

Het Heldenspel: Speel je zelf!

De cultuurfilosoof Joseph Campbell onderzocht oude mythen, sprookjes, sagen en andere verhalen. Hij ontdekte daarin een grondpatroon, een weg bestaande uit een aantal fasen: van het aanvoelen van een diep verlangen, het ontmoedigd raken, het overwinnen van angsten, het trotseren van gevaren, het vinden van de goede weg met behulp van tekens, magische attributen en helpers, om ten slotte aan te komen op de plaats van bestemming. Dat grondpatroon noemde hij: **de weg van de held**.

Focus van het spel: de weg van de held

De avonturen van de Griekse held Odysseus zijn hiervan een toonbeeld: Odysseus gaat een heldenweg gedreven door zijn verlangen terug te keren naar Ithaka. Vele beproevingen en gevaren komen op zijn pad, hij overwint brute kracht met zijn schranderheid en tenslotte komt hij weer thuis bij zijn vrouw en zoon. Onderweg heeft Odysseus angst en vrees overwonnen - aan hoop en verlangen vastgehouden om zijn eindbestemming te bereiken.



De Draak dendert vuurspuwend door het Zompige Moeras!

*De draak is een mythische figuur die het centrale spelthema van de **beproeving** visualiseert.*

Er zijn zowel mythen waarin de draak symbool staat voor het te overwinnen kwaad (bijvoorbeeld in Sint Joris en de draak), als mythen waarin de draak geldt als symbool van geluk en kracht (bijvoorbeeld in het Chinese verhaal van het Keizerskanaal).

In het Heldenspel staat de speler voor de vraag: welke kracht herbergt de draak voor mij? Hoe speelt hij op mijn weg van de held een vriendschappelijke of vijandige rol?

Spelthema en doelen: koersbepaling vanuit verlangen

Spelers maken in de spiegel van heldenbeelden en verhalen een keuze voor een inspirerend verhaal of figuur die zij zich herinneren uit hun kindertijd, of voor een levende held die hen nu inspireert. Het doel van dit spel is dat spelers zich, via de beelden en verhalen, bezinnen op drijfveren die hen leiden te worden wie zij zijn.

Door het levensmotief van de uitgekozen held na te spelen en zich gedurende het spel eigen te maken, kunnen spelers zich heroriënteren op de eigen koers in het leven. Daarmee is het mogelijk (gemaakte en te maken) keuzes in leven en loopbaan af te stemmen op de eigen levensoriëntatie en persoonlijke waarden.



het spel is na afloop van een workshop te koop

Speelwijze

De **spelleider** speelt een belangrijke rol gedurende het gehele verloop van het spel. Niet alleen is het belangrijk om de dialoog te faciliteren tijdens elke spelronde waarin spelers met elkaar uitwisselen over het spelthema. Ook is het cruciaal de speelse sfeer te bewaren, opdat spelers zich uitgenodigd voelen zich in te leven in de helden- en sprookjesfiguren. Zo introduceert de spelleider bij elke spelronden het mythische thema dat aan de orde is. En begeleidt de spelopdrachten aan de hand van kaarten, fiches, ringen, gelukselementen, reflecties, dialogen en rondgangen. Spelers verwerken de spelopdrachten tot een eigen **Heldendicht**. Wanneer men als groep deelneemt aan het spel maken spelers een gemeenschappelijke groepscreatie (community art).

Opbouw van het spel: vijf spelronden

- de **heldenspiegel**: kies je voor een heldenrol of blijf je liever 'gewoon jezelf'?
- de **filosofische bewapening**: hoe wend je krachten aan om een weg als held te gaan?
- de **beproeving**: hoe kies je positie in de Ring van Hoop en Vrees: neig je naar de kant van angst of overwint de hoop?
- de **heldenpoort van de Quintessence**: welk Quintessence principe past het beste bij de gevolgde weg? Wil je voor dit principe gaan staan?
- het **veld van openheid**: tot welke eindbestemming voert de gevolgde Weg van de Held? (Hoe) leidt een heldenweg tot - gemeenschappelijk en/of individueel - geluk?

Extra mogelijkheden van het spel

Een binnen- en een buitenvariant



het filosofische anker

Het **Heldenspel** biedt een spelervaring gedurende een dag voor wie zich op een volgende stap op de levensweg wil bezinnen. Het kan tevens - ook met grotere groepen - in een outdoor-setting worden gespeeld.

Het **Heldenbuitenspel** maakt bovendien gebruik van de natuurlijke omgeving en/of de ruimtelijkheid van een gebouw als 3-D spiegel waarmee spelers zich **op keuzes in leven en loopbaan** kunnen heroriënteren.

Als groep of individueel (in de groep)

Voor groepen en teams kan het spel invulling geven aan een teamdag. Het binnenspel is optimaal geschikt voor groepen van 4 tot 8 personen. Het buitenspel voor groepen van 6 tot 16 personen. Grotere groepen kunnen participeren met een aangepaste spelwijze.

Enter-train-ment: het spelen van het spel geeft op inspirerende wijze invulling aan een dag ten behoeve van teambuilding, om elkaar op een andere manier te leren kennen en om verbindende waarden voor een wenselijke / ingeslagen koers te onderzoeken.

De spelronden inkluden met muzikale ondersteuning

De ondersteunende zang en muziek van de CD '**Droomreizen en Heldendromen**' bevordert de inleving in de spelthema's. Zo kan er een proces van diep leren ontstaan, dat deelnemers faciliteert in leven en loopbaan te koersen op persoonlijke drijfveren en grondwaarden in het leven.

Lees hierover het onderstaande verslag!

Een bijzondere Heldenspel workshop en de CD Droomreizen en heldendromen

In ieder van ons zit een held

Spreek hem aan en hij treedt naar buiten

Anne Garretsen zingt bij de lancering van de CD Droomreizen en Heldendromen

Op 17 mei 2013 vond de lancering van de 2.0 versie van het Heldenspel: speel je zelf! plaats met muzikale introducties van de spelthema's aan de hand van de CD Droomreizen en Heldendromen



Anne Garretsen zingt bij de lancering van de CD Droomreizen en Heldendromen

Filosofen, componisten en zangers ontmoeten elkaar op deze CD - vol met levenskunst - die zich muzikaal uit in 22 gezongen wijsheden. Hoogtepunten uit de tradities van de Grieken en de Chinezen klinken op zo'n manier, dat de luisteraar meegenomen en erdoor bevlogen wordt. Ruimte voor onze dromen ontstaat in combinatie met ontspanning via een muzikale wereldreis: van klassiek tot rock, van pop tot jazz, van orkestbegeleiding tot en met a capella.

De liederen introduceren de filosofische thema's bij het Droomspel: doe je droomwens!, het Levensvisiespel: stem je innerlijk kompas! en het Heldenspel: speel je zelf!: eigenheid door het volgen van drijfveren; vertrouwen, angsten en verlangens; persoonlijke vorming door levenskunst; voor- en tegenspoed; het overwinnen van beproevingen; ...

CD Droomreizen en Heldendromen

Vertrouwen in jezelf is de essentie van Heldendom zingt Erica Yong met een stem die iedereen in de ruimte beroert. Steeds worden de spelronden afgewisseld met live gezongen liederen van de CD. De zangers bezielen de wijsheidsspreuken en raken een gevoelige en filosofische snaar bij de aanwezigen.

<p>je eigenzinnig voort door het d... "de ezel stap"</p>	<p>Mens, ken je Zelf</p>	<p>Genieten - De mythe over Odysseus en Calypso vertelt hoe de Griekse helden na de Trojaanse oorlog naar huis terugreisden. Onderweg stopte Odysseus bij een paradijselijk eiland.</p>
<p>Zwerven - Kalypso's rind- land en bleef op de Troch wilde hij geen koning het Gulden Vlies. Verden trok hij naar Herakles en andere overwinlij. Met Vlies wilde, dat deed hij moet zien het Gulden als voorwaarde</p>	<p>Droomreizen en Heldendromen</p>	<p>Daar reikte hij in de ban van de nimf Calypso. Hij kreeg er wat zijn hartje begeerde, maar voelde zich gevangen in Calypso's gouden netten. Hij verlangde terug naar huis en haard...</p>
<p>Reizen - De mythe over het Gulden Vlies verft van Jason, zoon van een onthoonde koning uit Thebaïe, die zijn recht op de troon bij de neure Koning Pelias opste. Koning Pelias opste.</p>		<p>Leef je dromen, weef je dromen, ontdek je dromen door te spelen!</p>

Ga met vertrouwen in de richting van je dromen ... Na de muzikale start wordt er gesproken over het belang van dromen op de levensreis. Iedereen kiest een voorwerp uit de Heldenkoffer dat herinnert aan een belangrijk levensmotief: op de tafel liggen allerlei objecten, zoals een ketting, een pierrot, een zilveren hart, een houten paardje, een schildpad... Ze belichamen met de persoonlijke verhalen een belangrijke drijfveer en symbolische richtingaanwijzer.

Daarmee begint ieders heldenreis in het spel. De aanwezigen genieten van de levenskunst, liedjes, en gesprekken over de filosofische achtergronden en levensthema's.

Anne Garretsen zingt *Een stortbui is altijd snel voorbij*. Met deze wijsheid van Lao Zi luidt ze daarmee het thema van de beproeving op de weg van de held in.

Ter afsluiting worden er onder de inspirerende leiding van Henry Muldrow gezamenlijk twee canons op teksten van Seneca en Marcus Aurelius gezongen. Daarna gaat ieder zijns weegs, innerlijk verrijkt met de schoonheid en wijsheid van de liederen op deze bijzondere CD. Een aantal fluit de melodieën op weg naar huis...

