

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

von Rita Kurtz, Redaktion **Kurskontakte**,  
erschienen in Heft Nr. 165 Nov./Dez. 2009, S. 11

### **Neue Helden braucht das Land**

Braucht das Land neue Helden? Und wer oder was ist eigentlich ein Held? Darauf eine halbwegs erschöpfende Antwort zu finden, dürfte nicht so einfach sein. Um diese Fragen geht es in dem Buch „Neue Helden braucht das Land“ des Diplompädagogen und Gestalt- und Körpertherapeuten Franz Mittermair vordergründig auch nicht. Sein Thema ist die Heldenreise oder auch Heldenfahrt, deren archetypische Stationen sich in allen Mythen der Menschheitsgeschichte wieder finden lassen.

Der Held, so wie er in Märchen und Mythen beschrieben wird, ist fast immer jemand, den ein Zusammenbruch der gewohnten Lebensumstände auf eine Reise ins Unbekannte gehen lässt, um ein verlorenes Gut, eine lebensrettende Information oder Weisheit zu suchen und dies in die Sphäre der Realität zu bringen, in der die Reise ihren Anfang nahm. Die Heldenreise, wie sie in den epischen Überlieferungen erzählt wird, spielt sich in verkleinertem Maßstab auch in unserer Lebenswelt ab und kann somit Orientierungshilfe im nur vermeintlich trivialen Alltag sein.

Franz Mittermair beschreibt in seinem Buch die zentralen Stationen vom Aufbruch des Helden, die Auseinandersetzung mit der Herkunft, den Prägungen aus unserer Kindheit, der Begegnung mit den dunklen Seiten unserer Persönlichkeit und schließlich Tod, Auferstehung und Rückkehr. Den theoretischen Hintergrund bilden unter anderem die Analytische Psychologie von C. G. Jung, Erkenntnisse des Mythologen Joseph Campbell und das Wissen seines Lehrers Paul Rebillot. Die zum Verständnis des Themas Heldenreise notwendigen Informationen bettet Franz Mittermair in Geschichten, Praxisbeispiele und stimmige Zitate, die das Buch trotz der großen Thematik leicht lesbar machen. Menschen, die mit Gruppen arbeiten, finden eine Vielzahl an Ideen und Methoden, die in zahlreichen Übungen ausführlich und gut verständlich dargestellt werden. Einige Übungen sollten nur unter therapeutisch geschulter Anleitung praktiziert werden und sind entsprechend gekennzeichnet.

Doch auch für die überwiegend allein reisende Heldin oder den Helden ist die Heldenreise, wie Franz Mittermair sie vorstellt, eine gute Wegbegleitung und eine Fundgrube an praktikablen Wegweisern. „Ich war schon immer ein Sucher. Ich suchte auf der ganzen Welt: in der Psychologie und in der Religion, im Christentum, bei Indianern, in Büchern und auf Reisen, in Seminaren und Ritualen. Ich suchte nach Wissen und Erfahrung. Nach mir und nach Gott.“ Diese Sätze, mit denen das Buch beginnt, berührten mich sehr. Sie ließen mich gespannt sein darauf, was die Lebensringe des Helden mit mir zu tun haben könnten, und ich war überrascht, dass ich meinen eigenen Weg wieder erkennen konnte. Vielleicht wäre mancher Umweg etwas kürzer ausgefallen, wenn ich diesem hilfreichen und verstehbaren Leitfaden früher begegnet wäre.

Der Held wird zu guter Letzt aus seinem tiefsten Unbewussten wieder geboren, reifer und freier, erwachsener im besten Sinne und verändert so mit sich selbst vielleicht auch ein wenig die Gesellschaft, aus der er hervorgegangen ist.

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