis zum heutigen Tag erörtert. Es wird ein weiteres Mal bestätigt, dass der Ring, der sich in Bruchtal im Besitz von Frodo befindet, der Eine Ring Saurons ist. Nachdem alles besprochen ist, wird klar, dass der Ring weder verborgen noch für das Gute bzw. im Kampf gegen Sauron eingesetzt werden kann. Er muss vernichtet werden, und dies ist nur an seinem Herstellungsort, dem Schicksalsberg mitten in Mordor, wo Sauron regiert und eine große Streitmacht aufbaut, möglich. Im Wissen um all die größeren Zusammenhänge wird Frodo ebenfalls deutlich, dass es an ihm ist, den Einen Ring zum Schicksalsberg zu bringen.

Durch Elrond werden ihm Begleiter aller Freien Völker an seine Seite gestellt, die freiwillig mit ihm gehen, solange es ihnen beliebt. Dies sind Streicher, der in Bruchtal Aragorn genannt wird und sich als Erbe des Throns von Gondor⁵ herausstellt, der Mensch Boromir aus Gondor, Sohn des Statthalters Gondors, der Zauberer Gandalf, der Elb Legolas, der Zwerg Gimli sowie die Hobbits Sam, Pippin und Merry, die sich weigern in Bruchtal zurückgelassen zu werden.

Der Weg führt die Ringgefährten durch die zwergischen Minen Morias, in das Elbenreich Lothlórien und entlang des Flusses Anduin bis zu den Rauros-Fällen, wo sich der Weg von Frodo und Sam von dem der anderen Ringgefährten trennt. Während Frodo und Sam nach Mordor wandern, um den Ring der Macht im Schicksalsberg zu vernichten, haben die anderen Gefährten ihre je eigenen Herausforderungen zu bewältigen. Die Reisesstationen und deren Inhalt beschreibe ich in den dazugehörigen Kapiteln.

Doch immer ist es die Aufgabe der anderen Ringgefährten, Sauron von der geheimen Mission, den Ring im Schicksalsberg zu vernichten abzulenken. Deshalb werden am Höhepunkt der Entwicklungen Saurons Heere direkt an der Grenze zu Mordor herausgefordert, obwohl es unmöglich ist, sie mit Waffengewalt zu besiegen. Doch durch dieses Ablenkungsmanöver gelingt es Frodo und Sam trotz vielerlei Schwierigkeiten, den Einen Ring zu seinem Ursprungsort zu bringen. Dort am Schicksalsberg liegt der Wendepunkt der Geschichte.

Der Eine Ring kann schlussendlich durch vereinte Kräfte vernichtet werden, Sauron fällt und Mordors Kriegsmaschinerie wird zerschlagen. Die Aufgabe Frodos ist erfüllt. Und auch Andere haben die ihre erfüllt: Aragorn besteigt in Gondor seinen rechtmäßigen Thron und heiratet seine große Liebe Arwen, die Tochter von Elrond. Dadurch wird die königliche Linie in Gondor fortgesetzt. Ein neues Zeitalter bricht in ganz Mittele Erde an.

Nach der Vollendung der Reise wird es für die Hobbits Zeit, ins Auenland zurückzukehren. Einen Teil der Heimreise werden sie durch verschiedene Gefährten begleitet. Auf ihrem Weg besuchen sie die verschiedenen Stationen ihrer bisherigen Reise und nehmen zugleich Abschied von ihren Gefährten, bis sie wieder zu viert ins Auenland zurückkehren.

Doch dort ist es nicht so, wie sie es erwartet haben: Saruman, ein Zauberer wie Gandalf, hatte schon während Saurons Herrschaft danach getrachtet, den Einen Ring in seine

Gewalt zu bringen. Dafür hatte er sich eine große Armee aufgebaut, die jedoch mit vereinten Kräften geschlagen werden konnte. Seine Macht als Zauberer ist durch Gandalf gebrochen worden. Doch aus Rache ist Saruman nach der Vernichtung des Einen Rings ins Auenland gegangen, um dort so viel Schaden wie möglich anzurichten. Dies ist ihm gelungen, und die heimgekehrten Hobbits haben Einiges zu tun, um Sarumans Herrschaft zu beenden, seine Schergen aus dem Auenland zu vertreiben und den entstandenen Schaden zu beheben.

Doch mit vereinten Kräften aller Hobbits des Auenlands glückt auch dies. Sam, Merry und Pippin leben sich wieder im Auenland ein und erfüllen ihre je eigenen Aufgaben. Nur Frodo kann die Verletzungen, die er durch den Einen Ring und seine Reise erlitten hat, nicht verschmerzen, weswegen im Laufe der Zeit der Entschluss in ihm reift, Mittelerde zu verlassen und, wie ihm als Ringträger angeboten wurde, mit den Elben nach Valinor, ins Land der Valar⁶, zu segeln.

Mit Frodos Reise nach Valinor und der Heimkehr von Sam, Merry und Pippin, die Frodo zur Anlegestelle des Schiffs nach Valinor begleitet hatten, ins Auenland endet „Der Herr der Ringe“.

1. Mein Zugang zu „Der Herr der Ringe“

In diesem Buch lese und interpretiere ich „Der Herr der Ringe“ als modernen Mythos, insbesondere als HeldInnengeschichte. Die HeldInnengeschichte verstehe ich als eine bildlich-symbolische Darstellung der eigenen Seelenreise, welche in der Analytischen Psychologie nach C. G. Jung als „Individuation“ bezeichnet wird. Die Analytische Psychologie und die psychoanalytische Märchenanalyse im Besonderen bilden die theoretische Grundlage für mein Buch. Auf diese theoretischen Fundamente gehe ich im Folgenden in Kürze ein, bevor ich meine Interpretation von „Der Herr der Ringe“ darlege.

„Der Herr der Ringe“ als moderner Mythos

„Der Herr der Ringe“ weist die typischen Charakteristika eines Mythos auf. Für Tolkien bestehen Mythen und Sagen größtenteils aus Aspekten der Wahrheit, „die sich nur in diesem Modus darstellen lassen; und manche Wahrheiten und Darstellungsmodi dieser Art wurden schon vor langer Zeit entdeckt und müssen immer wieder auftreten“ (Carpenter/Tolkien 1991: 196). Deshalb folgen Mythen einer bestimmten zeit- und kulturübergreifenden Struktur, so auch „Der Herr der Ringe“. Einzelne Aspekte des Mythos, die für meine Interpretation von „Der Herr der Ringe“ relevant sind, fasse ich im Folgenden zusammen:

Im Mythos wird ein Idealbild dargestellt. Deshalb begegnen uns in der Geschichte Figuren in einem archetypischen, das heißt personenübergreifenden, Verständnis (zum Begriff des Archetypus siehe Begriffsdefinitionen unten). Es wird nicht das Leben eines bestimmten Menschen beschrieben, sondern etwas, das wir als Menschen miteinander teilen. Dadurch werden Werte sowie ethische und moralische Vorstellungen, was ein „gutes Leben“ und „rechtes Verhalten“ ausmacht, weitergegeben. Besonders am Gegensatzpaar Aragorn-Sauron wird dieses Spannungsfeld eines „guten Königs“ bzw. eines positiven Animus und eines despotischen Tyrannen bzw. negativen Animus sichtbar (Näheres siehe Kapitel 10). Auch der weise und der gefallene Zauberer (in „Der Herr der Ringe“ durch Gandalf und Saruman verkörpert) sind solche gegensätzlichen Archetypen. Der Held an sich (der Hobbit Frodo) ist ebenfalls ein Archetyp.

Mich interessiert in diesem Buch vor allem die *Entwicklung* der Figuren und der an ihnen gespiegelten innerpsychischen Anteile unserer selbst. In Kürze zusammengefasst, ist die Reise für alle Beteiligten – den Helden Frodo, den Bund der Gefährten und die weiteren von Ringkrieg betroffenen Figuren – vor allem ein Einwicklungs- und Reifungsprozess und, um in den Worten C. G. Jungs zu sprechen, ein „Individuationsprozess“ (mehr zum Individuationsprozess unten). Das macht dieses Werk zu einer Heldengeschichte.

Die Heldenreise Frodos findet wie alle Mythen auf mehreren Realitätsebenen, nicht nur der physisch-materiellen Welt, statt. Die spirituell-transzendente Welt wird mit eingeschlossen, was sich zum Beispiel an den magischen Elementen der Geschichte zeigt. Die

verschiedenen Welten verweben sich und wirken aufeinander ein (zum Verständnis der verschiedenen Welten siehe Kapitel 6). Mich interessiert insbesondere die seelisch-psychische Komponente dieser Heldengeschichte. Die Geschichte schafft darüber hinaus wie viele Mythen eine Verbindung zwischen Lebenden und Toten, was zum Beispiel an Aragorns Wanderung durch den „Pfad der Toten“ (siehe Kapitel 20) und Gandalfs Wiedererwachen nach dem Kampf mit dem Balrog und seiner Verwandlung vom „Grauen Pilger“ zum „Weißen Reiter“ deutlich wird (siehe Kapitel 14).

Im Mythos verbinden sich die Innen- und Außenwelt – so auch in „Der Herr der Ringe“. Beispielsweise findet der Kampf zwischen Gut und Böse sowohl in der äußeren Welt zwischen Sauron und seinem Heer auf der einen Seite und seinen GegenspielerInnen auf der anderen Seite als auch im Inneren der beteiligten Personen, z.B. in Boromir, Gollum, Denehtor, Gríma und allen voran in Frodos Auseinandersetzung mit Saurons Ring der Macht statt. An ihrer Entwicklung zeigt sich der innere Kampf zwischen Licht und Schatten auf eindrückliche Weise. Dieses Spiel der Polaritäten von Helligkeit und Dunkelheit, Weiß und Schwarz, Licht und Schatten, Leben und Tod wird uns auf unserer HeldInnenreise häufig begegnen. In den einzelnen Kapiteln gehe ich darauf näher ein.

Polaritäten sind ein zentrales Motiv der Heldenreise in „Der Herr der Ringe“ sowie für unsere eigene Reise zur Ganzwerdung und Heilung, denn der Weg zur Ganzheit führt nach C. G. Jung über die Polaritäten. Was dies konkret für uns bedeutet, werde ich in den einzelnen Kapiteln besprechen, in welchen dies zum Thema wird.

Hier fasse ich in Kürze das spezifische Polaritätsfeld in „Der Herr der Ringe“ zusammen: Tolkien unterscheidet, wie er selbst sagt, in „Der Herr der Ringe“ zwischen der guten und der bösen Seite, zwischen Schönheit und gnadenloser Abscheulichkeit, Königtum und Tyrannei, maßvoller Freiheit mit Zustimmung oder gegen Zwang, „der längst jeden Zweck außer dem bloßen Machtstreben verloren hat“ (Carpenter/Tolkien 1991: 236). Beide Pole bewegen sich jedoch in Machtkategorien, was symbolisch an der Wirkung des Rings *der Macht* auf alle Kräfte – auf die guten und die bösen⁷ – sichtbar wird. Deshalb wird Saurons Ring, der Eine Ring, der Ring der Macht, auch das zentrale Motiv unserer HeldInnenreise und seine Vernichtung im Schicksalsberg unsere Befreiung aus einem tiefliegenden innerpsychischen Komplex sein (zum Begriff des Komplexes siehe Begriffsdefinitionen unten).

Neben dieser psychologisch-seelischen Deutung kann ein Mythos auch immer historisch-kulturell betrachtet werden, d.h. dahingehend, was er über das Selbstverständnis oder Weltverständnis einer Kultur vermittelt. Tolkien selbst hat von diesen Interpretationen und Vereinnahmungen seines Werkes immer wieder Abstand genommen. Auch mein Buch beschäftigt sich ausschließlich mit der psychologischen, innerseelischen Bedeutung von „Der Herr der Ringe“, nicht mit seiner historisch-kulturellen oder gesellschaftlichen Dimension.

„Der Herr der Ringe“ ist zusammenfassend sowohl ein moderner Mythos, welcher die oben genannten grundlegenden Charakteristika des Mythos umfasst, in welchem Werte und transzendente Elemente vermittelt werden, als auch ein Heldenmythos, bei dem sich die beteiligten Personen transformieren. Hier betrachte ich den Mythos „Der Herr der Ringe“ als Heldengeschichte, so wie auch Tolkien sein eigenes Werk begreift (vgl. Carpenter/Tolkien 1991: 191). Die Frage nach den vermittelten Werten und der spirituellen Dimension betrachte ich nur am Rande, wenn es im Zusammenhang unserer HeldInnenreise von Belang ist, also besonders dann, wenn es um Fragen von Macht geht.

„Der Herr der Ringe“ als Heldengeschichte

Wie schon angedeutet, gibt es innerhalb der Mythen verschiedene Gattungen. Eine davon ist die HeldInnengeschichte, die weltweit über alle Zeiten hinweg in immer wieder neuen Variationen erzählt wurde und wird.

Der Heldenmythos ist der bekannteste und am weitesten verbreitete der Welt. Wir finden ihn in der klassischen Mythologie der Griechen und Römer, im Mittelalter, im Fernen Osten und bei heutigen primitiven Völkern. Er erscheint auch in unseren Träumen (Henderson 1981: 110).

Ein Grund für diese Kontinuität liegt in ihrer archetypischen, das heißt auch allgemeins menschlichen, Bedeutung. Wir sehnen uns danach, Helden und Heldinnen unseres eigenen Lebens zu werden. Der Held bzw. die Heldin im Mythos, in den zeit- und kulturübergreifenden HeldInnengeschichten, ist uns Vorbild und hinterlässt in uns eine Ahnung, wie wir sein wollen und sein könnten. Frodo ist ein Vertreter dieser klassischen Heldenfigur: ein gewöhnlicher Mensch oder Hobbit – wie du und ich – der zum Held wird, weil er die an ihn gestellte Herausforderung annimmt und sich auf die Reise macht.

Auch wenn HeldInnengeschichten inhaltlich variieren, folgen sie doch einem übergreifenden Muster und einer analogen Struktur, obwohl sie schon in vorhistorischer Zeit von verschiedenen Kulturen erzählt wurden, die keinen direkten Kontakt zueinander hatten. „Der Herr der Ringe“ folgt dem klassischen Verlauf einer Heldengeschichte, wie unter Anderem Campbell (1999/1949), Henderson (1981), Müller (1986), Metzner (1987) und Banzhaf (2005) ihn herausarbeiten. Campbell bezeichnet in „Der Heros in tausend Gestalten“ die Etappen der HeldInnenreise als „Trennung“, „Initiation“ und „Rückkehr“ und fasst sie folgendermaßen zusammen:

Der Heros verlässt die Welt des gemeinen Tages und sucht einen Bereich übernatürlicher Wunder auf, besteht dort fabelartige Mächte und erringt einen entscheidenden Sieg, dann kehrt er mit der Kraft, seine Mitmenschen mit Segnungen zu versehen, von seiner geheimnisvollen Fahrt zurück (Campbell 1999/1949: 36).

Der Held bzw. die Heldin selbst verwandelt sich tiefgehend auf dieser Reise – und entwickelt eine neue, reifere Identität. Die HeldInnenreise beschreibt den innerpsychisch-seelischen Lebensweg des Menschen, „dessen Lebensaufgabe darin besteht, vom Unbewussten über das Bewusste zum Überbewussten vorzudringen, und damit von der Einheit der Kindheit über die Getrenntheit des Erwachsenen zur Ganzheit des reifen Menschen zu gelangen“ (Banzhaf 1993: 187).

Die HeldInnenreise vollzieht sich daher entlang verschiedener Stationen, die uns auch in „Der Herr der Ringe“ begegnet:

1) Einstiegs- und Anfangsphase/Trennung von der bekannten Welt:

Die Zeit Frodos im Auenland, nachdem er den Ring von Bilbo geerbt hat, jedoch erst Jahre später zu seiner eigenen Heldenreise aufbricht, entspricht der Einstiegsphase.

Unsere üblichen und gewohnten Strategien, mit den Herausforderungen unseres Lebens umzugehen, greifen immer weniger, bis wir erkennen, dass wir aus der vertrauten Welt – der inneren wie der äußeren – aufbrechen müssen, um neue Impulse (aus unserem Inneren) zu gewinnen.

Als allgemeine Regel kann man aufstellen, dass das Bedürfnis nach Heldensymbolen ansteigt, wenn das Ich eine Unterstützung braucht, das heißt, wenn der bewusste Geist bei einer Aufgabe eine Hilfe benötigt, weil er sie nicht allein oder ohne die Kraftquellen in seinem Unbewussten zu benutzen lösen kann (Henderson 1981: 124).

Oft geraten wir durch Zufall oder Schicksal – wie auch immer wir dies betrachten wollen – in unsere HeldInnengeschichte.

Ein Versehen, dem Anschein nach der läppischste Zufall, offenbart eine ungeahnte Welt und verstrickt den Menschen in ein Kräftespiel, dem sein Verständnis nicht gewachsen ist. [...] Ein Versehen kann sich zum Schicksal entwickeln (Campbell 1999/1949: 56).

Wer hätte schon gedacht, dass Bilbos Ring-Fund so weitreichende Konsequenzen für sein Leben und das seiner Erben haben wird? Auch im Großen Ganzen betrachtet, ist etwas Unwahrscheinliches passiert, als der Eine Ring Gollum verlassen und gefunden werden wollte: Dass er in Hände von einem Hobbit aus dem Auenland fallen würde, damit hätten nicht einmal die Weisesten Mittelherdes gerechnet.

Dahinter war noch etwas anderes am Werk, unabhängig von allen Plänen des Ringschmieds. Ich kann es nur so ausdrücken, dass es Bilbo *beschieden* war, den Ring zu finden – und zwar *nicht* von dem Schmied (Buch I, S. 83, Hervorhebungen im Original).

So ereilt auch uns manchmal „das Schicksal“, eine AhnInnengeschichte, ein Familienerbe, ein Lebensthema, dessen weitreichenden Konsequenzen wir zuerst nicht abschätzen können, das uns jedoch mitten hineinwirft in unsere eigene HeldInnengeschichte.

In der Einstiegsphase werden die Aufgabe und die Problemstellung, also der Ausgangspunkt unserer HeldInnenreise, immer deutlicher. Auch wenn immer klarer wird, dass wir mit unseren bisherigen Strategien nicht weiterkommen, hadern wir wie Frodo noch aufzubrechen, weil wir die Reise ins Ungewisse fürchten. Wir haben Angst, das Gewohnte hinter uns zu lassen und uns mit unserem ganzen Sein ins Abenteuer zu stürzen.

Hadern wir zu lange, spitzen sich die inneren und äußeren Umstände zu. In uns entstehen beispielsweise „tödliche“ Langeweile oder leere Geschäftigkeit, ein Gefühl von Sinnlosigkeit und Ausweglosigkeit, ein unbestimmter Druck und/oder (innerer) Stress als Botschaften unserer Seele, den Sprung ins Ungewisse zu wagen und zu unserer HeldInnenreise aufzubrechen. Schlussendlich bleibt uns doch nichts anderes übrig, als genau dies zu tun. – Weil wir wie Frodo eine Aufgabe zu erledigen haben.

Wenn sich der innere und äußere Druck zuspitzt und wir nicht mehr warten können, setzen wir den ersten Schritt vor die vertraute Tür und wissen nicht, wo uns die HeldInnenreise hinbringen wird.

Die Straße gleitet fort und fort,/Weg von der Tür, wo sie begann,/Weit überland, von Ort zu Ort,/Ich folge ihr, so gut ich kann./Ihr lauf ich müden Fußes nach,/Bis sie sich groß und breit verflucht/Mit Weg und Wagnis tausendfach./Und wohin dann? Ich weiß es nicht.
(Buch I, S. 105)

Mit diesem ersten Schritt befinden wir uns in der Verwirklichungsphase.

2) Verwirklichungs-, Auseinandersetzungs- und Krisenphase/Initiation:

Die Zeit der eigentlichen HeldInnenreise bzw. Ringreise, welche Frodo und seine Gefährten zu bestimmten Reisestation und somit verschiedenen (innerpsychischen) Themen bringt (siehe Kapitel 8 bis Kapitel 24), entspricht der Verwirklichungsphase.

Auf unserer HeldInnenreise werden uns Herausforderungen, Konflikte und Schwierigkeiten ebenso begegnen wie unerwartete (innere) Ressourcen, Unterstützung und bisher brachliegende Potentiale. Wir werden gleich wie Frodo und seine Gefährten mit jeder Herausforderung, die uns auf unserer HeldInnenreise begegnet, wachsen, „wenn es uns gelingt, Krisen und Herausforderungen als Impulse zu sehen, die uns helfen, zu mehr Ganzheit, zu mehr Heilsein zu kommen“ (Schrievers 2004: 405). Die einzelnen Reisestationen mit ihren jeweils spezifischen Themen sind unsere Initiationen als HeldInnen. Auf ihre Themen werde ich in den jeweiligen Kapiteln eingehen.

3) Lösungsphase/Sieg:

Nur wenn diese Herausforderungen bestanden und wir an ihnen gewachsen sind, können wir den letzten „Drachenkampf“ – ein häufiges symbolisches Bild in Märchen und Heldenmythen – siegreich bestehen: die Vernichtung des Einen Rings und damit Saurons am Schicksalsberg.

Die Vernichtung des Einen Rings am Schicksalsberg und der damit verbundene Fall von Sauron (siehe Kapitel 25), beschreiben in „Der Herr der Ringe“ den Sieg des Helden und somit die Lösungsphase.

Da wir durch unsere Reise gereift und die Fähigkeiten erworben haben, dem „letzten Feind“ zu begegnen (innerpsychisch unserem Schatten, siehe Kapitel 5), gehen wir erfolgreich aus dieser Begegnung hervor.

Den „Drachenkampf“, den so viele Märchen und Mythen beschreiben – manchmal auch im übertragenen Sinn, wie z.B. in „Der Herr der Ringe“ –, bedeutet innerpsychisch, die Überwindung unserer Angst davor, unserem Schatten zu begegnen, und ihn dadurch zu integrieren (Müller 1987: 95, 98). Kann unser Schatten integriert werden, sind wir frei, haben „das Problem gelöst“ und können von unserer HeldInnenreise heimkehren.

Durch unseren „Sieg über den Feind“ erlangen wir mehr innere Freiheit und so manch andere Schätze. In „Der Herr der Ringe“ werden diese Schätze symbolisch unter anderem durch die Thronbesteigung Aragorns und seine Vermählung mit Arwen dargestellt (siehe Kapitel 26).

4) Realisierungsphase/Rückkehr:

Die Heimkehr von der HeldInnenreise, welche vor allem das Hineingestalten der Fähigkeiten und Kompetenzen, die auf der HeldInnenreise erworben wurden, in unseren Alltag zum Thema hat, ist essentieller Bestandteil jeder HeldInnenreise (siehe Kapitel 31 bis 33).

Deshalb endet „Der Herr der Ringe“ nicht mit der Vernichtung des Einen Rings. Auch wenn uns dies als Höhepunkt erscheinen mag, ist damit die HeldInnenreise noch nicht vollendet. Die lange Heimreise mit ihren eigenen Herausforderungen steht uns ebenso noch bevor wie die Herausforderung, die Schätze, die auf der Heldenreise gewonnen wurden, heimzubringen und im Alltag anzuwenden. Das ist aus meiner Erfahrung besonders „viel Arbeit“. Es ist vor allem ein Prozess, der ebenso wenig Anerkennung erfährt wie Frodos Verdienste im Auenland. Im Alltag gibt es nicht die großen Kämpfe zu bestehen, dadurch aber auch nicht den großen Ruhm zu erwerben, auf den wir uns vielleicht als heimgekehrte HeldInnen erhoffen.

Eigentlich ist das Heimkommen – aus meiner eigenen Erfahrung und der Erfahrung in der Begleitung von Menschen – erschreckend unspektakulär und dadurch manchmal die ganze Reise und unsere Entwicklung ungewiss. Uns geht es vielleicht wie Merry, der das Gefühl hat, als würde die ganze Reise bei der Rückkehr ins Auenland zu einem Traum

verblassen (vgl. Buch III, S. 333). Wir sind uns nicht sicher, ob wir all das wirklich erlebt und wir uns innerlich wirklich transformiert haben. Und doch ist gerade die Realisierungsphase ein zentraler Teil jeder HeldInnenreise, der auch Frodo mehrere Jahre seines Lebens widmet; Sam, Merry und Pippin sogar ihr ganzes weiteres Leben im Auenland.

Die HeldInnenreise als Individuationsprozess

Dort am Ende der Reise erkennen wir, dass wir die Schätze, die wir auf unserer HeldInnenreise erworben, und die Gaben, die wir geschenkt bekommen haben, schon immer in uns getragen haben. Deshalb ist die HeldInnenreise ein Aufbruch zur Heimkehr, ein Abenteuer, um bei uns selbst anzukommen, eine Reise zu uns selbst.

Denn nun stellt es sich heraus, dass die gefährliche Reise nicht der Erlangung gilt, sondern der Wiedererlangung, nicht der Entdeckung, sondern der Wiederentdeckung – dass die gesuchten und unter Gefahren gewonnenen göttlichen Kräfte im Herzen des Helden immer schon vorhanden waren (Campbell 1999/1949: 43-44).

Begreifen wir die HeldInnenreise in diesem Sinne als Selbstverwandlungsreise, findet sie innerhalb unserer Lebensreise von unserer Geburt bis zum Tod nur ein vorläufiges Ende. Zeit unseres Lebens sind wir aufgefordert, immer wieder neu aufzubrechen, uns auf neue Abenteuer – in unserem Inneren und unserem äußeren Leben – einzulassen und die dadurch gewonnenen Einsichten in unseren Alltag zu integrieren.

Die (HeldInnen-)Reise als Symbol unserer Lebensreise, die sich stetig verändert, ist ein archetypisches Symbol, das sich zeit- und kulturübergreifend findet.

Auf der ganzen Welt sprechen zahlreiche Metaphern in der mystischen Literatur und in den Mythen von der Wandlung als einer Reise in ein anderes Land, einen Fluss entlang, einen Berg hoch, durch die Wildnis, in die Tiefen der Erde, oder berichten von der Suche nach dem Wunderschloss. Die Erfahrung der Wandlung und die Erfahrung des Wandels oder Wanderns oder Reisens sind sehr ähnlich, genau wie die Worte ‚wandeln‘ und ‚wandern‘. Wandern wir, wandeln wir uns (Metzner 1987: 160).

Die HeldInnenreise ist Thema so vieler Märchen, Mythen und Legenden über alle Zeiten und Kulturen, dass davon ausgegangen werden kann, dass sie nicht erfunden oder ausgedacht wurde, sondern „ein unmitttelbares Wissen unserer Seele zum Ausdruck“ bringt; „man könnte sagen, ein ‚mitgebrachtes‘ Wissen“ (Banzhaf 2005: 19). Sie erzählt davon, warum wir auf der Erde sind und was wir hier zu tun haben. Sie erzählt von unserer Seelenreise. Sie erzählt jedoch nicht über direkte Mitteilungen, sondern in symbolischer, bildhafter Form, die das Unbewusste anspricht. Identifizieren wir uns mit dem Helden bzw. der Heldin, führen sie uns in unseren eigenen Wandlungsprozess hinein. Dann wird die HeldInnenreise zu einer inneren Reise. Erkennen wir in den uns begegnenden Symbolen

unsere inneren Anteile, z.B. im Dämonen unseren Schatten, in der hilfreichen gegengeschlechtlichen Figur unseren Animus bzw. unsere Anima, kommen wir in eine neue Phase unseres Entwicklungsweges: Unsere Aufmerksamkeit richtet sich nach innen, und wir übernehmen Verantwortung für unsere eigene Lebensreise (vgl. Metzner 1987: 166, 168).

Das Symbol der Reise versinnbildlicht daher sowohl in der Tiefenpsychologie als auch in der Mythologie den Prozess der Selbstverwandlung. Das zu durchwandernde Gebiet ist unsere eigene Psyche, unsere eigene innere Seelenlandschaft.

Die Analytische Psychologie nach C. G. Jung bezeichnet diese Seelenreise der Selbstverwandlung als Individuationsprozess. Es geht darum, „die individuelle Eigenart zu entdecken und zu entfalten, das eigene Lebensmuster herauszukristallisieren, um so zu sich selbst und letztlich darüber hinaus zur Ganzheit zu finden“ (Banzhaf 2005: 25).

Was bedeutet Individuation?

*Individuation jedoch heißt:
sich selbst werden und nicht:
glücklich werden in einem Kindergarten.
(Marie-Louise von Franz)*

Individuation ist ein Begriff, der von C. G. Jung in die Psychotherapie eingeführt wurde. Dieser Prozess beschreibt einen umfassenden Prozess der Selbstverwirklichung (von Franz 1981: 160-161). Individuation „führt zur Erfahrung des Selbst als dem Steuerungszentrum der Psyche“ (Perera 1993: 148).

Die Analytische Psychotherapie unterscheidet zwischen einem transpersonalen Selbst und einem persönlichen Ich. Das Ich, die bewusste Persönlichkeit, wird als Teil des Selbst angesehen. Das Ich liegt im Bereich des Bewusstseins. Das Selbst wird auf der persönlichen Ebene als „Ganzheit des menschlichen Gesamtpersönlichkeit“ und auf der kollektiven Ebene als „Zentrum und Quelle der archetypischen Bilder“ gesehen (Stein 2015: 259). Das Selbst kann auch als „religiöse Dimension der Seele“ bzw. als unser Seelenkern betrachtet werden (von Franz 1985: 7 und von Franz 1981: 161).

Man kann das Selbst als ein inneres, wegleitendes Zentrum definieren, das nicht mit dem Bewusstsein in eins fällt [...]. Zunächst ist aber dieses größere Zentrum in uns nur eine angeborene Möglichkeit; es kann sich im Laufe des Lebens mehr oder weniger verwirklichen, je nachdem, ob das Ich bereit ist oder nicht, seinen Winken Gehör zu schenken (von Franz 1981: 161-162)

Die Aufgabe des Ich ist es, sich auf die aktivierten Inhalte des Unbewussten zu beziehen, anstatt sich mit ihnen zu identifizieren (dazu mehr in Kapitel 26). In „Der Herr der Ringe“

wird durch die Vermählung von Aragorn und Arwen und damit die Verbindung des Bewusstseins mit dem Unbewussten die Selbstwerdung bildlich ausgedrückt (siehe Kapitel 26).

Der Individuationsprozess bezeichnet die (Rück-)Verbindung mit diesem transpersonalen Teil der Seele.

Der Initiationsweg des Schamanen, die Queste des Helden und der innere Weg der Mystiker beschreiben das, was unter Individuation gemeint ist (von Franz 1985: 9).

Während dieser Reise wird das entdeckt, was schon immer als Potential vorhanden war. Marie-Louise von Franz (1981), eine Mitarbeiterin C. G. Jungs, verwendet für die Veranschaulichung dieses Prozesses das Bild der Bergföhre, in deren Samen bereits alle Möglichkeiten der Föhre angelegt sind. Fällt der Samen auf die Erde, wird er von verschiedenen Einflüssen geprägt, sodass die „Föhre an sich“ nur eine Möglichkeit oder Idee ist. Wie eine individuelle Bergföhre sich entwickelt, ob sie gerade oder krumm wächst, ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

Dieses Wachstum des Einzelnen, Einmaligen ist das, was Jung beim Menschen als den Individuationsprozess bezeichnet (von Franz 1981: 162).

Deshalb können wir auch niemandem in unserem Individuationsprozess nacheifern oder kopieren, sondern müssen unser ureigenes Selbst erkennen und zum Ausdruck bringen (ebd. S. 217). Diese Form der Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung wird in der Analytischen Psychologie als Individuationsprozess bezeichnet. Der Individuationsprozess wird in Träumen und Mythen symbolisch oft als Reise in unbekannte Landschaften dargestellt (Jacobi 1981: 277), wie sie uns auch in „Der Herr der Ringe“ begegnet.

Unser Selbst offenbart sich nur in seinen sich ständig wandelnden Formen. Wir können es nur umkreisen, ohne es jemals vollständig zu verwirklichen. Deshalb sind die Reise und der Weg ein uraltes Symbol für den Individuationsprozess (Müller 1986: 20).

Der Weg des Helden bzw. der Heldin ist – als Individuationsprozess verstanden – weniger ein äußerer denn ein innerer Weg:

Die Fahrt des mythischen Heros mag sich auf der Erde abgespielt haben: im Grunde geschah sie drinnen und führte in Tiefen, wo finstere Widerstände überwunden und lang verlorene und vergessene Kräfte wieder belebt werden, damit sie der Verwandlung der Welt dienen können (Campbell 1999/1949: 35).

Deshalb verstehe ich die einzelnen Stationen der Reise als Initiationen und die Figuren und Symbole, die uns in „Der Herr der Ringe“ begegnen, als Anregung, uns von ihnen berühren

und anmuten, bewegen und verwandeln zu lassen. Erst dadurch wird die Heldengeschichte rund um Frodo und den Ring zu einem Selbstverwandlungsprozess, zu einer Reise zu unserer eigenen Selbstwerdung und Selbstverwirklichung.

Die Analytische Psychologie nach C. G. Jung als theoretische Basis – einige Begriffserklärungen

Das Unbewusste

Im Laufe unserer HeldInnenreise wird uns sowohl die Entwicklung des (Ich-)Bewusstseins als auch die Verbindung mit dem Unbewussten beschäftigen. Das (Ich-)Bewusstsein⁸ ist hierbei das „Instrument [...], das man für die psychologische Untersuchung und Forschung einsetzt“ (Stein 2015: 23). Es ist sozusagen unser Werkzeug, um dem Unbewussten zu begegnen, uns dessen Inhalte bewusst zu machen und dadurch Bewusstheit zu finden. Die Definition des Unbewussten, die meiner Arbeit zugrundeliegt, basiert auf dem Zugang der Analytischen Psychologie nach C. G. Jung.

Der Begriff des Unbewussten bezeichnet in der Analytischen Psychologie als eine Art Sammelbegriff die Gesamtheit aller der einem Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht bewussten inneren - körperlichen wie psychischen - Strukturen, Funktionen und Prozesse, die sein Da-Sein, sein So-Sein, sein Erleben und Verhalten bestimmen. Dabei kann es sich beispielsweise um Vergessenes, um unterschwellig Wahrgenommenes, abgewehrte Triebe, Affekte und Phantasien, um frühkindliche Prägungen, Fixierungen und Programmierungen, um eingespielte Verhaltensabläufe und Gewohnheiten, latente Begabungen, schöpferische Fähigkeiten bis hin zu transpersonalen Erfahrungsmöglichkeiten handeln (Müller 2012: o. S.).

Das Unbewusste umfasst alle nicht-bewussten Vorgänge und ist der Teil der Psyche, der außerhalb des Bewusstseins liegt. Nach der Vorstellung der Analytischen Psychologie liegt dem bewussten Verhalten und Erleben das Unbewusste als entscheidender Wirkungsfaktor zugrunde.

Das Unbewusste hat in diesem Zugang zwei Sphären: die persönliche und die kollektive. Das persönliche Unbewusste enthält als Resultat „Vergessenes, Verdrängtes, unterschwellig Wahrgenommenes, Gedachtes und Gefühltes“ (Jung 1990/1983: 9) aus der eigenen individuellen Lebensgeschichte, aus welchen Komplexe entstehen (siehe unten). Das kollektive Unbewusste umfasst mythologische Zusammenhänge, Archetypen sowie Bilder und Symbole, die „jederzeit und überall ohne historische Tradition oder Migration neu entstehen können“ (ebd. S. 9) sowie Instinkte. Während unserer HeldInnenreise kommen wir vor allem mit unserem persönlichen Unbewussten in Kontakt. Dem kollektiven Unbewussten begegnen wir in archetypischen (innerpsychischen) Kräften, die durch die verschie-

denen Figuren in der „Der Herr der Ringe“ dargestellt werden sowie in der Symbolik der Geschichte, welche sowohl individuelle als auch kollektive Elemente umfasst.

Komplexe – emotionale Inhalte des persönlichen Unbewussten

Begeben wir uns ins Reich des persönlichen Unbewussten, werden wir mit unseren Komplexen konfrontiert. Komplexe sind „eine emotional aufgeladene Gruppe von Ideen oder Bildern“ (Perera 1993: 148). Sie werden als emotional gefärbter, autonomer Inhalt definiert, da sie das Ichbewusstsein (zeitweise) massiv stören. Bildlich können sie als „Kobolde oder innere Dämonen, die den Menschen völlig überraschend überfallen können“, betrachtet werden (Stein 2015: 55). Je stärker ein Komplex ist, desto mehr werden wir in unserem Verhaltens- und Entscheidungsspielraum eingeschränkt. Umgangssprachlich drücken wir diese komplexbesetzten Gebiete unserer Psyche zum Beispiel mit „Sie weiß, auf welche Knöpfe sie drücken muss“ aus. Wird der Knopf gedrückt, entsteht eine bestimmte emotionale Reaktion, die relativ vorhersehbar ist, da in den Worten der Analytischen Psychologie ein Komplex konstelliert wird (ebd. S. 59). In der Körperarbeit bezeichnen wir dies als „Er/sie reagiert in seinem/ihren Muster“, worauf ich in verschiedenen Kapiteln noch näher eingehen werde.

Komplexe sind meist „das Produkt bestimmter Erfahrungen – Traumata, familiäre Interaktions- und Verhaltensmuster, kulturelle Prägungen.“ Auch archetypische Elemente verweben sich in diesen Komplex. Jedoch sind Komplexe nicht diese Erfahrungen, sondern die Bilder, die wir uns davon machen, sie sind „der Bodensatz, der in der Psyche zurückbleibt, nachdem das Erlebte verarbeitet und in innere Objekte verwandelt wurde“ (ebd. S. 65). Sprechen wir also zum Beispiel von einem Vater- oder Mutterkomplex, die uns während unserer Reise begegnen werden (siehe Kapitel 18 und 21), meinen wir nicht den realen Vater oder die reale Mutter, sondern unsere eigenen inneren Bilder.

Archetypen – kollektive innerpsychische Kräfte

Archetypen bewegen sich auf der kollektiven Ebene des Unbewussten und sind universale, zeitlose, zur Idee gewordene Gestaltungen (Jung 1990/1983: 9). Sie sind ein „angeborenes Potential von Vorstellungs-, Denk- oder Verhaltensmustern, die sich bei den Menschen aller Zeiten und überall auf der Welt finden“ (Stein 2015: 258). Sie bilden die Essenz aller Religionen, Mythologien, Legenden und Märchen. Im individuellen Bewusstsein machen sie sich als Träume und Visionen bemerkbar.

Darüber hinaus sind Archetypen keine statischen Muster, sondern dynamische Faktoren, die manchmal umfassende Veränderungen im Leben einleiten, indem sie (innere und äußere) Umstände konstellieren, die zu unserer Wandlung führen – aber nur dann, wenn die Archetypen kein bloßes Bild, sondern emotional aufgeladen sind und uns berühren (Jung 1981: 76, 96). C. G. Jung geht davon aus, dass allen größeren inneren und äußere-

ren Wandlungen und menschlichen Impulsen, wie zum Beispiel religiösen Vorstellungen sowie wissenschaftlichen, philosophischen und moralischen Entwicklungen, das Wirken von Archetypen zugrunde liegt (Müller 2015a: o. S.).

Eine archetypische Gestalt, welche sich über Zeiten und Kulturen wiederholt, ist der Held bzw. die Heldin (Jung 1990/1983: 9 und Jung 1981: 73). Wie dieser inhaltlich gestaltet ist, ist verschieden – jedoch nicht sein Grundthema, weswegen der Held als Archetyp bezeichnet wird (vgl. Jung 1981: 67). Frodo ist der Held unserer Geschichte. Auch die anderen drei Hobbits verkörpern Aspekte des Helden (zu diesen Themen siehe Kapitel 6). Der weise Alte (Gandalf), der König (Aragorn), das göttliche Kind (von Aragorn und Arwen) und der Schatten (Sauron) sind ebenfalls archetypische Aspekte des kollektiven Unbewussten. (Auf diese gehe ich in den Kapiteln 6 und 5 sowie in den einzelnen Unterkapiteln ein, sobald sie uns während unserer Reise begegnen.)

Männliches und weibliches Prinzip – Animus und Anima

Ein wichtiger Archetyp, der ebenfalls durch C. G. Jung geprägt wurde, ist die Anima bzw. der Animus, das heißt, der jeweils gegengeschlechtliche Part in einem Menschen. Die Analytische Psychologie nach C. G. Jung geht davon aus, dass sowohl Männer als auch Frauen männliche und weibliche Aspekte in sich tragen. Der (bewusste und unbewusste) Aspekt des weiblichen Prinzips des Mannes wird „Anima“, der männliche der Frau „Animus“ genannt.

Deshalb sind, wenn in diesem Buch von Männlichkeit und Weiblichkeit die Rede ist, nicht Männer oder Frauen gemeint, sondern das männliche und weibliche Prinzip in beiden Geschlechtern. Auch Tolkien versteht die geschlechtlichen Unterschiede bei Menschen und Elben als biologischen oder physischen Ausdruck einer Wesensverschiedenheit, jedoch nicht als letzte Ursache des Unterschieds zwischen Weiblichkeit und Männlichkeit (Carpenter/Tolkien 1991: 373). Dadurch verweist er implizit ebenfalls auf ein männliches und weibliches *Prinzip*, das über einen individuellen Ausdruck des Frau- oder Mannseins hinausgeht. Diesem Prinzip begegnen wir, wenn von Animus und Anima bzw. von Männlichkeit und Weiblichkeit die Rede ist. Spreche ich also von Männlichkeit und Weiblichkeit, von männlichen und weiblichen Aspekten, meine ich immer beide Geschlechter und keine geschlechterspezifischen, stereotypen Zuschreibungen, da es um die männlichen und weiblichen Anteile beider Geschlechter geht.

Männlichkeit umfasst nach Emma Jung vor allem vier innerpsychische Aspekte: Kraft bzw. Wille, Tat, Wort und Sinn, d.h. aktive und geistige Aspekte des Menschseins (Jung 1990/1983: 12). Die Anima bezeichnet vor allem die Verbindung zur Seele, zum Unbewussten, zum Dunklen und Geheimnisvollen. Sie ist die Führerin nach innen. Der weibliche Anteil in Männern und Frauen steht für verschiedene Seelenaspekte wie Stimmungen, Gefühle, Ahnungen, Empfänglichkeit für das Irrationale, persönliche Liebesfähigkeit,

Natursinn und die Beziehung zum Unbewussten (Jung 1981: 31 sowie von Franz 1981: 177 und 183).

Ihre [der Anima] positive Funktion [als innere Führerin] entwickelt sich dann, wenn ein Mann seine Gefühle, Launen, unbewussten Erwartungen und Phantasien ernst nimmt und in irgendeiner Form festhält, zum Beispiel durch Aufschreiben, Malen, Modellieren, in Musik oder Tanz. Wenn er dann geduldig über sie nachsinnt, steigen mehr und mehr Inhalte aus der Tiefe auf. [...] Wenn man eine solche Hingabe an das Unbewusste lange übt, wird der Individuationsprozess allmählich zur einzigen Wirklichkeit schlechthin und entfaltet sich in all seinen Aspekten (von Franz 1981: 186).

Die weiblichen Figuren in „Der Herr der Ringe“ werden als verschiedene Anima-Aspekte des Helden verstanden (siehe hierzu Kapitel 7). Die Anima verkörpert jedoch auch zerstörerische Aspekte, wie zum Beispiel dargestellt in den Sirenen oder der Lorelei (von Franz 1981: 178). In „Der Herr der Ringe“ begegnet uns diese Seite in Kankra, der uralten Spinne, welche den Eingang zu Saurons Reich bewacht (siehe Kapitel 21).

Der Animus und die Anima verweisen auf eine tiefere Schicht des Unbewussten als der Schatten (siehe Kapitel 5), da sie in den Bereich des kollektiven Unbewussten führen und die Tore zum Selbst öffnen (Stein 2015: 152). In „Der Herr der Ringe“ wird dies dadurch ausgedrückt, dass die Hochzeit von Aragorn und Arwen (und von Sam und Rosie) erst nach der Ringvernichtung, also nach der Begegnung mit unserem Schatten am Schicksalsberg, stattfindet. Die Begegnung mit dem Schatten führt zur Integration von zuvor verachteten, unerwünschten und verdrängten Anteilen – und dadurch zu mehr Ganzheit. Die Begegnung mit unserem Animus bzw. unserer Anima verbindet uns hingegen mit den tiefsten und höchsten Regionen, die uns überhaupt offenstehen (ebd. S. 169). Insofern können sie als Brücke zum Selbst verstanden werden.

Symbole – die Sprache des Unbewussten

Um uns dem Unbewussten zu nähern, beschäftigen wir uns während unserer HeldInnenreise mit unseren Träumen, mit Imaginationen/Trancereisen, mit Symbolen, inneren und äußeren Bildern, Metaphern und Assoziationen⁹. Hier fasse ich nur ein paar Anmerkungen vorweg zusammen, was unter einem Symbol zu verstehen ist und warum wir uns während unserer HeldInnenreise mit einem symbolhaften Denken beschäftigen. Wir können sowohl bewusst als auch unbewusst (z.B. in Träumen) Symbole hervorrufen.

Ein Wort oder ein Bild ist symbolisch, wenn es mehr enthält, als man auf den ersten Blick erkennen kann. Es hat dann einen weiteren ‚unbewussten‘ Aspekt, den man wohl nie ganz genau definieren kann (Jung 1981: 20-21).

Darüber hinaus lassen sich individuelle und kollektive Symbole unterscheiden. Während unserer Reise werden uns beide Wege und beide Symbolarten begegnen (Weiteres zu Symbolen findest du in Kapitel 9).

Das wohl wichtigste Symbol in „Der Herr der Ringe“ ist der Ring, der Eine Ring Saurons, der Ring der Macht. Schon in seinem Namen wird seine Bedeutung angesprochen: die Verbindung zwischen dem Symbol des Ringes und der Macht, welche sich zum Beispiel auch im Siegel-Ring von Kaisern und Königen sowie dem Fischer-Ring des Papstes ausdrückt (Müller 2011b: o. S.). Deshalb werde ich den Ring später auch als innerpsychischen Machtkomplex bezeichnen (siehe insbesondere Kapitel 25). Ebenso können die Landschaften, durch welche die Reisenden wandern, als unbewusste, seelische „Stimmungen“ aufgefasst werden (von Franz 1981: 213-214, siehe hierzu Kapitel 4 sowie die einzelnen ReiseStationen). Weitere Deutungen von Symbolen werden uns in den einzelnen Kapiteln begegnen. Hier will ich die symbolhafte Deutung nur anklingen lassen, um unseren Blick für *diese* Perspektive auf „Der Herr der Ringe“ zu schärfen.

In diesem Zusammenhang sei klargestellt, dass ich nicht davon ausgehe, dass Tolkien die Symbole bewusst gewählt und diese Deutung hervorrufen wollte; im Gegenteil, er hat sich Zeit seines Lebens gegen die Analogien, die seiner Geschichte zugeschrieben wurden, verwehrt. Wenn ich von der Symbolik in „Der Herr der Ringe“ spreche, tue ich dies vor dem Hintergrund meiner eigenen Erfahrung, dem, was sich mir in meiner ganz persönlichen Beschäftigung mit diesem Werk gezeigt hat, und im Hinblick meines Blickwinkels auf „Der Herr der Ringe“ als HeldInnengeschichte und damit als Individuationsprozess des Einzelnen. Ich will keinen Symbolik-Katalog entwickeln, sondern eine bestimmte Form oder Perspektive, die Geschichte zu betrachten, einführen bzw. schulen: die des symbolischen Denkens, welches uns mit unserem eigenen Inneren verbindet.

Symbole in der Geschichte als solche zu erkennen, zu deuten und sie in Bezug zu unserer eigenen seelischen Entwicklung zu setzen, schärft unser symbolisches Denken – ein Denken, das den konkreten-analytischen Verstand um einen weiteren Aspekt bereichert.

Wenn man mit solch symbolischen Überlieferungen zu tun hat, kann man auf eine von zwei Weisen denken: man kann darüber nachdenken oder man kann sich außerhalb, über oder neben das Material stellen und von dort Gedanken darüber haben und schauen, ob sie passen. Die erste Form ist die Art des Denkens, die wir in der Schule lernten. Praktiziert man die zweite eine Zeitlang, dann ändert man sein Denken: man hört nicht auf mit der ersten Form, der Denkprozess der zweiten Art ist eher wie ein Lauschen auf das, was das Symbol selbst uns zu sagen hat. Dann wird Denken nur noch zu einem Instrument, das sich für den Selbstaussdruck des Materials anbietet. Das nennt Jung ‚symbolisches Denken‘. [...] Das kann dieses Material, das ansonsten unverständlich ist, in ein neues Licht rücken und einen Reichtum an Verständnis vermitteln. Das symbolische Denken ist eine Art liebenden Verstehens (von Franz 1991a: 142).

Dies ist die Haltung, in der wir der Heldengeschichte, die in „Der Herr der Ringe“ beschrieben wird, begegnen. Nur so können wir uns von ihrer Symbolik berühren und verwandeln lassen – und dies ist ja der Grund, warum wir uns überhaupt zu unserer eigenen HeldInnenreise aufmachen: Weil wir Wandlung erfahren wollen. Während unserer HeldInnenreise werde ich einige Möglichkeiten vorstellen, das symbolische Denken zu schulen und anzuwenden.

Es geht nicht darum, Symbole „richtig“ zu deuten und eindeutig festzulegen (dafür sind Symbole auch viel zu vielseitig und vielschichtig), sondern mit einem spezifischen Blick an die HeldInnengeschichte heranzugehen, damit sie zu uns spricht und wir durch sie verwandelt werden.

Denn Symbole lösen innere Wandlungsprozesse aus und wirken als Katalysatoren (vgl. z.B. Metzner 1987: 7). Viele Symbole, denen ich – initiiert durch „Der Herr der Ringe“ – während meiner eigenen Reise und der Beschäftigung mit diesem Buch begegnet bin, haben etwas in mir ausgelöst. Der Eine Ring hat mich beispielsweise zu einer Auseinandersetzung mit den verschiedenen Formen von Macht aufgefordert (siehe im Besonderen Kapitel 10). Saurons Wirken entfacht immer wieder eine unbändige Wut in mir. Wie kann „jemand“ so herrschsüchtig und egoistisch sein? Als ich mich immer tiefer und tiefer in diesen Archetyp des despotischen Tyrannen hinein gegraben habe, bin ich einem eigenen tiefen Schatten und vielen (unangenehmen) Erkenntnissen begegnet. Besonders eindrücklich war und ist für mich seit dem ersten Lesen die Figur der Galadriel. Sie hat schon, bevor ich mich überhaupt mit Archetypen oder „Der Herr der Ringe“ als HeldInnenreise beschäftigt habe, zu einer intensiven Auseinandersetzung mit meinem Frausein und meiner Weiblichkeit geführt. In dieser Art gibt es viele Beispiele, wie mich die Symbolik von „Der Herr der Ringe“ angeregt, inspiriert und verwandelt hat. Meine Interpretation dieser HeldInnengeschichte und ihrer Symboliken, die auf der tiefen und intensiven Beschäftigung damit beruht, findet sich in diesem Buch.

2. Wie dieses Buch entstanden ist

Wenn ich also über „Der Herr der Ringe“ aus innerpsychischer-seelischer Sicht schreibe, ist die Basis meines Schreibens die Liebe zu diesem Werk, die Ehrfurcht und die Bewunderung. Ausgangspunkt für dieses Buch ist eine seelisch-psychische Reise, die ich selbst über eineinhalb Jahre von meinem Auenland und zurück bzw. über mehr als drei Jahre bis zu den Grauen Anfurten unternommen habe: meine ganze eigene Verwandlungsreise oder Heldin-Geschichte.

Die Idee, mich mit „Der Herr der Ringe“ als HeldInnenreise auseinanderzusetzen und diese für mich selbst auszuprobieren, war ein Geistesblitz, der nicht durch langes Nachdenken, sondern durch eine Sehnsucht entstanden ist, mich tiefgehend mit mir selbst auseinanderzusetzen und zugrundeliegende Komplexe aufzulösen. Meine eigene Herr-der-Ringe-Reise, wie ich sie für mich genannt habe, war nicht der Beginn meines Weges der Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis und (Selbst-)Heilung, sondern Teil eines intensiven, jahrelangen Veränderungsprozesses. Gesprächstherapie, Körperarbeit und Gruppenselbsterfahrung im Tanz haben meine Reise ebenso begleitet wie jahrelanges Tagebuchschreiben und eine Beschäftigung mit meinen Träumen. Dennoch habe ich eine so tiefe Resonanz gegenüber dieser Geschichte rund um Frodo und den Einen Ring gespürt, dass ich mich tiefer damit auseinandersetzen und sie vor allem auf mein Leben anwenden wollte. Ich wollte experimentieren und war neugierig, was passiert, wenn ich mich auf diesen Prozess einlasse – wohin er mich schlussendlich geführt hat, hätte ich mir nicht einmal erträumen können...

Anfangs habe ich mich von der Symbolik von „Der Herr der Ringe“ inspirieren lassen und das, was mir assoziativ eingefallen ist, aufgeschrieben und auf mein eigenes Leben angewandt. Dann habe ich gespürt, dass ich die Reise selbst chronologisch nachvollziehen will und habe entlang der Reisenstationen Tagebuch geschrieben. Ich bin also mit der Geschichte chronologisch mitgegangen und habe mich von den Themen der jeweiligen Reisetage der Hobbits inspirieren lassen. Ich habe geschrieben, wie diese Themen zu meinem heutigen Tag und meinem Leben passen, was sie in mir auslösen und welche Prozesse dadurch in Gang gesetzt werden. So habe ich vom Aufbruch der Hobbits aus dem Auenland bis zu Frodos Reise nach Valinor täglich eine Art Reisetagebuch geschrieben, in welches auch Originalzitate aus dem Buch eingeflossen sind, die mich besonders bewegt haben. So habe ich ein Dokument von mehr als tausend computergeschriebenen Seiten verfasst.

Während dem Tagebuchschreiben habe ich erkannt, dass ich meine Erfahrungen gerne teilen und meine Reise auch für andere zugänglich machen will, jedoch nicht in der persönlichen Form meines Tagebuchs, sondern in abstrahierter Weise. Deshalb habe ich, nachdem das Auenland durch die Hobbits nach ihrer Rückkehr von Sarumans Zwangsherrschaft befreit wurde, begonnen, meine Erfahrungen zu sichten und systematisch auszuwerten. Folgende Fragen haben mich unter Anderem geleitet: Welche innerpsychischen Themen

sind bei dieser Reisetappe in mir entstanden und werden in der Geschichte in symbolischer Weise angesprochen? Welche Bedeutung haben bestimmte Symbole und Orte, wie z.B. Zwerge, Elben, deren Welten Moria und Lothlòrien, der Balrog von Moria, Sauron? Was sagt diese Reisetage für den eigenen Individuationsprozess aus? Wie lassen sich die Symbole auf das eigene Leben anwenden und die dazugehörigen Themen selbst erfahren? Diese Erkenntnisse, die auf meiner eigenen Reise basieren, habe ich zusammengefasst.

Im Laufe dieses Prozesses habe ich erkannt, dass ich gerne noch einen Schritt weiter vom Ausgangsmaterial meines Tagebuchs und meiner persönlichen Geschichte weggehen will und habe mein Buch noch einmal von vorne geschrieben. Dieses Mal bin ich nicht von meinen persönlichen Erfahrungen, sondern von den systematisierten Erkenntnissen aus der zweiten Schreibphase ausgegangen. Ich habe mich mehr an den Symbolen und archetypischen, das heißt den persönlichen Raum überschreitenden, Mustern der Heldengeschichte orientiert und erst in einem zweiten Schritt meine eigene Geschichte dort mit hineingenommen, wo sie die theoretische Analyse verdeutlichen hilft.

Darüber hinaus habe ich den theoretischen Zugang um Übungen zur Selbsterfahrung für die einzelnen Stationen ergänzt, mit denen ich selbst im Laufe der letzten Jahre in meinem eigenen Prozess der Selbsterfahrung und in der Begleitung von Menschen als Shiatsu-Praktikerin und Seminarleiterin gute Erfahrungen gemacht habe und von deren Wirkung ich überzeugt bin. Da mein Weg über die Körperarbeit und den Körperausdruck geht, haben viele Übungen einen körperbezogenen Hintergrund. Außerdem halte ich den Zugang über den Körper vor allem im Umgang mit (unbewussten) gelernten Mustern als zielführend, um diese auf indirekte Weise aufzulösen, ohne (vorläufig) in eine direkte Konfrontation mit den zugrundeliegenden, meist schmerzhaften und manchmal traumatisierenden Erfahrungen und damit zusammenhängenden Komplexen zu gehen (dazu mehr in Kapitel 8). Doch auch andere Zugänge werde ich im Selbsterfahrungs teil vorstellen: die Arbeit mit Träumen, Symbolen, Imaginationen, kreatives Gestalten, reflektierendes Schreiben und Vieles mehr.

Neben der intensiven Selbsterfahrung habe ich mich am Ende der ersten und während der zweiten Schreibphase theoretisch mit psychoanalytischer Märchenanalyse und der Analytischen Psychologie nach C. G. Jung beschäftigt. Diesen Zugang habe ich als theoretischen Hintergrund gewählt, da in mir zum Einen, was die Begrifflichkeiten sowie das Menschen- und Weltbild betrifft, eine tiefe Resonanz entsteht. Zum Anderen setze ich mich seit Jahren, insbesondere im Kontext der Gruppenselbsterfahrung im Tanz, mit diesem Zugang praktisch auseinander und habe ihn für mich als unschätzbar wertvoll erlebt. Im Laufe des Schreibprozesses der zweiten Phase ist mir mehr und mehr bewusst geworden, wie gut die Analytische Psychologie und die Heldenreise, welche in „Der Herr der Ringe“ beschrieben wird, zusammenpassen. – So gut, dass ich auch jetzt am Ende des Buchprozesses immer wieder darüber staune.

Apropos Ende des Buchprozesses: Nach der zweiten Schreibphase und einer inhaltlichen Überarbeitung, in welche ich auch äußerst wertvolle Kritik von Anderen eingeflochten habe, musste ich dann einen bewussten Schlussstrich setzen, denn die Symbolik von „Der Herr der Ringe“ ist so komplex und vielschichtig, dass es nicht möglich ist, diese erschöpfend zu betrachten (was sowieso bei keinem Symbol möglich ist, da es immer komplexer Natur ist). Auch die Geschichte selbst bewegt mich immer wieder aufs Neue; und das, obwohl ich sie jetzt wirklich unzählige Male gelesen und mich von ihr in vielen verschiedenen Aspekten berühren lassen habe. Deshalb kann dieses Buch nur ein momentanes Ergebnis sein, nie ein fertiges Produkt – zumal es dich einlädt, selbst auf deine eigene HeldInnenreise zu gehen. Denn erst wenn es dich anregt, deinen eigenen Weg zu wagen und zur Heldin, zum Helden zu reifen, hat es seine Vollendung gefunden.

3. Was dieses Buch dir schenken kann

*Es gibt keine vorher festgelegte Reihenfolge,
kein vorherbestimmtes Ziel.
Jeder findet seinen eigenen Weg;
jeder vollendet sein eigenes Schicksal.*
(Ralph Metzner)

Dieses Buch will also berühren, bewegen, verändern, verwandeln. Dabei geht es weniger um eine gesellschaftliche oder kollektive Wandlung, sondern um die Selbstverwandlung des Menschen.¹⁰

Das Buch lädt dich auf eine Reise tief in dein eigenes Inneres ein. Deshalb ist es auch weniger eine Lese- (und schon gar kein Konsum-)buch als ein Mitmach- und Selbsterfahrungsbuch. Es versteht sich jedoch nicht als „7-Punkte-Selbstveränderungs-Programm“ oder als Wochenendkurs für lebenslanges Lebensglück. Die HeldInnenreise ist ein umfassender Bewusstwerdungs- und Selbstwerdungsprozess, der sich nicht von heute auf morgen vollziehen wird. Die tiefe Auseinandersetzung braucht Geduld – vor allem mit dir selbst. Das Buch wird dich nur dann verändern, wenn du bereit bist, dich tiefgehend zu verwandeln, auch vor schmerzhaften Erfahrungen nicht zurückschreckst, sondern voller Neugierde ins Unbekannte aufbrichst und dafür deine Lebensenergie einsetzt.

Dabei liegt deine Entwicklung in deiner Verantwortung. Ich kann dir nur zeigen, wie ich in der Beschäftigung vorgegangen bin, was ich für mich gelernt habe und wie ich „Der Herr der Ringe“ als HeldInnenreise interpretiere. Die innerpsychisch-seelische Interpretation von „Der Herr der Ringe“ ist also *meine* Interpretation, basierend auf meinen Erfahrungen und persönlichen Zugängen zu diesen Symbolen und archetypischen Themen. Ich gehe nicht davon aus, dass Tolkiens Werk eine innerpsychisch-seelisch-psychoanalytische Sichtweise zugrundeliegt, geschweige denn, dass er seine Geschichte ebenso deuten würde wie ich. Ich sage auch nicht, dass meine Interpretation die einzig richtige oder überhaupt die richtige ist. Meine Ausführungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit, geschweige denn auf Wahrheit. Dieses Buch ist vielmehr eine Zusammenfassung meiner intensiven mehrjährigen Beschäftigung mit diesem Werk, verbunden mit meiner eigenen Seelenreise. Ich verstehe es nicht als allgemeingültige Deutung, sondern beschreibe die HeldInnenreise so, wie sie sich mir dargestellt hat. Ich verstehe meine Darstellung als Ermutigung, sich selbst von der epischen Geschichte, dem Mythos „Der Herr der Ringe“, der HeldInnengeschichte mit ihren archetypischen Figuren und Symbolen berühren zu lassen und mit deiner eigenen Erlebniswelt zu verbinden. Mein Zugang soll einen Anstoß bieten, sich auf diese bildhaft-symbolische Reise ins eigene Innere einzulassen. Meine Inter-

pretation und die von mir vorgeschlagenen Selbsterfahrungsübungen sind *eine* Möglichkeit, sich diesen seelischen Themen anzunähern.

Eine Deutung kann dabei nie, wie C. G. Jung oft betont hat, den Anspruch erheben, so und nur so gültig zu sein. Sie entspricht spiegelbildlich weitgehend den unbewussten und bewussten seelischen Voraussetzungen des Deutenden – sie bleibt immer nur ein „als ob“. Sinn und Zweck der Deutung liegt vielmehr darin, unser wurzelloses rationales Bewusstsein wieder an die Tiefen unserer unbewussten instinktiven Natur anzuschließen (von Franz 1997: 9).

Es geht daher nicht darum, dass ich dir sage, was du tun (oder unterlassen) und wie du deine HeldInnenreise gehen sollst. Finde deinen eigenen Weg, dich von der Geschichte, ihrer Symbolik und inneren Weisheit anmuten zu lassen! Symboliken müssen nicht kategorisiert, systematisiert und in Schubladen gesperrt werden. Ich stelle hier keinen „Der-Herr-der-Ringe“-Symbolik-Katalog auf, in dem du nur nachzuschlagen brauchst und dir deine eigene Erfahrung und Beschäftigung sparen kannst. Was ich dir anbiete, sind Anregungen und einen Anstoß, tiefer in die Geschichte und ihre Symbolik hineinzugehen, dich von den Bildern selbst überraschen, berühren und bewegen zu lassen, dich aufgeschlossen dem Unbekannten anzuvertrauen, deinen gewohnten und dadurch sicheren Standpunkt aufzugeben und deine eigenen Erkenntnisse aufsteigen zu lassen.

Was sie [die Symbole] uns abfordern, ist nicht der monologische Bericht des Leichenbeschauers, sondern der Dialog von lebendigen Partnern (Zimmer 1977: 11).

Vertraue dabei deiner eigenen Intuition, die während der HeldInnenreise wachsen wird – und der du mehr und mehr vertrauen lernst. Das bedeutet auch, dass du auf jede Methode verzichten kannst und dich zu einer „ausführliche[n] Plauderei“ mit deinem Inneren begeben kannst (Zimmer 1977: 12).

So gleicht deine Reise einem sich stets wandelnden, lebendigen Prozess, der keine eindeutige und endgültige Deutung für sich beanspruchen muss. Du gewinnst einen vorübergehenden Eindruck und (im besten Fall) eine Inspiration für dich und dein Leben. Das Material kann nie völlig ausgeschöpft werden, weswegen dein Weg dann zu einem (vorläufigen) Ende kommt, wenn du selbst damit zufrieden bist (vgl. von Franz 1991a: 127-128).

Verstehe deshalb meine Interpretation, auch wenn sie auf einer tiefen Auseinandersetzung und intensiven Selbstbegegnung beruht und ich alle Selbsterfahrungsübungen selbst gemacht und manchmal über Jahre (vor meiner eigentlichen Verwandlungsreise) „trainiert“ habe, als Anregung und Vorschlag. Lasse dich von dem inspirieren, was in dir Resonanz erzeugt, was sich für dich stimmig anfühlt, dich berührt, aufrüttelt oder anregt – manchmal vielleicht auch in anfänglich unangenehmer, ungewohnter und unbequemer Weise.

Was in dir keine Resonanz erzeugt oder gegen deine moralischen, ethischen oder sonstigen Vorstellungen geht, lasse beiseite! Wenn du mit etwas nicht einverstanden bist, sich etwas falsch für dich anfühlt, deinem Gewissen widerspricht oder du eine andere Zugangsweise hast, gehe von dem aus, was du in dir findest. Denn alles, was du für deine HeldInnenreise brauchst, liegt schon in dir. Es gibt nie nur eine Art, eine Geschichte zu lesen, Symbole zu deuten, geschweige denn deine eigene HeldInnenreise anzutreten. Dies gilt insbesondere für die Selbsterfahrungsübungen, die ich vorschlage, um mit deiner Seele in Kontakt zu kommen und deine eigene Verwandlungs- bzw. HeldInnenreise entlang von „Der Herr der Ringe“ zu gehen.

Eigentlich betrifft es aber mein gesamtes Buch: Ich will hier nicht über „die Wahrheit“ oder „die richtige Interpretation“ schreiben – ich will dir eine Geschichte erzählen, nämlich meine... Und ich will dich einladen, deine eigene Geschichte zu schreiben.

Wie dieses Buch zu verwenden ist

Das Buch ist daher weniger als theoretische Abhandlung über die Symbolik von „Der Herr der Ringe“ zu verstehen, auch wenn du zu diesen Themen ebenfalls Hinweise in den einzelnen Kapiteln findest. Vielmehr lädt es dich ein, selbst die HeldInnenreise zu wagen und dich, durch die Geschichte und meine Interpretation inspiriert, intensiv mit dir selbst auseinander zu setzen. Es ist ein *Selbsterfahrungsbuch* und lädt dich ein, deinen eigenen Mythos zu schreiben, deine eigene HeldInnenreise zu wagen und in ein Abenteuer aufzubrechen, dessen Ausgang du nicht kennst. Inspiriert mein Buch dich, dich ebenfalls von der reichhaltigen Symbolik von „Der Herr der Ringe“ anmuten zu lassen, freue ich mich von Herzen darüber und sehe darin meine Aufgabe als Schreibende und meine Erfahrungen Teilende erfüllt!

Wie kann dich das Buch also auf deiner HeldInnenreise begleiten? Zum Einen bietet es dir in den einzelnen Kapiteln der verschiedenen Reisetationen der Hobbits (Kapitel 8 bis 24) Inspirationen für die theoretisch-gedankliche Auseinandersetzung mit den diesbezüglichen Themen. Bei den einzelnen Reisetationen findest du auch die entsprechenden Übungen zur Selbsterfahrung, die als „Selbsterfahrung“ gekennzeichnet und grau hinterlegt sind. Zum Anderen findest du in den Kapiteln der Einstiegsphase grundsätzliche Informationen zu den einzelnen Hauptfiguren der Geschichte und deren innerpsychischen Bedeutungen (siehe Kapitel 5 bis 7) sowie erste Hinweise zu den bereisten Orten und deren innerseelischen Entsprechungen (siehe Kapitel 4).

Wenn du dir (wie ich) gerne zuerst eine theoretische Basis schaffst, um dann das Abenteuer der einzelnen Reisetationen und deren Themen zu wagen, empfehle ich dir, das Buch so zu lesen, wie ich es geschrieben habe: zuerst von einer groben theoretischen Einleitung ausgehend (siehe Kapitel 4 bis 7) in die Konkretisierung der einzelnen Reisetationen und deren innerpsychischen Themen. Dort wirst du auch eingeladen, deine eigenen Erfahrun-

gen zu machen, die sich im Laufe der Geschichte immer weiter vertiefen werden (ab Kapitel 8). Manches wird sich scheinbar wiederholen, jedoch wird die Selbsterfahrung jedes Mal ein Stück tiefer gehen, bis du am Schicksalsberg am tiefsten oder höchsten Punkt angelangt bist. Deshalb sind die Übungen aufbauend zu verstehen.

Wenn du dich, wie zum Beispiel mein Mann, von zu viel Theorie gleich zu Beginn erschlagen fühlst und lieber gleich mitten ins Geschehen springen willst, beginne mit Kapitel 8 zu lesen, in welchem die Hobbits aus dem Auenland aufbrechen. Die jeweiligen einleitenden theoretischen Hintergründe habe ich in den jeweiligen Kapiteln mit Querverweisen gekennzeichnet, sodass du sie nachlesen kannst, sobald du sie während der Reisetationen vorfindest.

Natürlich steht es dir auch frei, das Buch auf deine eigene Art und Weise zu lesen und zu verwenden, dir einzelne Themen herauszupicken, andere zu überspringen, manches vorzuziehen und Anderes wiederum später zu bearbeiten. Es ist dein eigener Prozess – vertraue ihm! Ich habe so gut wie möglich versucht, den je eigenen Prozessen gerecht zu werden und in den einzelnen Reisetationen kenntlich gemacht, was theoretisch und in der Selbsterfahrung vorausgesetzt wird, um dem jeweiligen Kapitel folgen und die dazugehörigen Selbsterfahrungsübungen machen zu können, und dies je mit Querverweisen belegt.

Einzelne weiterführende Gedanken findest du auch in den Endnoten. Die verwendete Literatur habe ich in wissenschaftlicher Weise im Text zitiert. Am Ende findest du ein umfangreiches Literaturverzeichnis.

Um die Gliederung des Buches zusammenzufassen: Das erste Kapitel der Einstiegsphase der HeldInnenreise beschäftigt sich mit Orten und Reisetationen als Ausdruck der innerpsychischen Seelenlandschaft (Kapitel 4), mit dem psychoanalytischen Konzept des Schattens, welches sich in „Der Herr der Ringe“ symbolisch wiederfindet (Kapitel 5), sowie mit den Hauptfiguren der Geschichte und deren innerpsychischen Entsprechungen (Kapitel 6 und 7). Kapitel 8 bis 24 umfassen die einzelnen Reisetationen der Verwirklichungsphase der HeldInnenreise und ihre jeweiligen (innerpsychischen) Themen. Diese steigern sich bis zur Lösungsphase am Schicksalsberg, wo Frodo den Ring der Macht Saurons vernichtet (siehe Kapitel 25). Die Lösungsphase findet ihre Vollendung mit der Thronbesteigung Aragorns und dessen Vermählung mit Arwen und damit mit der (innerpsychischen) Verbindung mit unserem Selbst (siehe Kapitel 26). Danach werden die Stationen der Verwirklichungsphase ein weiteres Mal, wie in der Heimreise der Hobbits beschrieben, besucht und noch einmal Ring-frei und damit Komplex-frei betrachtet (siehe Kapitel 27 bis 30). Dann sind wir wie die Hobbits bereit, die Schätze unserer HeldInnenreise heim und damit in unseren Alltag zu bringen (siehe Kapitel 31 bis 33). Dies habe ich als Realisierungsphase der HeldInnenreise bezeichnet. Die spirituelle Heimkehr, wie sie durch Frodos Reise nach Valinor bildlich angedeutet wird (siehe Kapitel 34), beendet die HeldInnenreise, wie sie in „Der Herr der

Ringe“ beschrieben ist, und damit auch dieses Buch. Doch wie wir sehen werden, ist das Ende nur ein neuer Anfang...

Außerdem sei noch angemerkt, dass das Buch auch für Menschen geeignet ist, die „Der Herr der Ringe“ nicht kennen. Ich habe eine grobe Zusammenfassung der Geschichte bereits vorangestellt, die natürlich weder die Tiefe noch die Poetik der Erzählweise von Tolkien erreicht. Dies ist jedoch auch nicht mein Ziel. Vielmehr soll diese Zusammenfassung dem Verständnis meiner Ausführungen in den einzelnen Kapiteln dienen, wo ich auch immer kurz auf die jeweiligen Inhalte der Geschichte eingehe und die Rahmenhandlung in groben Zügen zusammenfasse. Darüber hinaus soll sie einladen, das großartige Werk von Tolkien (noch) einmal unter dieser Perspektive zu lesen.

Was dich erwartet

Um es noch einmal deutlich zu machen: Damit dieses Buch seine Wirkung entfalten kann, braucht es einen mehr oder weniger hohen Einsatz von dir. Für mich hat es sich bewährt, ein Tage- bzw. Reisebuch anzulegen, in welchem ich meine Gedanken und Erfahrungen festgehalten habe. Dies ist darüber hinaus für diese Reise von besonderem Wert, da du immer wieder nachschlagen kannst, was du zu den einzelnen Stationen notiert hast (manchmal werde ich dich während der Reise auch dazu auffordern). Ich empfehle dir, täglich zu schreiben und beim Schreiben auf die Themen einzugehen, die ich dir im theoretischen Teil der einzelnen Reisetationen vorstelle. Immer wieder stelle ich dir Fragen, die du schreibend reflektieren kannst. Du kannst in deinem Tagebuch auch andere Themen festhalten, die dich an den jeweiligen Reisetationen bewegen. Vielleicht magst du die jeweiligen Kapitel in Tolkiens „Der Herr der Ringe“ auch nachlesen und das in dein Reisetagebuch aufnehmen, was dich besonders bewegt.

Während verschiedener Reisetationen stelle ich dir Übungen zur Selbsterfahrung vor, die ich aus eigener Erfahrung während meinem Prozess und in der Arbeit mit meinen KlientInnen empfehlen kann. Sie dienen der Vertiefung der eigenen Erfahrung – und eben der *Erfahrung*. Durch die Selbsterfahrung erlebst du das, wovon du zuvor gelesen und worüber du schreibend reflektiert hast. Du sprüht die Themen an Leib und Seele.

Ich habe täglich geschrieben und jede Selbsterfahrungsübung selbst gemacht – und ich glaube, je höher dein Einsatz ist, desto größer wird auch dein Gewinn sein. Deshalb sage ich auch nicht, dass diese Reise und die Beschäftigung mit diesem Buch nicht aufwändig sind. Die HeldInnenreise ist keine angenehme Spazierfahrt (nur vielleicht während mancher Reiseabschnitte). Sie bietet keine schnellen Lösungen, keine Abkürzungen und keine Patentrezepte. Die Reise wird viel von dir abverlangen: Zeit, Energie und eine intensive Beschäftigung mit dir selbst und deinem Leben – was sicher nicht immer angenehm sein wird.

Du wirst emotionale Höhen und Tiefen erleben. Du wirst seelischen Abgründen und inneren Schätzen begegnen, von denen du noch nicht einmal zu träumen gewagt hast. Du wirst zweifeln, trotzig sein, wirst dieses Buch (und mich) für deine Misere verantwortlich machen, die darin enthaltenen Vorschläge verwerfen, vielleicht sogar alles hinwerfen. Manchmal wirst du das Gefühl haben, eine kleine Erleuchtung zu erleben, eine tiefgreifende Erkenntnis vom Leben geschenkt zu bekommen, verzückt, entrückt, verzaubert sein. Du wirst lachen, weinen, Wut, Angst, Ärger, Zorn, Erleichterung, Hoffnung, Bedrückung, Freude und Begeisterung empfinden. Manchmal auch alles auf einmal. Du wirst wahrscheinlich seelische und körperliche Schmerzen erfahren, denn Wachstumsprozesse gehen oftmals mit Schmerzen einher.

Du wirst dich wehren, aufgeben, umdrehen und den Ring zurückgeben wollen – wie Frodo. Das ist eine normale Reaktion. Betrachte sie einfach als das, was sie ist: ein Widerstand. Widerstände zeigen meist einen kurz bevorstehenden Wandel an. Manchmal musst du – wie Frodo – bis zum Äußersten gehen. Kurz vor der inneren und äußeren Wandelung ist meiner Erfahrung nach der Widerstand am größten. Wir glauben, es nicht mehr aushalten zu können – wie die letzte Wehe im Geburtsprozess. Und dann ist es da – das neue Leben. Ein Wunder! Die (innere) Wandlung ist geschehen... Etwas in uns befreit sich, löst sich, wird sichtbar, bewusst, greifbar, klar, konkret – und wir befinden uns im Lauf einer neuen Spiralwindung...

Deshalb wirst du manchmal das Gefühl haben, dass ich mich wiederhole. Vielleicht wirst du darüber auch wütend sein. Doch keine Sorge, dies ist beabsichtigt: Wandlung vollzieht sich meiner Erfahrung nach spiralförmig. Immer wieder kommen wir zu einem ähnlichen Punkt oder Thema, hoffentlich jedoch auf einer tieferen oder höheren Ebene, zurück. Meine Erfahrung ist, dass die HeldInnenreise immer tiefer geht und die eigene Selbsterfahrung immer tiefer greift – bis sie am Schicksalsberg zu einem Höhe- oder Tiefpunkt gelangt. Danach vollzieht sich die Wende, jedoch auch Schritt für Schritt, bis du verwandelt ins Auenland, deinen Alltag, zurückkehrst und vor der nächsten großen Aufgabe stehst: Das, was du während deiner HeldInnenreise gelernt hast, in deinen Alltag hinein zu gestalten.

Doch keine Sorge: Wie jede Reise vollzieht sich auch diese Reise Schritt für Schritt. Deshalb nähern wir uns den einzelnen Themen der Reisestationen ja auch in spiralförmiger Bewegung. Wir graben uns von einem stabilen Standpunkt aus, mit einem sicheren Boden unter den Füßen immer tiefer und tiefer in die Thematiken hinein. So wirkst du (emotionaler) Überforderung entgegen und kannst soweit gehen, wie es für dich gerade in dem Moment möglich ist. Frodos Weg zum Schicksalsberg vollzieht sich auch Schritt für Schritt. Und am Ende braucht er die Erfahrungen seiner bisherigen Heldenreise, um seine Aufgabe am Schicksalsberg zu vollenden.

Diese HeldInnenreise setzt also viel Eigenverantwortung voraus. Deshalb schlage ich an manchen Stellen der Reise auch explizit vor, dir Unterstützung (im privaten oder professionellen) Bereich zu suchen, wenn du alleine nicht weiterkommst, dich überfordert fühlst oder von psychischen Themen überschwemmt wirst. Diese Achtsamkeit dir selbst und deinen Grenzen gegenüber betrifft jedoch nicht nur die explizit angesprochenen Themen. Sei vor allem aufmerksam, wenn du das Gefühl hast, davongetragen oder weggeschwemmt zu werden, wegzuschweben, Energie zu verlieren, „auszulaufen“ oder „auszurinnen“, wie auch immer du ein Gefühl bezeichnest, das einen Zustand beschreibt, in dem du nicht mehr ganz anwesend bist! Dann ist es höchste Zeit, dir Unterstützung zu holen. Sei es dir wert, Hilfe anzunehmen! Wir brauchen sie alle von Zeit zu Zeit. Ein Buch kann eine persönliche Begegnung und Begleitung einfach nicht ersetzen. Es kann dich „nur“ anregen, aufwecken, auffordern, anstecken, inspirieren und bereichern.

Psychisch labilen und erkrankten Menschen ist diese Reise nur in fachkundiger Begleitung zu raten. Doch auch „wir Gesunden“ müssen selbstverantwortlich und ehrlich auf unsere Grenzen achten! Ansonsten geht es uns vielleicht wie Boromir und Gollum – und wir verfallen dem Schatten (siehe Kapitel 5).

Ich will diesen umfassenden Prozess, der mit einer *HeldInnenreise* verbunden ist, nicht schönreden, dir aber auch keine Angst machen. Auch du trägst die Möglichkeit der Heldin, des Helden in dir! Dieser ganze (innere und äußere) Tumult ist Teil des Weges. Vertraue diesem Prozess! Dies alles ist Teil deiner HeldInnenreise. Dies alles ist Teil vom LEBEN.

Er hat Angst, den früheren Zustand aufzugeben, der Sicherheit bedeutete, und möchte doch einen neuen Zustand erreichen, der ihm die Möglichkeit gibt, seine eigenen Kräfte freier und vollständiger zu gebrauchen. [...] Die Bereitschaft geboren zu werden – und das bedeutet die Bereitschaft, alle ‚Sicherheiten‘ und Illusionen aufzugeben – erfordert *Mut* und *Glauben* (Fromm 2000: 154-155, Hervorhebungen im Original)

Findest du den Mut und den Glauben in dir?