

Der Weg aus der Krise

Helden und Geschichten über sie gibt es schon seit Jahrtausenden. Es gibt allseits bekannte Beispiele wie Odysseus oder Achilles in der griechischen Mythologie, Siegfried in der deutschen Heldensaga oder Superman in der Comicwelt. Doch was braucht es, um ein Held zu werden? Sind es die übermenschlichen Kräfte, der Mut, sich einer Gefahr zu stellen, oder liegen die Merkmale eines Helden etwa in der Bereitschaft, sein Leben für ein höheres Ziel zu opfern? **Franz Mittermair** erklärt in „**Neue Helden braucht das Land**“ (erschienen bei **BoD Norderstedt 2009**) die Gründe und Voraussetzungen des Heldentums, beschreibt den Weg, den er selbst genommen hat, und gibt Anleitung zu der eigenen Heldenreise.

Aristoteles war ein kluger und bis heute bewundernswerter Mann. Er hat schon in der Antike eine therapeutische Version des Theaters erschaffen, in der es um mehr als bloße Unterhaltung geht. Denn wichtig ist die Katharsis, die Reinigung der Seele des Zuschauers, die durch seine Identifikation mit dem Helden des dramatischen Theaterstücks stattfinden kann. Alle aufgestaute Energie und die schlechten Taten, welche die Hauptfigur stellvertretend für den Zuschauer durchlebt, werden durch das Zuschauen verarbeitet. Heute ist es weit schwieriger, seine Seele zu reinigen, denn in Zeiten der allgegenwärtigen Versuchung ist der Schritt auf den falschen Weg schneller, leichter und unbewusster getan, als das früher der Fall war. Daher braucht der Mensch Vorbilder, Menschen, an deren Handeln er sich orientieren kann. Helden. Franz Mittermair zeigt dem Leser, wie er diesen Heldenmythos für sich selbst und den eigenen Lebensweg nutzbar machen kann und beschreibt anhand grundlegender Denkansätze der humanistischen Psychologie, vor allem der Gestalttherapie und der Tiefenpsychologie die Heldenreise. Mit vielen Übungen, die entweder allein oder zum Teil auch in der Gruppe durchgeführt werden können, verdeutlicht sich die therapeutische Wirkung dieser vielen noch unbekanntem psychologisch-pädagogischen Maßnahme. Franz Mittermair greift in seinem Werk zur Selbsttherapie zentrale Konflikte zum eigenen Aufbruch, der Identität und der Ganzheitlichkeit auf und erklärt, wie diese den eigenen Lebensweg betreffen und auch verbessern können.

Franz Mittermair gelingt es, einen neuen Weg der ganzheitlichen Therapie zu beschreiten, indem er sich eines Mythos bedient, der nie an Aktualität verloren hat – des Heldentums.

Franz Mittermair: Neue Helden braucht das Land

Books on Demand. Norderstedt 2009, 252 S., € 29,80. ISBN 978-3-8370-9922-5

Franz Mittermair Dipl.Päd.
Kormoranweg 23
D-83512 Wasserburg
Tel. +49-(0)8071-103489
fm@eagle-books.de