

SAM AKBAR
Das Odyssee-Mindset



GOLDMANN

Buch

Die Odyssee ist schon seit langer Zeit ein zentrales Werk der europäischen Literatur und gleichzeitig Synonym für eine lange, beschwerliche Reise.

Sam Akbar, Psychologin und Expertin für griechische Mythologie, fragt sich in diesem Buch: Was, wenn wir aus der Reise des Odysseus etwas für unsere eigene, ganz persönliche Reise, der unseres Lebens, lernen können? Welche Schätze können wir aus dem Wissen der antiken Griechen ziehen, die sich wie kein anderes Volk der Welt mit der Suche nach Glück und dem guten Leben beschäftigt haben?

Akbar versammelt in ihrem *Odyssee-Mindset* 7 Lektionen zu Mut, Resilienz, Durchhaltevermögen und anderen Werten, die uns helfen, unser hektisches Leben in der Moderne zu meistern.

Autorin

Dr. Sam Akbar ist klinische Psychologin mit Schwerpunkt auf Stress, Trauma und Resilienz. Sie studierte Klassische Philologie in Oxford und behandelt im National Health Service Geflüchtete, die Krieg und Gewalt erlebt haben. Ihre Arbeit konzentriert sich darauf, wie man unter Druck gut leben kann – mit praktischen, wissenschaftlich fundierten Werkzeugen gegen Stress und Burn-out. Dabei verbindet sie antike Philosophie mit moderner Psychologie. Ihr Buch *Stressliant: How to Beat Stress and Build Resilience* wurde in neun Sprachen übersetzt.

Sam Akbar

Das Odyssee- Mindset

7 Strategien aus der Antike für Wandel,
Krise und Neubeginn

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Stefanie Hutter*

GOLDMANN

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2026 unter dem Titel »The Odyssey Mindset« bei Bluebird, einem Imprint von Pan Macmillan, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2026

© 2026 der Originalausgabe: Sam Akbar

© 2026 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

Redaktion: Britta Fietzke

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, basierend auf einem Entwurf
von Tiana Dunlop/Pan Macmillan Art Dept

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EW · CB

ISBN 978-3-442-18092-9

www.goldmann-verlag.de

Für Sophia und meinen Vater

Inhalt

Einleitung	11
Die Reise ist das Entscheidende	12
Wie dieses Buch Ihnen helfen kann	13
Eine kurze Zusammenfassung der <i>Odyssee</i>	15
Warum <i>Die Odyssee</i> immer noch wichtig ist	19
Die dunklen Seiten der <i>Odyssee</i>	21
Die Frauen der <i>Odyssee</i> : mehr als nur Fußnoten	23
Meine <i>Odyssee</i>	25
Ihre <i>Odyssee</i>	31
1. Der Anfang	32
Die Herausforderung annehmen	34
Das, was passiert	35
Die psychologische Landschaft schwieriger Zeiten	37
Die Kraft der psychologischen Flexibilität	38
Radikale Akzeptanz: wie man vorankommt	39
Mentoren machen es möglich	45
Nestor und Menelaos: stellvertretende Modellierung	51
Ihre innere Stimme	53
Innere Steuerung: die Gestaltungskraft zurückgewinnen	55
Ihre <i>nostos</i> – sind Sie bereit?	62

2. Tief im Inneren	63
Der Kalypso-Effekt: wenn Komfort zum Käfig wird	65
Die vier Säulen der antiken emotionalen Intelligenz	69
1. Säule: Mut zu Gefühlen	71
2. Säule: Granularität	77
3. Säule: Raum schaffen	80
4. Säule: Wachstum vor Bequemlichkeit	82
Wenn es hart auf hart kommt	87
3. Die Besatzung zusammenstellen	90
Das antike Ritual der <i>xenia</i>	92
Der Palast der perfekten Gastfreundschaft	101
Zeugnis ablegen	105
Führen wie ein Phäake	107
Die gewählte Besatzung	109
Die eigene Mannschaft zusammenstellen	115
4. Werden Sie zu Ihrem eigenen Homer	117
Seinen Namen nennen	118
Unsere Vielschichtigkeit	123
Ihre Identitäts-Odyssee	126
Ihre Geschichte in eigenen Worten	130
Die Wissenschaft des Erzählens	131
Die chronologische Erzählung	132
Ihr eigener Erzähler werden	136
Aneignung: von der Schuld zur Verantwortung	137
Der Kyklop: der Wendepunkt	142
Der Preis des Egos	143
Kurs halten	150

5. Untiefen navigieren	153
Ein Besuch in der Unterwelt	154
Belastbarkeit	156
Gespräche mit den Toten	158
Die Weisheit der Toten	167
Weisheit für die Zukunft	172
Die Sirenen: die Verlockungen der Vergangenheit	172
Skylla und Charybdis: die Wahl zwischen zwei Übeln	176
Die Rinder des Sonnengottes	179
6. Festhalten an Ihrem Ithaka	184
Ihr Ithaka definieren	186
Die Vision aus neurowissenschaftlicher	
Sicht	190
Niederschreiben	193
Werte: Ihr innerer Kompass	197
Die trügerische Annahme vom geraden Weg	199
Die Psychologie des Ankommens	201
Schock bei der Ankunft: wenn die Heimat fremd ist	202
Der herausfordernde Übergang	203
Die Wahl der Verbündeten	204
Der richtige Ausgangspunkt	206
Erkennen und Offenbarungen	209
7. Ankunft	216
Schwellenmomente	217
Ein neuer Umgang	219
Der Weg des Erkennens	221
Das Gespräch mit Ihrem früheren Ich	222

Unsere Narben	224
Die Stunde der Abrechnung	226
Wahrhaftiges Erkennen	228
Das unverrückbare Bett	230
Der Held, der nie wegging	232
Der Vater, der die Hoffnung aufgegeben hatte	234
Der gemeinschaftliche Aspekt des Ankommens	237
Ithaka ist wiederhergestellt	238
Wachstum nach der Odyssee	238
Ihr Ithaka	240
Wenn das Ankommen enttäuschend ist	243
Die Reise geht weiter	245
Die Reise ist das Entscheidende	246
Nachwort	248
Anmerkungen	250
1. Kapitel	250
2. Kapitel	250
4. Kapitel	250
5. Kapitel:	251
6. Kapitel	251
7. Kapitel	251
Dank	252

Einleitung

In diesem Buch und in der *Odyssee* selbst geht es um die Bedeutung des Menschseins. Wir alle erleben immer wieder Phasen der Veränderung, der Möglichkeiten, der Herausforderungen, der Ungewissheit und – hoffentlich – des Wachstums. Man muss nicht in einem grausamen und blutigen Krieg um Troja gekämpft haben oder weitere zehn Jahre auf See umhergeirrt sein, um zu wissen, wie es sich anfühlt, wenn man das verliert, was man liebt, wenn man mit Enttäuschungen und Ungewissheit fertigwerden muss oder vor der Frage der eigenen Zugehörigkeit steht. Noch braucht man eine heroische Heimkehr, um den Wert der Verbundenheit, der Zugehörigkeit und der Menschen zu begreifen, die uns am allerwichtigsten sind. *Die Odyssee* führt uns vor Augen, dass Triumphe und Prüfungen ein unvermeidlicher Teil des Lebens sind. Homer schrieb dieses Epos vor mehr als zweieinhalbtausend Jahren, aber seine Botschaft ist auch für den modernen Leser noch überaus relevant: Zeiten ändern sich, aber Emotionen und Herausforderungen des Menschen bleiben. Wenn es um menschliche Grunderfahrungen geht, erleben wir Freude, Verzweiflung, Liebe, Trauer und Hoffnung aus denselben Gründen wie unsere Vorfahren. Das sind die

Fäden, die uns direkt mit der fernen Vergangenheit verbinden, diese Berührungspunkte und Verbindungen leuchten so hell wie eh und je. *Das Odyssee-Mindset* zieht die Weisheit der *Odyssee* als Grundlage für einen guten Umgang mit den Herausforderungen des Lebens heran: für einen Umgang mit Neugier, Resilienz und Stärke.

Die Reise ist das Entscheidende

Mit welcher Schwierigkeit sehen Sie sich konfrontiert? Was fordert, dass Sie den Dingen auf den Grund gehen und sich dem Kommenden stellen? Wie gut sind Sie darauf vorbereitet, stark zu sein und den ersten Schritt nach vorn zu wagen? Und vor allem: Sind Sie bereit, die kommende Herausforderung anzunehmen und aus ihr zu lernen?

Denn was, wenn es nicht nur auf das Ziel ankommt? Wenn ganz im Gegenteil doch *die Reise das Entscheidende ist*? Das mag ein Klischee sein, aber alle Klischees haben einen wahren Kern. Was, wenn genau diese Reise, so schwierig und anspruchsvoll sie auch sein mag, Sie formt und prägt? Was, wenn sie Sie wachsen und zu der Person werden lässt, die Sie wirklich sein sollen? Wenn Sie auf Ihr Ziel zueilen, wünschen, Sie hätten das hinter sich, verzweifelt hoffen, es wäre endlich erledigt, riskieren Sie, alles zu verlieren, was Sie dabei gewinnen könnten. Es wird Ihnen nicht unbedingt nur etwas genommen, Sie können auch eine Bereicherung erfahren, wenn Sie es zulassen.

Sie könnten bei dieser Erfahrung etwas Wichtiges über sich selbst lernen; vielleicht erkennen Sie dabei, dass Sie tatsächlich stärker und widerstandsfähiger sind als gedacht. Welche Lehre werden Sie daraus für die nächste Begegnung ziehen? Eines ist sicher: Das war nicht die letzte Herausforderung, in welcher Lebensphase Sie sich auch befinden – Abschluss der Ausbildung, Start ins Berufsleben, Gründung einer Familie, Aufbau eines Freundeskreises, Geld verdienen, geliebte Menschen verlieren, geliebte Menschen finden, sich verändern, auf der Stelle stehen bleiben, Höhen und Tiefen, Erfolg, Scheitern, Leben, Sterben. Sie können nicht immer ändern, was Ihnen widerfährt, aber Sie können wählen, wie Sie damit umgehen wollen. Nur das können Sie beeinflussen. Dieses Buch wird Ihnen helfen, den Wechselfällen des Lebens so entgegenzutreten, dass Sie für jeden einzelnen mit etwas mehr Weisheit und Zuversicht gerüstet sind als zuvor. Es wird Sie fragen: *Wenn Sie nicht nur die Verluste sehen, die durch diese Schwierigkeit zustande kamen, was könnten Sie dann daraus lernen?*

Wie dieses Buch Ihnen helfen kann

Das Odyssee-Mindset möchte herausfinden, welche überzeugenden Antworten eine der ältesten Geschichten im Kanon der westlichen Literatur für unsere grundlegenden inneren Fragen liefern kann. Hier werden keine überholten Vorstellungen von Heldentum präsentiert, hier wird auch nicht die mythische Vergangenheit verklärt. Hier werden keine simplen

Modelle von Stärke oder Sicherheit dargestellt, es geht vielmehr darum, sich auf Mehrdeutigkeit, Verletzlichkeit und Veränderung einzulassen. Sie sollen hier zu einer Denkweise finden, die Ihnen realistischen Optimismus und Durchhaltevermögen angesichts diverser Widrigkeiten gibt, sei es für eine berufliche Neuorientierung nach einem Jobverlust, einen Neubeginn nach einer Scheidung oder die Sinnsuche nach dem Eintritt in den Ruhestand.

Dieses Buch befasst sich mit der menschlichen Erfahrung und damit, was wir aus einem der größten Epen der Literaturgeschichte darüber lernen können. Sie müssen keine profunden Kenntnisse der *Odyssee* haben, um einen Nutzen aus diesem Buch zu ziehen. Selbst wenn Sie sie kennen, hoffe ich sehr, dass das Buch Sie zum Nachdenken anregen wird. Letztlich wünsche ich mir, dass Ihnen das Buch etwas Persönliches bieten kann: dass es eine Quelle der Erkenntnis und Begleitung durch die Höhen und Tiefen des Lebens für Sie ist. Nicht, weil Odysseus immer bewundernswert ist (das ist er häufig nicht), sondern weil seine Geschichte und die der anderen Figuren unsere eigenen Erfahrungen und Reisen widerspiegeln. Denn *Die Odyssee* ist nach wie vor aktuell, weil sie Fragen aufwirft, die uns auch heute noch tangieren:

- Wie können wir durchhalten, wenn wir mit einer chronischen Krankheit, Jobverlust oder einer finanziellen Notlage konfrontiert werden?
- Was gibt uns Halt, wenn unser Berufszweig ausstirbt, die Beziehung endet oder die Kinder das Haus verlassen?

- Wie können wir nach dem Verlust eines geliebten Menschen oder dem Auseinanderbrechen der Familie das Gleichgewicht wiedererlangen und weitermachen?
- Was bedeutet »Heimat« für jeden von uns?

Die folgenden Kapitel sind wie die von Odysseus besuchten Inseln: Stationen, die wir alle im Leben durchmachen, und jede einzelne ist eine Gelegenheit, um darüber nachzudenken, was uns wirklich wichtig ist, woher wir kommen und wohin wir gehen. Dieses Buch überträgt praktische psychologische Erkenntnisse auf die zeitlose Erzählung der *Odyssee* und möchte Ihnen sowohl uralte Weisheiten als auch Werkzeuge zur Hand geben – verlässliche Begleiter auf dem Weg durch Ihre ganz persönlichen Herausforderungen.

Eine kurze Zusammenfassung der *Odyssee*

In der *Odyssee* erzählt Homer die Geschichte von Odysseus, dem König von Ithaka, der nach zehn Jahren des Kampfes um Troja, ausgelöst vom Raub der Helena, Frau des griechischen Königs Menelaos, durch den trojanischen Prinzen Paris, nach Hause zurückkehren will. Seit dem Ende des Krieges sind weitere zehn Jahre vergangen, aber Odysseus ist noch immer nicht zurückgekehrt. Sein Palast in Ithaka wird derweil von arroganten Freiern überrannt, die seine Frau Penelope heiraten wollen und sein Vermögen verprassen. Sein Sohn Telemach, der bei Odysseus' Aufbruch nach Troja noch ein

Säugling gewesen war, steht den Freiern hilflos gegenüber. Da erscheint ihm die Göttin Athene in der Gestalt des Menes, eines Freundes von Odysseus, und fordert ihn auf, Ithaka zu verlassen und herauszufinden, was aus seinem Vater geworden ist.

Ermutigt von Athenes Rat, fährt Telemach nach Pylos und Sparta, wo König Nestor und König Menelaos, die mit Odysseus im Trojanischen Krieg gekämpft haben, ihn freundlich empfangen und ihm ihre eigene Rückreise aus Troja schildern. Menelaos erzählt Telemach, dass Odysseus lebe, aber auf der Insel Ortýgia der göttlichen Nymphe Kalypso gestrandet sei. Zur gleichen Zeit debattieren die Götter auf dem Olymp über Odysseus' Schicksal.

Odysseus lebt seit sieben Jahren auf der Insel Ortýgia, festgehalten von der Nymphe Kalypso, die ihn liebt und nicht wegsegeln lässt. Nach dem göttlichen Rat befiehlt Hermes Kalypso, Odysseus gehen zu lassen, und sie hilft ihm widerwillig beim Bau eines Floßes. Er segelt von dannen, gerät aber bald in einen gewaltigen Sturm des Poseidon und erleidet Schiffbruch. Odysseus strandet auf der Insel der Phäaken und trifft Prinzessin Nausikaa, die ihn an den Hof ihrer Eltern, König Alkinoos und Königin Arete, führt. Während eines Banketts zu seinen Ehren gibt er sich zu erkennen und erzählt von seinen Abenteuern seit dem Aufbruch aus Troja.

Odysseus beschreibt, wie er und seine Männer zunächst die kikonische Hauptstadt Ismaros geplündert hätten, aber schließlich vertrieben worden seien. Durch Sturm vom Kurs abgekommen, landeten sie im Land der Lotos-Esser, wo einige

seiner Männer von den berausenden Früchten des Lotos-Baumes gegessen und daraufhin ihre Heimat vergessen hätten. Er hätte sie zurück zum Schiff gezerrt und sei weitersegelt. Dann seien sie auf der Insel der Kyklopen angelandet und in der Höhle des Polyphem gefangen gehalten worden. Odysseus hätte dann den Kyklopen geblendet, um zu entkommen, doch Polyphem hätte seinen Vater Poseidon aufgerufen, ihn zu rächen. In dem Sturm, den Poseidon später aussenden wird, wird Odysseus letztlich Schiffbruch erleiden und bei den Phäaken landen.

Zunächst hätten sie die schwimmende Insel von König Äolos erreicht, der Odysseus einen ledernen Schlauch mit Winden gegeben habe, mit deren Hilfe er die Heimat erreichen sollte. Als Ithaka bereits in Sicht war, öffnete die neugierige Besatzung den Schlauch und die Winde hätten sie vom Kurs abkommen lassen. Sie kehrten daraufhin zu Äolos zurück und hätten erneut um Hilfe gebeten, aber Äolos, überzeugt, dass die Götter gegen Odysseus und seine Männer wären, verweigerte jede weitere Unterstützung. Nun sei Odysseus ins Land der Lästrygonen, Riesen und Kannibalen gelangt, die alle ihre Schiffe außer seinem eigenen zerstörten.

Die Überlebenden erreichten Kirkes Insel Aiaía, wo die Göttin Odysseus' Männer in Schweine verwandelt habe. Mit Hermes' Hilfe konnte Odysseus dem Zauber jedoch widerstehen und seine Männer befreien. Er sei ein Jahr lang als ihr Liebhaber bei Kirke geblieben, bis seine Männer ihn zur Heimreise überredet hätten. Kirke hätte ihn schließlich angewiesen, sich in die Unterwelt zu begeben und den Seher Tei-

résias zu seiner Heimkehr zu befragen. Im Totenreich warnte ihn Teirésias, die Rinder des Sonnengottes Helios unversehrt zu lassen, wenn er wieder heim nach Ithaka wolle. Er hätte ihn auch vor den bevorstehenden Herausforderungen gewarnt.

Zurück in der Welt der Lebenden sei Odysseus an den Sirenen vorbeigesegelt, die Männer mit ihrem betörenden, aber tödlichen Gesang anlocken würden. Er hätte aber die Ohren seiner Männer mit Wachs verschlossen und sich selbst an den Mast gebunden, damit er ihren betörenden Gesang gefahrlos hören konnte. Danach durchfuhren sie die gefährliche Meerenge bei Skylla, dem sechsköpfigen Meeresungeheuer, und Charybdis, dem tödlichen Strudel. Nachdem Skylla einige seiner Männer getötet hatte, sei Odysseus weiter nach Thrinakia gesegelt. Dort hätten sie aufgrund des schlechten Wetters festgesessen und seine Gefährten Hunger gelitten, also schlachteten sie, während Odysseus schlief, die heiligen Rinder des Helios ab, trotz der Warnungen vor dem Verderben, in das sie diese Tat reißen würde. Zur Vergeltung zerstörte Zeus ihr Schiff mit einem Sturm und Odysseus überlebte als Einziger. Er wurde nach Ortýgia getrieben, wo ihn die Nymphe Kalypso sieben Jahre festgehalten hätte, bis die Götter seine Freilassung anordneten. Und hier begegnen wir Odysseus in der Geschichte letztlich das erste Mal.

Nachdem die gastfreundlichen und guten Phäaken seine Geschichte angehört haben, bringen sie ihn nach Ithaka. Verkleidet als Bettler trifft er sich mit Telemach und loyalen Angehörigen seines Haushalts. Gemeinsam töten sie unter Athenes Führung die Freier und erobern den Palast zurück.

Penelope stellt Odysseus auf die Probe, und erst als sie von seiner Identität überzeugt ist, schließen sich die beiden in die Arme. Frieden kehrt in Ithaka ein, als Athene eingreift, um den Konflikt zwischen Odysseus und den Familien der getöteten Freier zu beenden.

Warum *Die Odyssee* immer noch wichtig ist

Wäre *Die Odyssee* einfach eine fantastische Abenteuererzählung, hätte sie nicht fast 3000 Jahre überdauert. Sie hat sich so lange gehalten, weil sie sich mit der Bedeutung des Menschseins und der Bewältigung des Lebens befasst; wir stellen uns immer noch die gleichen Fragen wie unsere Vorfahren damals. Auch wenn *Die Odyssee* ein Epos ist, in dem es normalerweise um die dramatischen und edlen Taten der Helden geht, ist die Geschichte wesentlich banaler: Es geht einfach um einen Mann, der zu seiner Familie zurückkehren will. Dieses Thema zieht sich durch zahlreiche moderne Filme und Bücher: *Der Zauberer von Oz*, *Findet Nemo* und *Gladiator* haben alle *Die Odyssee* in ihren Adern.

Dieses Buch verlangt keine Vergötterung des Odysseus. Er ist ein problematischer Charakter, sein Verhalten ist in vielen Fällen definitiv nicht nachahmenswert. Er ist ein Rätsel von einem Mann: treu und untreu, nachdenklich und impulsiv, gut und grausam. Er ist, was Homer bekanntermaßen als *polytropos* bezeichnet: kompliziert, vielgestaltig, wandlungsreich. Und genau darin ist uns Odysseus ähnlich. Kaum je-

mand von uns gleicht einem Helden der Bronzezeit mit Muskeln, Schwertern und Sandalen, aber wir alle haben vielschichtige und komplexe Charaktere. Und wo diese Komplexität anerkannt wird, gibt es Raum für Entwicklung und Wachstum. Das gilt auch für Sie. Die Reise des Odysseus verläuft nicht linear, sondern es gibt Schleifen, Umwege und Zusammenbrüche, es gibt Höhenflüge bis hin zu den Sternen und Tiefen bis in die Hölle. Er versagt häufig und heftig. Klingt das nicht ein wenig vertraut?

Die Odyssee dient als Spiegel, in dem unser Innenleben reflektiert wird, und sie ist ein äußerst psychologisches Epos. Lange bevor wir die Ausdrücke »Trauma«, »Resilienz« und »Identität« hatten, beschäftigte Homer sich schon mit ihnen. Dieses Epos lebt von dem, was es bedeutet, ein Mensch zu sein: Freude, Liebe, Leiden, Mitleid, Zorn, Trauer, Erfolg, Versagen. Die moderne Psychologie hat Homer eingeholt – nicht andersherum. Wir sprechen nun von posttraumatischem Wachstum, innerer Steuerung (*Locus of Control*) oder emotionaler Intelligenz. *Die Odyssee* kannte sie zuerst. Sie spricht zu Generation um Generation: von den Kindern, die die fantastischen Abenteuergeschichten lieben, bis zu ehemaligen Kriegsteilnehmern, denen die Rückkehr aus Konflikt und Abwesenheit schwerfällt, und Flüchtlingen, die nicht wissen, ob sie je wieder ein Zuhause oder Sicherheit finden werden. Es ist ein Epos für uns alle, in jeder Phase unseres Lebens. Es heißt, man könne niemals zweimal in denselben Fluss steigen; ebenso wenig liest man zweimal dieselbe *Odyssee*. Dieses Epos holt Sie dort ab, wo Sie gerade stehen, sei es in der Jugend, im mitt-

leren Alter, im Lebensabend. Und dabei kommt es weniger auf den Helden selbst als auf die Fragen an, die *Die Odyssee* aufwirft, und sie sollen in diesem Buch beantwortet werden.

Die dunklen Seiten der *Odyssee*

Die Odyssee gilt als zeitlose Geschichte von Abenteuern, Durchhaltevermögen und Heimkehr, doch unter der Oberfläche gibt es auch beunruhigende Strömungen. Denn die Geschichte ist gespickt von Gewalt und Brutalität, besonders nach Odysseus' Rückkehr nach Ithaka, als er sich an den Freiern und ihren mutmaßlichen Helfern rächt.

Die wohl erschütterndste Tat wird von Odysseus und seinem Sohn Telemach begangen: die schockierende Hinrichtung zwölf versklavter Mägde durch Hängen. Diesen Frauen wurde angelastet, sie hätten Odysseus verraten, indem sie mit den Freiern geschlafen hätten. Wie viel Entscheidungsfreiheit sie hatten, als sie dem Verlangen der Freier nachgegeben hatten, ist keine Frage, mit der sich die alten Griechen aufhielten. Dieser Akt löste bei Lesern und Kritikern zu Recht Unbehagen aus. Das Epos selbst kennt den Preis und die Gewalt wird nicht verherrlicht. Homer schildert ihren Tod voller Mitleid, nicht als Verherrlichung der Rache; die Mädchen müssen zuerst, »zusammen sich drängend, schrecklich klagend und jammernd«, die Toten hinaustragen und das Blut der Freier aus den Hallen waschen. Homer erweckt unser Mitleid, wenn er schildert, wie sie eines kläglichen Todes sterben.

Es ist eine erschreckende Beschreibung, die verstörende Bilder von Frauen hervorruft, die geschlechtsspezifischer Gewalt zum Opfer fallen, von den »Kollaborateurinnen« im Zweiten Weltkrieg bis hin zu Frauen, die in Afghanistan für sogenannte »Verbrechen im Namen der Ehre« gesteinigt werden.

Diese düsteren Momente sind eine Warnung an uns, *Die Odyssee* nicht einfach als Handlungsanleitung anzusehen. *Die Odyssee* bietet keine einfache Anleitung zum Leben, die wir unkritisch annehmen sollten, und will dies auch nicht tun. Ebenso wenig sollten wir dieses Abschlachten einfach als »etwas, das damals eben geschah« abtun. Die Gesellschaft mag brutaler gewesen sein, aber Homer will mit seiner Schilderung dieser Ereignisse erreichen, dass wir über diese blutige Rache nachdenken – so wie seine Zuhörer. Das ihm gut bekannte Publikum im alten Athen des fünften Jahrhunderts v. Chr. debattierte vermutlich häufig über Gerechtigkeit und Rache, schließlich wurde immer wieder Krieg gegen Sparta geführt. Die griechische Tragödie im Athen dieses goldenen Zeitalters der Dichtkunst und des Theaters beschäftigte sich stark mit Kriegsoffern. Euripides' *Die Troerinnen* beispielsweise ist eine Tragödie, die vor Augen führt, was mit Frauen und Kindern nach einem Konflikt passiert, und es ist gar nicht schön anzuschauen. Die Folgen von Krieg und Gewalt wurden in der kulturellen und politischen Arena immer wieder hinterfragt.

Die Odyssee zu verstehen, bedeutet, sich ihren dunklen Seiten zu stellen, nicht, sie zu entschuldigen. Wenn wir Odysseus unkritisch als makellosen Helden bewundern, laufen wir Ge-

fahr, die Elemente von Macht, Gerechtigkeit und Leiden zu übersehen, die in die Erzählung eingeflochten sind. Wenn wir stattdessen die Geschichte in ihrer ganzen Komplexität sehen, können wir uns ehrlicher damit beschäftigen und unsere eigenen Werte, ob vergangen oder gegenwärtig, eingehender reflektieren.

Die Frauen der *Odyssee*: mehr als nur Fußnoten

In der *Odyssee* wimmelt es von interessanten Frauenfiguren. Der britische Gelehrte Samuel Butler mutmaßte bereits im 19. Jahrhundert aufgrund der Stärke der weiblichen Figuren, dass *Die Odyssee* von einer Frau geschrieben worden sein könnte. Das mag übertrieben erscheinen, aber man kann seinen Gedankengang gut nachvollziehen: Denn die Frauen in der *Odyssee* sind zahlreich und vielfältig. Penelope ist nicht bloß eine unglückliche Ehefrau, die auf Odysseus wartet, vielmehr ist sie intelligent, denkt taktisch und kann ähnlich wie ihr Ehemann Geschichten erzählen. Besonders faszinierend an Penelope ist, dass sie sehr schwer zu durchschauen ist, sie bleibt bis zum Schluss skeptisch gegenüber Odysseus. Was denkt sie wirklich über seine Rückkehr? Auch Helena ist eine faszinierende Figur mit einem untrüglichen Gespür für die korrekte Einschätzung der Situationen (auch wieder ähnlich wie Odysseus), während ihr Ehemann Menelaos ein aufgebläsender Angeber ist, die Sorte Mann, der, an die Bar gelehnt, jeden in Hörweite mit seinen Geschichten beglückt. Die enorm

mächtige und weise Göttin Athene ist Mentorin des Telemach und des Odysseus. Ebenso sind Kalypso und Kirke Göttinnen, die genau wissen, was sie wollen (Odysseus im Bett), und wahrlich keine schwachen Figuren. Und bei den Phäaken, wo Odysseus nach seinem Schiffbruch landet, trifft er auf die junge Prinzessin Nausikaa, die mit ihm flirtet, während er seine Blöße mit einem Ast zu bedecken sucht (ja, tatsächlich), und auf ihre Mutter, Königin Arete, die neben ihrem Ehemann Alkinoos einen hohen Status im Palast hat.

Dennoch besteht in der *Odyssee* kein Zweifel daran, worin der Wert einer Frau liegt: in ihrer sexuellen Treue. Die gesamte Geschichte des Odysseus spiegelt sich dunkel im Gedicht des Agamemnon wider, der Troja erst verlässt und dann heimkehrt, um schließlich von seiner untreuen Frau Klytämnestra und ihrem Liebhaber Ägisthos ermordet zu werden. (Es wird in der *Odyssee* nicht erwähnt, aber Agamemnon opferte seine jugendliche Tochter Iphigenia für günstigen Wind auf dem Weg nach Troja; das kann keine Mutter durchgehen lassen.) Überall wird Odysseus dringend geraten, heimlich nach Hause zurückzukehren und die Treue seiner Frau zu prüfen. Seine Untreue mit Kirke und Kalypso bleibt außen vor – schließlich hängt sein Wert nicht von seiner Treue ab.

Trotz alledem zeigt uns *Die Odyssee* ausführlich, wie verschiedenste Frauen – Ehefrauen, Mütter, Töchter, Königinnen und Sklavinnen – in Friedenszeiten lebten. Die Frauen in der *Odyssee* sind komplex und einnehmend, sie sind von zentraler Bedeutung für das Verständnis des psychologischen Hintergrunds des Epos. Erst dieser Reichtum verleiht der *Odys-*

see ihren zeitlosen Reiz und ihre Relevanz für die modernen Leser.

Meine Odyssee

Meine erste echte Bekanntschaft mit der *Odyssee* machte ich 1986, als Elfjährige. Damals rannte ich nach Hause zur BBC-Sendung des Schauspielers Tony Robinson, der, an der Küste stehend, die Geschichte der *Odyssee* erzählte. Keine Zeichentrickfilme, keine Nachstellungen, nur er, ein Wandersänger des 20. Jahrhunderts, der mit seiner großartigen Erzählkunst *Die Odyssee* zum Leben erweckte. Es war absolut fesselnd. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich (noch im Mantel gekleidet) vor dem Fernseher saß, um nur ja nichts von der Geschichte zu verpassen und um mich auch ein wenig vor den Hausaufgaben zu drücken. Auf diese Erfahrung geht nicht nur meine Liebe zur *Odyssee* zurück, sondern auch die Erkenntnis, was es bedeutete, diese Geschichten zu *hören*, statt sie nur zu lesen. So erlebte das Publikum in der Antike *Die Odyssee* – niemand las sie allein, man hörte sie gemeinsam an. Bis mir *Die Odyssee* »vorgesungen« wurde, hatte ich mich nicht besonders für griechische Mythologie interessiert, aber das Hören sprach mich viel mehr an als das Lesen.

Diese Epen wurden dem Publikum von einem Wandersänger wie Homer vorgesungen, mit Musikbegleitung, wahrscheinlich auf einer Lyra oder etwas Ähnlichem. Es ist gut möglich, dass so ein Epos das wunderbare Werk vieler Sänger

war, das sich im Laufe der Zeit entwickelte, statt bloß das Werk eines Einzelnen. Sollte dies der Fall sein, wären diese Epen ein großartiger, kollektiver Ruf unserer Vorfahren: *Künftige Generationen, gebt Acht! Darauf kommt es an! Das alles hier zählt!*

Mittlerweile sehen wir Heldengeschichten, von Jason Bourne bis Odysseus, auf Bildschirmen, vom iPhone bis ins IMAX. Wenn Sie je ein Theaterstück, einen Film oder ein Konzert erlebt haben, von dem Sie zutiefst berührt wurden, wissen Sie, wie es sich anfühlt, sobald die Lichter angehen, man einen Blick eines Sitznachbarn erhascht und darin liest, dass man soeben etwas Einzigartiges gemeinsam gesehen und gefühlt hat, selbst wenn man einander fremd ist. So erging es dem Publikum in der Antike mit Homer, man sah sich an und sagte: *Diese Odyssee, einfach toll!* Eine gemeinsam gehörte Geschichte hinterlässt einen bleibenden Eindruck. Sich von Geschichten berühren zu lassen, ist ein zentraler Aspekt unseres Wesens und unserer Verbundenheit mit anderen.

Die Odyssee begegnete mir einige Jahre später wieder, in der Schule, wo ich das Glück fantastischer Lehrer hatte, die diese Geschichten und das, was wir aus ihnen lernen können, als etwas Wichtiges und Besonderes erscheinen ließen. Daran schlossen vier sehr glückliche Jahre des Studiums der Klassischen Philologie an der Universität an, und dann, am Ende meines Studiums, das mich sehr weit in die Welt der Antike geführt hatte, folgte meine ganz persönliche Odyssee. Und die hatte ich mir weder gewünscht, noch fühlte ich mich ihr gewachsen.