

**Rezension zu
Franz Mittermair: Neue Helden braucht das Land, BoD 2009**

von Dr. Sabine Friedrichs, Redaktion **Connection Spirit**,
erschienen in Heft 11/2009, S. 52

Bewertung: Hervorragend

Die Heldenreise des Lebens

Dieses Buch hat mich gleich von Anfang an begeistert. In der Einführung nimmt uns Franz Mittermair kurz, prägnant und mit einer guten Prise Humor mit auf einen Rückblick auf seine zunächst rastlose Suche nach Wissen, Erfahrung, sich selbst und Gott, bis er den Pfad der Heldenreise fand. Für den Autor ist dieser klare, wenn auch nicht immer leichte, jedoch überaus bereichernde Weg eine umfassende, verbindende Philosophie und Praxis der menschlichen Entwicklung, über alle Kulturen, Traditionen und Religionen hinweg.

Er geht auf die sehr lange zurück reichenden und weit verzweigten Wurzeln der Heldenreise ein. Dabei würdigt er auch das Lebenswerk von Paul Rebillot, der eine moderne Version des heilenden Theaters entwickelt hat. Franz Mittermair bedient sich einer bilderreichen, leicht verständlichen Sprache, um die Philosophie zu vermitteln, die hinter dem Weg des Helden steht.

Darüber hinaus zeigt er seinen Lesern, wie diese den Heldenmythos für ihren Lebensweg einsetzen können. Anhand von zahlreichen ausführlich beschriebenen Übungen vermag der Leser einzelne Phasen der Reise selbst zu erfahren. Einige Übungen erfordern einen Partner oder eine Gruppe. Besonders kennzeichnet er die Übungen, die nur unter erfahrener und therapeutisch geschulter Anleitung zu empfehlen sind.

Den theoretischen Hintergrund dieses Buches bilden Gedanken und Konzepte, die aus der humanistischen Psychologie, vor allem aus der Gestalttherapie stammen. Auch Ideen und Ansätze von Carl Gustav Jung, Wilhelm Reich, der Bioenergetik, der Transaktionsanalyse und verschiedenen anderen Konzepten fließen mit ein.

Für mich ist dieses Buch eine Schatztruhe an Ideen und Methoden für die Vertiefung von bereits erlebten Prozessen, für meinen weiteren Weg und dafür, immer wieder neue Aspekte meines Seins zu beleuchten.

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