



Donnerstag, 01. Juni 2023, 15:00 Uhr  
~12 Minuten Lesezeit

# Die Schattenlektüre

Raymond Ungers Buch „Die Heldenreise des Bürgers“ lädt dazu ein, sich persönlichen und gesellschaftlichen Krisen zu stellen und damit zur Mündigkeit heranzureifen.

von Nicolas Riedl  
Foto: sun ok/Shutterstock.com

*Erwachsenen wäre das nicht passiert. Hätte ein Großteil der Menschen nicht nur laut Pass einen ausreichenden Reifegrad erreicht, dann stünden wir als Gesellschaft nicht da, wo wir jetzt stehen: gebeutelt*

von mannigfaltigen Krisen, unwillig geduldet von einer Mehrheit, deren Vertreter das Geschehen aufgrund ihres infantilen Entwicklungsstadiums geistig und emotional nicht erfassen können. Zu diesem Befund kam Raymond Unger bereits in seinem vorletzten Werk „Vom Verlust der Freiheit“. Zuvor befasste er sich schon in Büchern wie „Die Wiedergutmacher“ mit dem transgenerationalen Trauma der deutschen Bevölkerung, der emotionalen Verarmung der Boomer-Generation und den entsprechenden Nachwirkungen für die Generationen Y und Z. Nachdem unsere westliche Gesellschaft jahrelang atomisiert, sinnentleert und in diffusen Ängsten gehalten wurde, entwickelten die Menschen in ihr ebenso diffuse Aggressionen, die sie mit dem Aufkommen der als sinnstiftend empfundenen Fake-Pandemie auf ein Feindbild entladen konnten. So befinden wir uns alle in einer Zeit, in der ein Großteil der Menschen die Krisenverursacher als Erlöser verehren und jene Aufklärer hassen, die an dem Narrativ und damit an den Persönlichkeitsgrundfesten der Mitläufer rütteln. Wie kommen wir da wieder heraus? Raymond Unger skizziert den langen, beschwerlichen Weg der Heldenreise des Bürgers vom Untertanen zum Souverän. Diese Reise ist kein vergnüglicher Abenteuerritt, sondern ein Abtauchen in die Tiefen des Selbst, in denen wir jahrelang verdrängten Schatten wieder begegnen. Erst wenn wir uns diesen gestellt, mit ihnen Frieden geschlossen und sie integriert haben, dann erst haben wir den Prozess der Individuation nach Carl Gustav Jung vollendet, können uns zu unserer vollen Größe aufrichten und den Krisen dieser Zeit trotzen.

**Um es gleich vorweg zu nehmen: „Die Heldenreise des Bürgers:**

Vom Untertan zum Souverän“ ist das, was man ein Meisterwerk nennt. Es ist ein Buch, das in keiner guten Gegenwartsbibliothek fehlen darf. Es verbindet tiefe Weisheiten mit dem unbedingten Anstoß, sich aus der Starre des passiven Zuschauers und Kommentators zu lösen und sich selbst als schöpferisches Wesen zu ermächtigen.

Auf weniger als 400 Seiten gelingt es Raymond Unger, einen gigantisch großen Bogen von den derzeitigen Krisen, über Mythologie, (Tiefen)Psychologie, Kunst(therapie), Philosophie, Ideologiekritik und Spiritualität zu spannen. Putin, Pfizer und Psychologie; Kohlekraft, Künstlerseele und Klimawandel; Impfung, Individuation und Indoktrination; Ukraine, Unterbewusstsein und Universum – all das in einem Buch? Ja, das geht, wie Unger eindrucksvoll unter Beweis stellt. Bereits in seinem vorletzten Buch „Vom Verlust der Freiheit“ bewies er seine Gabe, innerhalb eines Buchumschlages mehrere thematische Fässer aufzumachen und diesen jeweils bis auf den Grund zu gehen. So auch in seinem jüngsten Werk.

Bei einer solch multithematischen Herangehensweise ist eine gute Gliederung unerlässlich. Dankenswerterweise – wie wir das von anderen Unger-Büchern bereits kennen – ist auch dieses Buch wieder sehr übersichtlich gegliedert: in fünf große Kapitel mit Unterkapiteln, die wiederum in einzelne Unterpunkte aufgeteilt sind. Das Nachschlagen bestimmter Inhalte wird dem Leser dadurch enorm erleichtert.

Das Werk ist wenig aufdringlich aufgemacht. Das Buchcover ist dezent gehalten. In goldschimmernden Lettern glänzt der Titel und in Schwarz der Untertitel auf weißem Hintergrund. Eine sehr schlichte Cover-Gestaltung für einen Künstler. Doch wer viel zu sagen hat, braucht wohl nicht zwangsläufig ein provokantes, nach

maximaler Aufmerksamkeit heischendes Buchcover.

## Die Heldenreise

Wer sich bereits „bis zum Erbrechen“ mit den heutigen Krisen befasst hat, kann das erste Kapitel theoretisch überspringen, in welchen Unger Corona, Krieg und Klima nochmal ausführlich durchdekliniert. Doch selbst jenen, die sich schon ausführlich mit diesen Themenfeldern beschäftigt haben, kann das erste Kapitel neue Erkenntnisse liefern oder bereits verdrängte Unglaublichkeiten wieder ins Gedächtnis rufen.

Nach über hundert Seiten der Bestandsaufnahme der gegenwärtigen Krisen begeben wir uns in Richtung des Buches Kern; die Heldenreise. Unger skizziert zunächst die von Mythenforscher Joseph Campbells aus weltweiten Heldensagen und Geschichten der Menschheit herausgearbeiteten elf Stationen der monomythischen Heldenreise und veranschaulicht diese anhand von Beispielen aus der modernen Popkultur – etwa „Star Wars“ oder „Der kleine Hobbit“.

In der ersten Station befindet sich der Held im kargen Land. Dies kann jeder wörtlich verstehen oder als Bürger auf das sinnenleerte, kleinbürgerliche Dasein im Nine-to-five-Job beziehen, oszillierend zwischen angepasstem Selbstverrat und dem Aufkleben der Trostpflaster in Form von Waren- und Erlebniskonsum. In diesem Dasein spürt der Held in seinem Inneren, dass ihn irgendetwas von seinen Mitmenschen unterscheidet, er zu mehr bestimmt ist, als zu diesem trostlosen Dasein.

Irgendwann erscheint dann in der zweiten Station ein Bote (Gandalf, Obi-Wan-Kenobi, Hagrid), der den Held in seiner Andersartigkeit bestätigt. In der dritten Station erfolgt der Ruf, sich aufzumachen

und der eigenen Bestimmung zu folgen, doch zunächst weigert sich der Held, vierte Station, diesem Ruf zu folgen. Zu stark ist der Sog der Annehmlichkeiten im alten Leben. Im Bezug auf viele Wohlstandsbürger sind das die vielen Sedierungen und Bequemlichkeiten des angepassten, kleinbürgerlichen Lebens, in dem es schwer fällt, sich aus dem weichen Polster der Komfortzone zu erheben.

***Doch irgendwann kommen die Einschlüge persönlicher und kollektiver Krisen immer näher, sodass der Held in der fünften Station zum Aufbruch gezwungen wird.***

Auf dieser Reise begegnet er in der sechsten Station dem Drachen. Den Held beschleicht das Gefühl, dass dieser Drache ihn besser kennt als er sich selbst, bis er erkennen muss, dass der Drache eine Versinnbildlichung seiner eigenen verdrängten Schatten darstellt.

In der siebten Station, der Initiation, erkennt der Held, dass er einen Doppelkampf führen muss. Aufbauend auf dem Konzept „Selbst, Ich, Über-Ich“ von Sigmund Freud, besteht dieser zum einen aus dem Kampf gegen die verdrängten Schatten und der Scham aus dem Selbst und zum anderen gegen die gesellschaftlich aufoktroierten Normen, Regeln und Zwänge, die das Ich von dem Selbst entwurzelt hat. Am Ende dieses Kampfes steht der Ego-Tod des Helden. Der autoritätshörige, sich selbst verleugnende Teil des Helden muss sterben, sodass selbiger in seiner ganzen (Schöpfer)Kraft und Selbstwirksamkeit wieder auferstehen kann.

In diesem Prozess stößt der Held auf Feinde, achte Station. Dabei handelt es sich um jene Mitmenschen, die im Gegensatz zum Helden den Mut zur Heldenreise, zur Selbstwerdung und Individuation nicht aufbrachten. Auf den Helden reagieren sie mit Missgunst bis hin zum blanken Hass, ob der Unerträglichkeit, dass jemand anderes die innere Kraft entwickelt hat, sich aus dem Kokon des Untertans zu befreien.

In der neunten Station geht es dann schließlich um das Verlassen der Eltern, was nichts anderes bedeutet, als sich von den im Über-Ich gelagerten Weltbildern und Wunschvorstellungen der Eltern abzunabeln, sich zu emanzipieren und ein eigenes Weltbild zu schaffen.

Die Rückkehr als zehnte und vorletzte Station stellt den Helden zum Schluss nochmals vor eine große Herausforderung, denn nun wird sein Zum-Held-geworden-Sein beim Wiedereintritt in die Gesellschaft auf die Probe gestellt. Nun unterscheidet sich der Held – wie an der achten Station der Feinde deutlich wurde – von den übrigen Nicht-Helden.

***Kann sich der Held wieder in die Gesellschaft eingliedern? Denn jetzt haben die vielen Konsum-Verlockungen und Betäubungen ihre Anziehungskraft verloren und die Angstnarrative ihre Wirkkraft. Bei den restlichen Mitmenschen zeitigen diese Mechanismen allerdings unentwegt Wirkungen. Kann vor diesem Hintergrund der arrogante und kritische Blick des Helden auf die Mitmenschen einem liebevollen und verständnisvollen weichen?***

Gelingt ihm dies, beschreitet er die elfte und damit letzte Station, in der er als weiser und geläuteter Mensch der Gesellschaft seinen Dienst erweist und fortan als Vorbild dient und die Früchte seiner Heldenreise gewinnbringend in die Gemeinschaft hineinträgt. Damit schließt sich der monomythische Kreis der Heldenreise.

## **Wandlung und Verantwortung**

In den zwei folgenden Kapiteln wendet Unger dieses doch eher abstrakte Konzept der Heldenreise auf die Lebensrealität der Bürger an. Hierzu arbeitet er sich an den zur Zeit vorherrschenden,

dominanten Weltbilder der Gegenwart ab und dekonstruiert sie leidenschaftlich. Da die Heldenreise des Bürgers in weiten Teilen eine innere Reise darstellt, bringt Unger als ehemaliger Therapeut und Leiter einer Naturheil- und Psychotherapiepraxis dem Leser die Grundlagen richtungsweisender Denkschulen der Psychologie nahe. So etwa die analytische Psychologie nach C. G. Jung, die Sinn- und Existenzanalyse nach Viktor Frankl, die bekannte Psychoanalyse Freuds sowie die Individualpsychologie nach Alfred Adler. Unger gelingt es auf beeindruckende Art und Weise, auf kompakten Seiten diese Grundlagen dem Leser mit zahlreichen Zitaten und Beispielen näher zu bringen.

Nachdem uns Lesern, als Laien der Psychologie, gut verständlich veranschaulicht wurde, was Individuation nach C. G. Jung bedeutet, wir anhand gut greifbarer, da bildhafter Vergleiche scharf zwischen dem Selbst und dem Ich unterscheiden können – statt es wie so oft synonym zu verwenden – und uns anhand der Biografie Viktor Frankls gezeigt wurde, wie Menschen selbst in den unmenschlichsten, grausamsten Lebensumständen wie einem KZ noch Würde und einen Lebenssinn bewahren können; nach alledem präsentiert uns Unger das Fortbewegungsmittel auf dieser Heldenreise: die Kunst.

## **Kunst!**

Nun mag sich mancher fragen, wie die Kunst einem helfen soll bei steigenden Energiekosten, Kriegspropaganda und Jobverlust. Doch genau in dieser Frage liegt des Pudels Kern. Es ist das mittlerweile nihilistische Verhältnis der Gesellschaft zur Kunst, weil die Mehrheit diese nur noch als Konsumprodukt und *Unterhaltung* betrachtet.

Weite Teile der Kunst wurden in den Bereich des Elitären verfrachtet und sind für den einfachen Bürger kaum noch

zugänglich, geschweige denn greifbar. Und erdreistet sich der kleine Mann – oder die kleine Frau – der innewohnenden Kreativität und Schöpferkraft mit Ernsthaftigkeit nachzugehen, das heißt, sie aus den verniedlichenden Niederungen eines Hobbys emporzuhieven und die Kunst in selbstkonfrontativer, therapeutischer und letztlich dann auch ökonomisch erfolgreicher Art und Weise zu betreiben, dann sieht er oder sie sich mit Anfeindungen konfrontiert, siehe achte Station.

Die Anfeindung erfolgt durch all jene, die den Schmerz ihres Selbstverrates, den Verrat an ihrem künstlerischen, höheren Selbst nicht ertragen können und deshalb jene abwerten müssen, die vermittels des Kunst-Schaffens die Heldenreise des Bürgers antreten und vollenden.

Spätestens im vierten Kapitel wird deutlich, dass vorliegendes Werk keine Wohlfühl-Literatur ist. Ebenso ist das Buch keine bloße Verstandesbespaßung, bei der sich der intellektuelle Leser schlicht – und vor Gefühlen geschützt – an neu gewonnenem Wissen erfreuen kann. Die Sätze stehen auf spiegelflächigen Seiten, wodurch der Leser nicht umhin kommt, sich zwischen den Zeilen des Geschriebenen selbst zu reflektieren.

Die dabei aufblitzende Erleuchtung kann ein unangenehmes Gefühl des Ertappt-Werdens hervorrufen, denn diese Erleuchtung wirft ein Licht auf die eigenen Schatten des Lesers. Wer nicht gerade zu jenen wenigen Glücklichen gehört, die ihre Selbstwerdung vollendet haben und von der eigenen Passion leben können, für die kann die Lektüre durchaus schmerzhaft werden. Vermutlich gilt das für die meisten Menschen.

Beim Lesen werden wir auf vielerlei Weise ertappt. Etwa, wenn es um die kindlichen Träume geht, die wir auf gesellschaftlichen Druck hin irgendwann als pubertäre Fantasien abtun mussten, um sie der (Arbeits)Lebensrealität hinten anzustellen, und uns fortan mit

Trostpflastern des Konsums begnügten.

***Ertappt werden wir bei der Frage nach versäumten Chancen und Lebenserfahrungen, mit der eigenen Feigheit.***

Und besonders schwer ertappt werden wir als Leser, wenn wir uns die Frage stellen müssen, ob wir uns nicht selbst schon mal für manche Helden wie die Feinde aus Station acht verhalten haben? Waren wir nicht selbst mal jene missgünstigen Geier, die authentische Menschen um eben ihre Authentizität und Selbstwerdung als Künstler beneideten? Waren wir nicht auch mal jene Neider, die – insgeheim – hofften, dass der sich selbst verwirklichende Mensch aus unserem Umfeld seine Individuation mit dem Preis eines prekären Lebensstils am Rande der Armutsgrenze bezahlt?

Und waren wir dann auch nicht jene, die innerlich Gift und Galle spuckten, als sie erkannten, dass der uns gegenüberstehende Künstler und Held von seiner Selbstverwirklichung sogar richtig gut leben und auf eigenen Füßen stehen kann, während wir uns selbst tagtäglich „für‘n Appel und n‘ Ei“ zu unserem zermürbenden Bullshit-Job schleppen?

***Es sind zuweilen schwer verdauliche Reflexionsprozesse, die man in Ungers Buch im vierten Kapitel durchleben kann. Mitunter können auch Gefühle der Ohnmacht aufsteigen.***

Was tun, wenn man – nach C. G. Jung – irgendwann das Dach seines Lebensziels erreicht hat, aber oben angelangt feststellen muss, dass man sich im Haus geirrt hat?

Dass es jedoch nie zu spät ist, die Reise anzutreten, beschreibt Unger anhand vieler berührender Beispiele. Zugleich zeigt er uns

Lesern auf, dass die Hürden zum selbstkonfrontativen, selbsttherapeutischen Kunstschaffen mittlerweile minimal sind. Stift und Papier zum autobiografischen Innenschau-Schreiben sind trotz Inflation für kleines Geld am Kiosk zu haben. Ebenso sind für Pinsel, Farbe und Leinwände im Discounter keine großen Beträge aufzuwenden.

Was gar keine Hürde darstellt, so Unger, ist eine etwaige Begabungslosigkeit beim Schreiben oder Malen. Es geht bei diesem Kunstprozess in erster Linie nicht darum, das „Endprodukt“ Dritten zu präsentieren, sondern um den künstlerischen Schaffungsprozess selbst, das In-den-Flow-kommen. Mit Stift und Pinsel als das „Drachenschwert“ in der Hand dringen wir emotional in die tiefen Sphären des Selbst vor, die für den Verstand und das bloße Ego unzugänglich sind.

*„Im gelungenen kreativen Prozess können verletzte kindliche Wesensanteile endlich die Anerkennung ihrer Gefühle erhalten, die ihnen über so viele Jahre verwehrt wurde. In der Folge wird aus einem lediglich gealterten Menschen ein tatsächlich erwachsener. Erst diese integrative Heilung ermöglicht den Wandel vom infantilen Untertanen zum mündigen und souveränen Bürger, der sich fortan weder manipulieren lässt, noch seine Gefühle projiziert oder durch übersteuerte Wiedergutmacher-Programme befrieden muss“ (Seite 342 bis 343).*

## **Können wir alle auf die Heldenreise gehen?**

Eine Frage jedoch bleibt in diesem Buch auch im fünften Kapitel weitestgehend unbeantwortet: Können alle, kann eine ganze Gesellschaft auf die Heldenreise gehen? Die Heldenreise wurde streckenweise anhand des kleinen Hobbits skizziert. Übertragen wir

das auf die ebenfalls aus J. R. R. Tolkiens Federn kommende „Der Herr der Ringe“-Erzählung. In dieser dringt am Ende ein einziger Hobbit in das Herzstück des Bösen, den Schicksalsberg vor und vollendet dort sein Held-Werden. Es bleibt jedoch ein Hobbit. Was ist mit allen anderen Hobbits?

Oder anders gefragt: Hätten nicht auch alle Auenlandbewohner zusammen nach Mordor ziehen können, um dort den Ring in das Feuer zu schmeißen, um dann als Helden-Kollektiv zurückzukehren? Aber wer hätte sich dann in deren Abwesenheit um das Auenland gekümmert? Dies wäre in der Abwesenheit der Heldenreise verkommen und zugrunde gegangen.

***Der Kern der Frage lautet: Ist der zur Heldenreise aufbrechende Bürger nicht darauf angewiesen, dass die große Mehrheit sich eben nicht zum Helden entwickelt, der Reise fern bleibt? Kann es eine Gesellschaft geben, einen kollektiven Heroismus, bei dem alle oder fast alle Menschen Helden sind?***

Doch würden alle sich nun selbst verwirklichen und Kunst betreiben – wer verrichtet dann noch die für die gesellschaftliche Aufrechterhaltung notwendige, entfremdete (Drecks)Arbeit?

Vielleicht liegt die Antwort auf diese Frage genau in dem, was Unger in seinem Buch – vollkommen zu Recht (!) – kritisiert: in der vierten industriellen Revolution und dem Ausbau der KI. Diesbezüglich nimmt sich Unger insbesondere das Sprachrohr des WEF, Yuval Noah Harari, mehrfach zur Brust und dekonstruiert dessen traurig-schaurige Gedankenwelt, wonach der Mensch ein seelenloses, durch Hirnchemie deterministisch bestimmtes Wesen sei, welches angesichts seiner „Nutzlosigkeit“ im Lichte der vierten industriellen Revolution mit Drogen und Videospiele ruhig gestellt werden sollte.

Harari wird hier beschrieben als ein von seinem Selbst und seiner Intuition so dermaßen entfremdeter Mensch, der sein Entfremdet-Sein auf die gesamte Menschheit projiziert und die vermeintliche Unzulänglichkeit des Menschen durch technologischen Fortschritt zu kompensieren trachtet.

Doch was, wenn die seelenlose KI von beseelten Helden so gebändigt wird, dass sie nicht länger die Eintrittspforte in eine Welt der Entmündigung darstellt, sondern den Schlüssel zur Befreiung der Menschheit von dem Joch der entfremdeten Arbeit, sodass es einem jeden Einzelnen möglich wäre, statt körperlich, geistig und seelisch im Metaverse zu versauern, sich aufzumachen?

Aufzumachen auf den Weg der persönlichen und sich letztlich auf das Ganze auswirkenden Heldenreise?

---

<https://www.buchkomplizen.de/die-heldenreise-des-buergers.html>

**Raymond Unger: „Die Heldenreise des Bürgers: Vom Untertan zum Souverän“** (<https://www.buchkomplizen.de/die-heldenreise-des-buergers.html>)“

---

**Video** (<https://www.youtube.com/embed/GHxpT9kzF8E>)

**Lesung aus "Die Heldenreise des Bürgers" von Raymond Unger, gelesen von Robert Meier** (<https://youtu.be/GHxpT9kzF8E>)



**Nicolas Riedl**, Jahrgang 1993, geboren in München, studierte Medien-, Theater- und Politikwissenschaften in Erlangen. Den immer abstruser werdenden Zeitgeist der westlichen Kultur dokumentiert und analysiert er in kritischen Texten. Darüber hinaus ist er Büchernarr, strikter Bargeldzahler und ein für seine Generation ungewöhnlicher Digitalisierungsmuffel. Entsprechend findet man ihn auf keiner Social-Media-Plattform. Von 2017 bis 2023 war er für die Rubikon-Jugendredaktion und Videoredaktion tätig.