

GANPH-Essaypreis

**„Unglücklich das Land, das Helden nötig hat“ (Brecht) -
oder braucht der Mensch Held:innen?**

Die ‚fehlerhafte‘ Menschlichkeit des antiken Helden als Gegenentwurf für den modernen Perfektionismus

„Wo immer ‚Helden‘ verehrt werden, stellt sich
die Frage, wer das braucht – und warum“ (Habermas)

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	2
2. Definitiorische Bestimmungen des Heldenbegriffs	4
3. Der Heldenmythos des Prometheus’: Geboren, um zu leiden?.....	5
4. Der Heldenmythos des Herakles’: Ein perfekter Halbgott?	7
5. Fazit	8
Literaturverzeichnis	9

1. Einleitung

Ein Held ist perfekt und unfehlbar.

Diese Aussage erscheint auf den ersten Blick umso plausibler, wenn sich ins Bewusstsein gerufen wird, wie das gesellschaftliche Bild von Helden¹ geprägt ist: Kurz gesagt wird unter einem Helden eine Person verstanden, die aufgrund besonderer Fähigkeiten sogenannte Heldentaten zugunsten einer übergeordneten Gesellschaft und Gemeinschaft erbringt und dabei durchaus bereit ist, sich selbst bzw. das kleinere zugunsten des größeren Wohls zu opfern.²

Fernab von dieser durchaus reduzierten Definition des Heldenbegriffs scheint es in diversen modernen – ggf. vorwiegend westlich geprägten – Gesellschaften einen Hang zum Perfektionismus zu geben, durch den das eigene Selbst angesichts der vermeintlichen Vorbilder auf Social Media oder in den Nachrichten kontinuierlich optimiert werden muss, um als etwas Positives zu gelten und um sich ggf. sogar als etwas Positives fühlen zu können.³ Das Ziel besagten Perfektionismus' ist ebenfalls nachvollziehbarerweise, die bestmögliche Version des eigenen Selbst zu werden, indem man nicht nur durch entsprechend ‚positives‘⁴ Verhalten, sondern auch durch im Vergleich herausragende ‚Taten‘⁵ etwas schafft, das einen von den anderen abhebt, einen gewissermaßen singulär macht,

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf das Gendern verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

² Vgl. Sonderforschungsbereich 948: Held, in: Compendium heroicum. hrsg. von Ronald G. Asch, Achim Aurnhammer, Georg Feitscher und Anna Schreurs-Morét, publiziert vom Sonderforschungsbereich 948 „Helden – Heroisierungen – Heroismen“ der Universität Freiburg, Freiburg 01.02.2019. DOI: 10.6094/heroicum/hdd1.0, zuletzt aufgerufen am 11.07.2023.

³ Vgl. Ohne Autor: Die Angst vor der Durchschnittlichkeit. Psychiater über Perfektionismus, Raphael Bonelli im Gespräch mit Michael Köhler, in: Deutschlandfunk, 15.12.2029, <https://www.deutschlandfunk.de/psychiater-ueber-perfektionismus-die-angst-vor-der-100.html>, zuletzt aufgerufen am 12.07.2023; Curran, Thomas/Hill, Andrew P.: Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016, in: Psychological Bulletin, Band 145, Nr. 4, (2019), S. 410-429.

⁴ Inwiefern positiv scheint in der heutigen Gesellschaft angesichts des scheinbar immer größer werdenden Egosimus' des Individuums durchaus umstritten bzw. nicht eindeutig gesellschaftlich definiert bzw. mit entsprechenden moralischen und/oder ethischen Werten und Normen verbunden zu sein, vgl. hierzu allgemein Krause, Laura-Kristine: Appelle an den Gemeinschaftssinn helfen nicht!, in: Deutschlandfunk Kultur, 26.07.2022, <https://www.deutschlandfunkkultur.de/egoismus-gesellschaft-spaltung-solidaritaet-gemeinschaftssinn-100.html>, zuletzt aufgerufen am 12.07.2023; Rauner, Max: „Kämpfen wir fürs Glück“, in: Zeit Online, 02.08.2011, <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2011/05/Gluecksformeln/komplettansicht>, zuletzt aufgerufen am 12.07.2023.

⁵ Im Sinne von beruflichen und Bildungserfolgen, Vermögen, Karriere, sozialem Status etc.

wie es Helden immer schon gewesen sind. Hierbei beinhaltet der Selbstoptimierungszwang gleichzeitig nicht nur den Drang, die vermeintlich beste Version aus sich rauszuholen, sondern diese auch entsprechend durch die gesellschaftliche Rezeption bestätigen zu lassen, was, wie später noch zu zeigen ist, ebenfalls in Form einer Anhängerschaft auch innerhalb des Heldentums durchaus vorhanden ist. Der Perfektionismus der Moderne lässt sich also durchaus mit dem Heldentum vergangener Zeiten vergleichen, weil beiden Phänomenen das Ziel zugrunde gelegen hat, mittels herausragender Taten die eigene gesellschaftliche Wahrnehmung, Rezeption und Bewertung zu positivieren.⁶ Gleichzeitig sind sowohl der Heldenbegriff als auch der Begriff des Perfektionismus' vorrangig positiv konnotiert, weswegen es Aufgabe dieses Essays sein soll, die Unterschiede zwischen Heldentum und Perfektionismus und den notwendigen Implikationen anhand antiker Heldenbeispiele herauszuarbeiten. Besagte Implikationen sind vor allem deswegen relevant, da antikes Heldentum sowohl positive als auch negative Aspekte gezeitigt hat, also mehr oder minder menschliche Merkmale verinnerlicht und verdeutlicht hat, während der moderne Perfektionismus einen Menschen gewissermaßen übermenschlich zu machen versucht, ohne dabei auf die notwendige menschliche Fehlbarkeit, die es einem Menschen erst ermöglicht, sich selbst, seine Handlungsweisen und damit auch seinen Einfluss auf seine Umwelt zu reflektieren, zu rekurrieren.

Gegliedert werden soll das vorliegende Essay dabei wie folgt: Nach einer etwas detaillierteren Definition des Heldenbegriffs soll anhand antiker Heldengeschichten die notwendige menschliche Fehlbarkeit antiker Helden exemplifiziert werden, die nach Ansichten des Autors dieses Essays vorwiegend positive Aspekte zeitigt. In einem zweiten Schritt soll der moderne, scheinbar unfehlbare Perfektionismus dem antiken, fehlbaren Heldentum entgegengestellt werden, um so einen Gegenentwurf zum Perfektionismus zu schaffen, der auf besagtem antiken Heldentum basiert.

⁶ Vgl. Spitzer, Nils: Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfadens für Psychotherapie und Beratung (= Psychotherapie: Praxis), Berlin/Heidelberg 2016, S. 2-5; Spitzer, Nils: Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung, Berlin 2017, S. 2-13.

2. Definitive Bestimmungen des Heldenbegriffs

Ein Held ist eine Person, die sich von der Masse durch ihre Heldentaten abhebt, genauer gesagt durch heroische oder heldenhafte Taten, und heldenhafte oder heroische Fähigkeiten und Eigenschaften aufweist. Diese als besondere, als Heldentat bezeichnete herausragende Leistung macht ein normales Wesen zu einem Helden bzw. zu einer heroischen Figur. Eine heroische Figur besitzt immer ein besonderes Charisma, durch das es dem Heroen ermöglicht wird, potentielle Anhänger ‚gefolgschaftlich‘ um sich zu scharen. Das Charisma ist hierbei immer sowohl Antreiber dabei, besagte Heldentat, die den Helden letztlich zum Helden macht, zu vollbringen, als auch Folge der bereits vollbrachten Heldentat – Charisma und Heldentat gehen also ein interdependentes Verhältnis zueinander ein.⁷ Trotz der herausragenden Eigenschaften, die ein Held – sei es in der Antike, sei es in der Moderne hat – mit sich bringt und durch die er sich von der reinen Masse anderer (menschlicher) Lebewesen abhebt, werden viele Helden als leidensfähig bzw. sogar als für das Leiden prädestiniert in der antiken, aber auch in der zeitgenössischen Literatur gezeichnet. Obwohl nicht nur die antiken Literaten diverse Helden(sagen und -mythen), sondern auch die modernen Historiker, Philosophen und sonstigen Gelehrten kannten, instrumentalisieren auch die Wirtschaft und die Werbung besagte Helden, um so die eigenen Produkte und Intentionen emotional sowie symbolisch aufzuladen und die damit verbundenen Bedeutungs- und Interpretationsmuster entsprechend aufzuwerten.

Nachdem der Heldenbegriff nun kurz etwas eindringlicher erläutert und in seiner semantischen Funktion innerhalb gesellschaftlicher Rezeption eingeordnet worden ist, soll es im Folgenden um beispielhafte antike Helden gehen, die als durchaus exemplarisch für die Konstitution und Wahrnehmung des antiken Heldentums gelten können: Einerseits sollen der griechische Gott und Titan Prometheus und andererseits der erst menschliche und später zum Gott erklärte Held Herakles analysiert werden.

⁷ Vgl. von den Hoff, Ralf/Asch G., Ronald G./Aurnhammer, Achim/Bröckling, Ulrich/Korte, Barbara/Leonhard, Jörn/Studt, Birgit (Hrsgg.): Helden – Heroisierungen – Heroismen. Transformationen und Konjunkturen von der Antike bis zur Moderne. Konzeptionelle Ausgangspunkte des Sonderforschungsbereichs 948*, in: Helden. Heroes. Héros. E-Journal zu Kulturen des Heroischen, Band 1.1 (2013), S. 7-14, hier S. 8; Sonderforschungsbereich 948: Held, in: Compendium heroicum. hrgs. von Ronald G. Asch, Achim Aurnhammer, Georg Feitscher und Anna Schreurs-Morét, publiziert vom Sonderforschungsbereich 948 „Helden – Heroisierungen – Heroismen“ der Universität Freiburg, Freiburg 01.02.2019. DOI: 10.6094/heroicum/hdd1.0, zuletzt aufgerufen am 11.07.2023.

3. Der Heldenmythos des Prometheus': Geboren, um zu leiden?

Nach der Darstellung des antiken griechischen Dichters Hesiod war Prometheus der Sohn des Titanen Japetos und der Göttin Themis oder der Okeanide Klymene. Er hatte drei Brüder: Epimetheus, Menoitios und Atlas, und stand auf Seite der olympischen Götter, als diese unter der Führung des Götterherrschers Zeus gegen die Titanen unter Kronos kämpften. Nach dem Kampf zwischen den olympischen Göttern gegen Kronos und dessen Titanen und der Errichtung der Herrschaft der olympischen Götter erschuf Prometheus der griechischen Mythologie zufolge die Menschen aus Lehm⁸, wodurch er im Vergleich zu den anderen olympischen Göttern eine besondere Verbindung zu den Menschen entwickelte. Seit dem Sieg des Zeus' über die Titanen und der Erschaffung der Menschen fordert er die regelmäßige Opferung von Tieren, was von Prometheus jedoch kritisiert wird, weswegen er diese Praxis zu verringern bzw. ganz abzuschaffen versucht. Nach einer Vereinbarung, die zwischen Zeus und den Menschen geschlossen wird, muss von jedem geopfertem Tier ein Teil den Göttern dargebracht werden. In Mekone, der Stadt, in der die Vereinbarung geschlossen und rituell besiegelt werden soll, muss Prometheus gewissermaßen stellvertretend das erste Opfer als Vorlage für alle Menschen durchführen. Hierbei greift er zu einer List, indem er das geschlachtete Opfertier, ein Rind, auf zwei Haufen verteilt: Während der eine Haufen groß ist, aus den Knochen besteht und unter einer Fettschicht liegt, baut Prometheus mit dem Fleisch, also dem wertvollen Teil des Tiers, einen kleinen Haufen und überzieht diesen mit der Haut des Stiers. Nach dem Erschaffen der beiden Haufen fordert Prometheus Zeus auf, den Haufen zu wählen, der ihm (Zeus) besser gefällt. Obwohl Zeus den Betrug bemerkt, stellt er sich unwissend und wählt den größeren Haufen mit den Knochen, weswegen ab diesem Zeitpunkt als vereinbart gilt, dass den Göttern nach einem Opfer immer nur die ungenießbaren Teile eines Tiers zustehen, während die Menschen sich vom Fleisch der Opfertiere ernähren dürfen. Aus Zorn über diese neuen Opfervorgaben verbietet Zeus den Menschen die Verwendung

⁸ Vgl. Prometheus, in: Brodersen, Kai/Zimmermann, Bernhard (Hrsgg.): Antike Mythologie (metzler kompakt), Stuttgart 2005, S. 149; nach Theisohn, Philipp: Prometheus, in: Moog-Grünwald, Maria (Hrsg.): Mythenrezeption. Die antike Mythologie in Literatur, Musik und Kunst von den Anfängen bis zur Gegenwart (= Der neue Pauly, Supplemente, Band 5), Stuttgart 2008, S. 605-621, hier S. 605 formte Prometheus die Menschen aus Erde und Wasser.

des Feuers, sodass ihnen auch der erlaubte Verzehr des Fleisches nicht möglich wird, da es nicht gekocht oder gebraten werden kann. Prometheus greift deswegen erneut ein, um seine Schöpfung zu schützen, und stiehlt deswegen in einem Narthexstängel etwas Himmelsglut, um diese zu den Menschen zu bringen und ihnen damit das Feuer doch noch zu geben. Das Vorhandensein des Feuers bei den Menschen entgegen seinem ausdrücklichen Verbot entfacht in Zeus einen flammenden Zorn. Während er die Menschen straft, indem er ein neues Wesen, Pandora, schafft, die den Menschen mit ihrer ‚Büchse der Pandora‘ die bisher unbekanntes Plagen und Übel bringt, lässt er Prometheus für seine Widerspenstigkeit gegenüber seinen Befehlen mit einer Kette an einen Felsen des Kaukasusgebirges fesseln, an dem ein Adler jede Nacht die nachwachsende Leber des Prometheus‘ frisst, wodurch – zumindest vorerst – ein lebenslanges Leiden erschaffen wird.

Auch wenn der Adler später von Herakles abgeschossen und Prometheus von ebenjenem Helden von seinem leidensvollen Los im Kaukasusgebirge befreit wird, ist der mit seiner Person verbundene Mythos zum Sinnbild heldenhaften Verhaltens und heldenhafter Taten geworden, die zwar mit viel Bewunderung, aber auch mit viel Leid verbunden worden sind und in der modernen Gesellschaft immer noch werden. Prometheus‘ Verhalten gegenüber Zeus ist vor allem deswegen singulär, da er es nicht nur wagt, sich einmal dem griechischen ‚Göttervater‘ zu widersetzen, sondern sogar zweimal, und er dies zugleich zugunsten von Wesenheiten getan hat, die durch seine Taten ebenfalls langfristig mit Leid verbunden worden sind.⁹ Auch wenn Prometheus‘ Verhalten als heldenhaft bezeichnet werden kann, weil es im Bewusstsein getan wurde, dass die Handlung gegen das damals mächtigste Wesen gerichtet war, blieb es trotzdem mehr oder weniger menschlich¹⁰: Das Leid, das Prometheus aufgrund seiner Taten erleiden muss, erscheint als durchaus bewusst gewähltes Leid. Prometheus opfert sein eigenes Wohlbefinden zugunsten einer vorwiegend fremden Masse, ohne eine Gegenleistung zu fordern oder auch nur in Erwägung zu ziehen, dass eine Gegenleistung möglich wäre. Prometheus vollbringt also nach der oben stehenden Definition eine vollkommen uneigennützig Tat, muss jedoch trotzdem – oder gerade auch deswegen? – Leid erfahren, weswegen die Tat umso menschlicher bzw. bedeutungsvoller wird. Die Bedeutungsaufwertung liegt hierbei auf der Hand; die

⁹ Gemeint ist hier die Büchse der Pandora, die nur durch das Wirken des Prometheus‘ geschaffen und infolgedessen auch geöffnet worden ist.

¹⁰ Menschlich im Sinne, dass die Protagonisten weiterhin menschliche Schwächen haben bzw. innerhalb ihrer Rolle Leid erfahren, das mehr mit Menschen als mit Göttern in Verbindung gebracht wird.

Menschlichkeit innerhalb der Handlung ist in der Tatsache begriffen, dass Prometheus Mitgefühl und die Bereitschaft zeigt, sich selbst schwach und verletzlich zu zeigen und das eigene Wohlbefinden zu opfern, statt die ihm bereits als Gott verliehenen Gaben zu nutzen und ein nach modernen Maßstäben ‚göttliches‘ Leben zu führen.¹¹

4. Der Heldenmythos des Herakles’: Ein perfekter Halbgott?

Auch Herakles, der vermeintlich bekannteste antike griechische Held, vollbrachte diverse heldenhafte Taten¹², erfuhr jedoch ebenfalls diverses menschliches Leid. Auch er ist Abkömmling des Zeus’, wuchs jedoch in einer menschlichen Familie auf, da Zeus’ eifersüchtige Gattin Hera in Herakles nur eine weitere Demütigung ihrer eigenen Person und Rolle als Zeus’ Frau gesehen hat. Im Laufe seines Lebens begeht Herakles quantitativ bedeutend mehr Heldentaten als Helden wie Prometheus, ist jedoch auch immer sowohl Opfer als auch ‚Täter‘ von leidvollen Erfahrungen, die zumindest teilweise auf das Wirken von Hera zurückzuführen sind. Beispielsweise belegt Hera Herakles mit Wahnsinn, nachdem dieser dem thebanischen König Kreon geholfen hat, der ihm daraufhin seine Tochter Megara zur Frau gibt. Im Wahn erschlägt Herakles jedoch seine eigenen Kinder und die seines Bruders, je nach Überlieferung auch Megara selbst, weswegen er nach dem Aufwachen aus dem Wahn versucht, sich von seiner Schuld zu befreien, indem er besonders herausfordernde Aufgaben erfüllen soll. Die sogenannten ‚zwölf¹³ Arbeiten‘ des Herakles können jede für sich genommen schon als jeweilige Heldentat gelten. Herakles meistert jedoch nicht nur alle, sondern wirkt auch nach Erfüllung besagter Aufgaben weiterhin als Held. Trotz all seiner erfolgreichen Heldentaten und seiner göttlichen Abstammung gelingt es auch Herakles letztendlich nicht, einem besonders leidvollen endgültigen Schicksal zu entgehen: Sein durch Leid und körperliche Schmerzen geprägtes Schicksal erfüllt sich, als sich Herakles trotz seiner Ehe mit Deianeira auf eine Liebesaffäre mit Iole einlässt. Deianeira sorgt aus ihrer Eifersucht heraus dafür, dass Herakles das sogenannte ‚Nessoshemd‘ anlegen lässt, das jedoch vergiftet ist, ihn bei lebendigem Leib verbrennt

¹¹ Vgl. Kerényi, Karl: Die Mythologie der Griechen. Götter, Menschen und Heroen (= Die Mythologie der Griechen, Teil I: Die Götter- und Menschheitsgeschichten), 2. Auflage, Stuttgart 2013, S. 153-168.

¹² Siehe auch die angesprochene Rolle des Herakles’ bei der Befreiung des Prometheus’.

¹³ Je nach Interpretation und Anerkennung der nur durch Herakles geleisteten Taten auch als ‚zehn Arbeiten‘ des Herakles’ bekannt.

und sich nicht mehr von seiner Haut lösen lässt, ohne dass Herakles sich das eigene Fleisch vom Körper ziehen würde. Unfähig, die überirdische Qual zu ertragen, befiehlt Herakles seinen Dienern, ihn bei lebendigem Leib zu verbrennen, was jedoch nur einer seiner Diener wagt. Nach seinem Tod steigt Herakles zu den Göttern des Olympos auf und versöhnt sich mit Hera. Und obwohl auch Herakles ebenso wie Prometheus in der Nachwelt aufgrund seiner diversen Heldentaten erinnert und bewundert wird, war er ein Held, dessen Taten und Fähigkeiten nicht perfekt und fehlerlos, sondern menschlich und leidvoll gewesen sind.¹⁴

5. Fazit

Die bisherigen Ausführungen haben anhand einer wissenschaftlich fundierten Definition des Heldenbegriffes gezeigt, dass ein Held nach modernem Verständnis zum Helden wird, indem er besondere, im Vergleich herausragende Fähigkeiten hat und Taten vollbringt. Anhand des Beispiels des antiken Helden Prometheus und dem Mythos, wie er entgegen der Entscheidung des obersten olympischen Gottes Zeus den Menschen, seiner eigenen Schöpfung, das Feuer gebracht hat, wofür er scheinbar von Zeus mit immerwährendem Leid bestraft werden sollte, wurde dies eindrücklich verdeutlicht. Auch wenn dieses Leid später beendet worden ist, hat Prometheus seine Heldentat im Bewusstsein vollbracht, sich selbst zu opfern und sich dem Zorn des Zeus' auszusetzen, ohne dass es ihm einen ggf. persönlichen Vorteil gebracht hätte.

Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, wieder zum Anfang und zum Ausgangspunkt dieses Essays zurückzukommen: Dem Perfektionismus der Moderne im Konflikt mit antikem Heldentum. Der moderne Perfektionismus, den ich in der Einleitung angesprochen und in ausreichendem Maße skizziert habe, scheint nach dem Beispiel des Mythos' des Prometheus' im Gegensatz zum antiken Heldentum zu stehen.

In der Antike waren die Helden fehlerhaft und damit menschlich, haben aber trotzdem großartige und in der Vorstellungswelt sowohl des antiken als auch des modernen Menschen inspirierende Dinge getan. Auch heute ist das immer noch möglich, sollte jedoch

¹⁴ Vgl. Herakles, in: Brodersen, Kai/Zimmermann, Bernhard (Hrsgg.): Antike Mythologie (metzler kompakt), Stuttgart 2005, S. 68-71; vgl. auch allgemein Stafford, Emma: Herakles, New York (USA) 2012.

nicht durch vermeintlich perfekte ‚Helden‘ geschehen, die ihrem perfektionistischen Drang weniger zugunsten eines übergeordneten Wohls als für die eigene sowie gesellschaftliche Wahrnehmung nachkommen, sondern durch ‚Helden‘, die sich ebenfalls ihrer unperfekten Menschlichkeit und damit ihrer Fehlbarkeit bewusst sind. Dies erscheint vor dem Beispiel des Prometheus’ vollkommen akzeptabel, wenn die antiken Helden als Vorbilder genommen werden: Ziel ist hierbei nicht, ein perfekter Held zu sein, sondern ein menschlicher und damit fehlbarer Held, der aber trotz seiner Schwächen Dinge für das Wohlbefinden anderer tut, ohne dies für eine Belohnung – sei sie materieller, sei sie symbolisch-sozialer Natur – zu tun. Auch wenn die damaligen Helden nach modernen Maßstäben perfekt erschienen, waren es immer nur Wesen, die sowohl Freude als auch Leid erfahren haben. Davon ausgehend soll dieses Essay verstanden werden als Appell an die modernen Gesellschaften, Heldentum nicht mehr als fehlerlosen Perfektionismus zu verstehen, sondern stattdessen dem antiken Heldentum nachzueifern, das nicht durch perfekte Helden, sondern durch unperfekte, zu Leid und Mitgefühl fähige Wesen definiert wurde, die durch ihren Mut, für das Gemeinwohl zu leiden, erst zu den mythischen Helden geworden sind, die auch mehrere Tausend Jahre später noch immer mit Bewunderung und als Inspiration rezipiert werden.

Literaturverzeichnis

Curran, Thomas/Hill, Andrew P.: Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016, in: *Psychological Bulletin*, Band 145, Nr. 4, (2019), S. 410-429.

Herakles, in: Brodersen, Kai/Zimmermann, Bernhard (Hrsgg.): *Antike Mythologie* (metzler kompakt), Stuttgart 2005.

Kerényi, Karl: Die Mythologie der Griechen. Götter, Menschen und Heroen (= Die Mythologie der Griechen, Teil I: Die Götter- und Menschheitsgeschichten), 2. Auflage, Stuttgart 2013.

Krause, Laura-Kristine: Appelle an den Gemeinschaftssinn helfen nicht!, in: Deutschlandfunk Kultur, 26.07.2022, <https://www.deutschlandfunkkultur.de/egoismus-gesellschaft-spaltung-solidaritaet-gemeinschaftssinn-100.html>, zuletzt aufgerufen am 12.07.2023

Ohne Autor: Die Angst vor der Durchschnittlichkeit. Psychiater über Perfektionismus, Raphael Bonelli im Gespräch mit Michael Köhler, in: Deutschlandfunk, 15.12.2029, <https://www.deutschlandfunk.de/psychiater-ueber-perfektionismus-die-angst-vor-der-100.html>, zuletzt aufgerufen am 12.07.2023.

Prometheus, in: Brodersen, Kai/Zimmermann, Bernhard (Hrsgg.): Antike Mythologie (metzler kompakt), Stuttgart 2005.

Rauner, Max: „Kämpfen wir fürs Glück“, in: Zeit Online, 02.08.2011, <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2011/05/Gluecksformeln/komplettansicht>, zuletzt aufgerufen am 12.07.2023.

Sonderforschungsbereich 948: Held, in: Compendium heroicum. hrgs. von Ronald G. Asch, Achim Aurnhammer, Georg Feitscher und Anna Schreurs-Morét, publiziert vom Sonderforschungsbereich 948 „Helden – Heroisierungen – Heroismen“ der Universität Freiburg, Freiburg 01.02.2019. DOI: 10.6094/heroicum/hdd1.0, zuletzt aufgerufen am 11.07.2023.

Spitzer, Nils: Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung (= Psychotherapie: Praxis), Berlin/Heidelberg 2016.

Spitzer, Nils: Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung, Berlin 2017.

Stafford, Emma: Herakles, New York (USA) 2012.

Theisohn, Philipp: Prometheus, in: Moog-Grünewald, Maria (Hrsg.): Mythenrezeption. Die antike Mythologie in Literatur, Musik und Kunst von den Anfängen bis zur Gegenwart (= Der neue Pauly, Supplemente, Band 5), Stuttgart 2008, S. 605-621.

Von den Hoff, Ralf/Asch G., Ronald G./Aurnhammer, Achim/Bröckling, Ulrich/Korte, Barbara/Leonhard, Jörn/Studt, Birgit (Hrsgg.): Helden – Heroisierungen – Heroismen. Transformationen und Konjunkturen von der Antike bis zur Moderne Konzeptionelle Ausgangspunkte des Sonderforschungsbereichs 948*, in: helden. Heroes. Héros. E-Journal zu Kulturen des Heroischen, Band 1.1 (2013), S. 7-14.