Die Helden-/ Heldinnenreise

Search for the hero inside yourself (M people)

Sometimes the river flows but nothing breathes.
A train arrives but never leaves.
It's a shame.
Oh life – like love that walks out of the door,
Of being rich or being poor.
Such a shame.

But it's then, then that faith arrives
To make you feel at least alive.
And that's why you should keep on aiming high,
Just seek yourself and you will shine.

You've got to search for the hero inside yourself,
Search for the secrets you hide.
Search for the hero inside yourself
Until you find the key to your life.
In this life, long and hard though it may seem,
Live it as you'd live a dream.
Aim so high.

Just keep the flame of truth burning bright.
The missing treasure you must find
because you and only you alone
can build a bridge across the stream.
Weave your spell in life's rich tapestry –
your passport to a feel supreme.

You've got to.

Die Heldenreise

Menschen und ihre Geschichten

Seit jeher haben die Menschen es geliebt, Geschichten zu erzählen und zu hören. Aus gutem Grund: Denn in Geschichten steckt mehr als nur der bloße Informationsgehalt eines Ereignisses. Es ist angereichert mit Bildern und Emotionen. Also jenen Zaubermitteln, die unser Gehirn benötigt, um sich etwas merken zu können. Aus diesem Grund wurden auch Märchen erzählt. Um moralische Werte zu transportieren, aber auch um vor Gefahren zu warnen.

Ein kleines Kind merkt sich die Geschichten vom „Bösen Wolf", wenn es mit Rotkäppchen mitgelitten hat, als dessen Großmutter aufgefressen wurde. Wenn das Kind nur Warnungen zu hören bekommt, dann gehen die oft beim zweiten Ohr so hinaus, wie sie beim ersten Ohr reingegangen sind. Alles für die Katz, also.

Eine Heldenreise beginnt im Kopf

Eine Heldenreise beginnt im Kopf, sagt man.

Du kannst jede Geschichte als Heldengeschichte erzählen, wenn du die Philosophie erstmal intus hast. Also lass uns beginnen!

Jeder ist ein Held, jede ist eine Heldin!

Du bist, das ist klar, die Heldin deines eigenen Lebens – unabhängig davon, ob du dich als solche betrachtest. Und auch jeder deiner Kunden ist der Held seines Lebens und jedes Ereignisses dieses Lebens. Es gilt, die Geschichte zu finden …

„Ein Held, ob im Mythos oder in der heutigen Welt,

ist jemand, der einen Ruf hört und ihm folgt!"

Paul Rebillot[1]

1 Paul Rebillot war ein amerikanischer Autor und Psychotherapeut. Er ist einer der Begründer der Heldenreise.

Die Heldenreise nach Joseph Campbell

Joseph Campbell hat sich mit der Geschichte der großen Geschichten auseinandergesetzt und letztlich festgestellt, dass es immer wieder eine einzige Geschichte ist, die erzählt wird, mit unterschiedlichen Charakteren. Diesen Prototyp, die Mutter aller Geschichten hat er strukturiert und als „Heldenreise" bezeichnet. „Hero's Journey)

Im Folgenden findest du die Elemente dieser Heldenreise.

Heldenreise nach Campbell

1. Der Ruf des Abenteuers (Berufung): Erfahrung eines Mangels oder plötzliches Erscheinen einer Aufgabe
2. Weigerung: Der Held zögert, dem Ruf zu folgen, beispielsweise, weil es gilt, Sicherheiten aufzugeben.
3. Übernatürliche Hilfe: Der Held trifft unerwartet auf einen oder mehrere Mentoren.
4. Das Überschreiten der ersten Schwelle: Er überwindet sein Zögern und macht sich auf die Reise.
5. Der Bauch des Walfischs: Die Probleme, die dem Helden gegenübertreten, drohen ihn zu überwältigen – zum ersten Mal wird ihm das volle Ausmaß der Aufgabe bewusst.
6. Der Weg der Prüfungen: Auftreten von Problemen, die als Prüfungen interpretiert werden können (Auseinandersetzungen, die sich als Kämpfe gegen die eigenen inneren Widerstände und Illusionen erweisen können)
7. Die Begegnung mit der Göttin: dem Helden (oder der Heldin) wird die gegengeschlechtliche Macht offenbar.
8. Die Frau als Versucherin: die Alternative zum Weg des Helden kann sich auch als vermeintlich sehr angenehme Zeit an der Seite einer (verführerischen) Frau offenbaren (vgl. Odysseus/Kirke)
9. Versöhnung mit dem Vater: die Erkenntnis steht dem Helden bevor, dass er Teil einer genealogischen Kette ist. Er trägt das Erbe seiner Vorfahren in sich, bzw. sein Gegner ist in Wahrheit er selbst.
10. Apotheose: In der Verwirklichung der Reise des Helden wird ihm offenbar, dass er göttliches Potenzial in sich trägt (in Märchen oft symbolisiert durch die Erkenntnis, dass er königliches Blut in sich trägt).
11. Die endgültige Segnung: Empfang oder Raub eines Elixiers oder Schatzes, der die Welt des Alltags, aus der der Held aufgebrochen ist, retten könnte. Dieser Schatz kann auch aus einer inneren Erfahrung bestehen, die durch einen äußerlichen Gegenstand symbolisiert wird.
12. Verweigerung der Rückkehr: Der Held zögert in die Welt des Alltags zurückzukehren.
13. Die magische Flucht: Der Held wird durch innere Beweggründe oder äußeren Zwang zur Rückkehr bewegt, die sich in einem magischen Flug oder durch Flucht vor negativen Kräften vollzieht.
14. Rettung von außen: Eine Tat oder ein Gedanke des Helden auf dem Hinweg wird nun zu seiner Rettung auf dem Rückweg. Oftmals handelt es sich um eine empathische Tat einem vermeintlich „niederen Wesen" gegenüber, die sich nun auszahlt.
15. Rückkehr über die Schwelle: Der Held überschreitet die Schwelle zur Alltagswelt, aus der er ursprünglich aufgebrochen war. Er trifft auf Unglauben oder Unverständnis und muss das auf der Heldenreise Gefundene oder Errungene in das Alltagsleben integrieren. (Im Märchen: Das Gold, das plötzlich zur Asche wird)
16. Herr der zwei Welten: Der Held vereint Alltagsleben mit seinem neugefundenen Wissen und damit die Welt seines Inneren mit den äußeren Anforderungen.
17. Freiheit zum Leben: Das Elixier des Helden hat die „normale Welt" verändert; indem er sie an seinen Erfahrungen teilhaben lässt, hat er sie zu einer neuen Freiheit des Lebens geführt.

Achtung: Diese 17 Schritte sind ein Grundgerüst. Nicht jedes Buch oder jeder Kinofilm muss all diese Elemente beinhalten.

Christopher Vogler: Die zwölf Stationen der Heldenreise

Eine andere Version der Heldenreise finden wir bei Christopher Vogler, dem US-Drehbuchautor, darunter anderem für „König der Löwen“ und zahlreiche weitere Filme bzw. Bücher zum Thema „Heldenreise“ verantwortlich zeichnet.

Hier findest du eines seiner Interviews zum Thema „Heldenreise“.

Doch nicht nur seine eigenen Filme, sondern auch Kassenschlager wie Star Wars, Herr der Ringe und Pretty Woman basieren auf den Motiven der Heldenreise mit den 12 Stationen, wie Christoph Vogler sie in diesem Video erklärt.

Die 12 Stationen der Heldenreise: (Vogler)

1. Ausgangspunkt ist die gewohnte Welt des Helden.
2. Der Held wird zum Abenteuer gerufen.
3. Diesem Ruf verweigert er sich daraufhin zumeist.
4. Ein Mentor überredet ihn daraufhin die Reise anzutreten, und das Abenteuer beginnt.
5. Der Held überschreitet die erste Schwelle, nach der es kein Zurück mehr gibt.
6. Daraufhin wird er vor erste Bewährungsproben gestellt und trifft dabei auf Verbündete und Feinde.
7. Nun dringt er bis zur tiefsten Höhle vor und trifft dabei auf den Gegner.
8. Hier findet die entscheidende Prüfung statt: Konfrontation und Überwindung des Gegners.
9. Der Held wird belohnt, indem er z.B. den Schatz oder das Elixier raubt.
10. Nun tritt er den Rückweg an, während dessen es zur Auferstehung des Helden kommt.
11. Diese Auferstehung ist nötig, da er durch das Abenteuer zu einer neuen Persönlichkeit gereift ist.
12. Anschließend tritt der Held mit dem Elixier den Heimweg an.

Die Heldenreise, vereinfacht für Sachbücher und Kurzbiografien

Für uns als (Ghost-)writer genügt eine sehr reduzierte Form der Heldenreise, um einen Spannungsbogen herzustellen. Solltest du in einem bestimmten Fall mehr brauchen, dann bedien dich gerne bei Campbell und Vogler. :-)

In einem „Über mich"-Text gilt es, sich einfach zu halten und den Leser nicht zu verwirren. Zu viele Zahlen, Daten, Fakten machen den Text schwerer lesbar und diene somit unserem Zweck nicht. Mehr dazu findest du im Skriptum des Moduls 1.

Die Protagonisten der Heldenreise

Diese Protagonisten werden je nach Literatur immer etwas anders genannt. Es erscheinen teilweise auch andere Gestalten. Es bleibt dir überlassen, mit welchem Konzept du dich am wohlsten fühlst.

Protagonisten:

1. Held / Heldin
2. Schwellenhüter
3. Mentor
4. Herold
5. Schatten / Dämon
6. Narr
7. Gestaltwandler
8. Lichtgestalt / Liebe

Wer ist eine Heldin? Wer ist ein Held?

Der Held – im Rahmen unseres Buches ein Klient muss oder will sich einer Herausforderung stellen. Eine Neuerung, eine Veränderung, ein Unglück dringt in seinen Alltag ein und muss bewältigt werden. Vielleicht will er auch aus eigenem Antrieb etwas verändern, ein neues, selbst gestecktes oder vorgegebenes Ziel erreichen. Bei vielem, was der Held während seiner Reisen tut, muss er sich mit Schwierigkeiten und Bedrohungen auseinandersetzen. Er muss sich selbst weiterentwickeln, sich seiner Fähigkeiten und Ressourcen bewusstwerden und diese für seine Ziele einsetzen.

Ein Held oder eine Heldin ist jemand, der etwas Heldenhaftes tut. Diese heldenhaften Taten sind nicht zwingend von Erfolg gekrönt – es geht darum, dass man es versucht. Der Held ist der Protagonist, der aktiv ein Ziel verfolgt.

Er oder sie ist die Identifikationsfigur für die Leser der Story.

Der Held erlebt in Geschichten nicht nur Abenteuer, sondern erfährt immer auch eine persönliche Weiterentwicklung. Es gilt, äußere und innere Gefahren sowie Widerstände zu überwinden.

Typen von Helden

- **Ausgestoßene**, die unfreiwillig zu einem Abenteuer kommen, weil ihnen keine andere Wahl bleibt. Z.B., weil ihre gewohnte Welt sich auf eine Weise verändert hat, die sie dazu zwingt, sich auf ihre Reise zu begeben.
- **Fliehende**, denen es in der gewohnten Welt unerträglich geworden ist und die dieser deswegen entfliehen möchten. Diese Flucht kann auch ein Rückzug innerhalb der gewohnten Welt sein, wie z.B. Erstarrung, Depression, eine »innere Emigration« oder eine »innere Kündigung«.
- **Glückssucher**, die ausziehen, um ihr Glück zu finden. Die etwas Neues wagen, auch wenn sie zuhause oder bei ihrer gewohnten Tätigkeit bleiben könnten.
- **Lernende**, die etwas erlernen wollen oder müssen und sich deswegen auf den Weg machen. Dieser Weg muss sie nicht in ferne Länder führen, er bedeutet aber immer Lernen und Veränderung.

Ausgestoßene und Fliehende beginnen ihre Reise mit einem „weg von"-Impuls. Sie sollen, wollen oder müssen ihrer gewohnten Welt entfliehen. Erst im Aufbruch oder im Verlauf der Reise entwickelt sich eine Idee, wohin.

Glückssucher und Lernende werden weniger gestoßen als gezogen. Ihr Impuls führt »hin zu« etwas. Sie haben ein Ziel oder eine Sehnsucht, der sie folgen.

Letztlich können alle vier Aspekte des Helden im Verlauf einer Heldenreise auftreten:

Phasenweise verfolgt der Held ein positives Ziel, auf das er sich zubewegt und in einigen Situationen wird er vertrieben oder bewegt sich von etwas fort, ohne schon zu wissen, wohin er möchte.

In jeder Geschichte kann mindestens ein Held identifiziert werden. Er muss kein Superheld und keine schwertschwingende Kriegerin sein, sondern kann durch ganz normale Personen in Situationen des alltäglichen Lebens verkörpert werden.

Steckbrief: Heldinnen und Helden

Typen

Ausgestoßene:

- Verstoßener
- Vertriebener
- Antihelden
- der ehemalige und nun wieder zum Abenteuer gezwungene Held
- Scheidung
- Verlust des Jobs

Fliehende:

- Überlebender
- Flüchtender
- Rumtreiber
- Berufliche oder private Situation unerträglich
- Burn-out

Glückssucher:

- Draufgänger
- Nach-Mehr-Sucher („Das kann doch noch nicht alles sein?")

Lernende:

- junge Helden
- Forscher
- Neuling
- Nesthäkchen
- Quereinsteiger

Funktion

- Identifikation für den Zuschauer bzw. Leser bzw. für den oder die Klienten
- Aufbau von Sympathie
- Vorbild für Lernen und Entwicklung

Erzählelemente

- erfährt eine eigene Entwicklung
- bringt Opfer
- geht Herausforderungen aus dem Weg oder stellt sich ihnen
- sucht und findet den Weg
- begeht Fehler
- wechselt zwischen Übermut und Einsicht
- erfährt Niederlagen und Erfolge
- Reifung der Persönlichkeit und des Charakters
- wechselt zwischen Einzelgängertum und Gruppenorientierung

Mögliche Fragen im Erstgespräch mit Kunden bzw. für dich vor Beginn deines Buches:

Stellen Sie sich vor, Ihre Geschichte wäre eine Heldengeschichte: Was für ein Held wären Sie?

- Was sind Ihre Stärken und Ressourcen?
- Wo liegen Ihre Schwächen?
- Welche Sehnsüchte oder Wünsche haben Sie getrieben?
- Wie könnte der Titel Ihrer Heldengeschichte lauten?
- Welche Gefährten sind Ihnen zur Seite gestanden?
- Welchen Feinden oder Gefahren mussten Sie sich stellen?
- Welche Helden aus Geschichten oder Filmen finden Sie besonders heldenhaft und warum?
- Wer ist für Sie kein Held? Was zeichnet jemanden aus, der kein Held ist?
- Was sollte in Ihrer Heldengeschichte auf jeden Fall Erwähnung finden?
- Was für ein Mensch sind Sie nun, nachdem Sie dieses Abenteuer bestanden haben?

**Außerdem müssen wir das Abenteuer nicht einmal allein wagen,
denn die Helden aller Zeiten sind uns vorausgegangen.
Das Labyrinth ist bestens bekannt.
Wir müssen nur dem Faden des Heldenpfades folgen [...].**

Joseph Campbell

Schwellenhüter

Manchen, welcher an der Schwelle stolpert, verwarnt dies, drinnen laure die Gefahr.

Shakespeare

Als Schwellenhüter treten oft Umstände oder Menschen auf, die den Helden von seiner Reise abhalten wollen. Hier stellt sich die Frage: Ist er stark genug, für das, was ihn erwartet? Will er wirklich auf die Reise gehen?

Auf seinem Weg kann der Held mit mehreren Schwellenhütern konfrontiert werden. Deren Funktion in der Story besteht darin, die Reife des Helden zu prüfen.

In psychologischer Hinsicht ist der Schwellenhüter der innere Schweinehund des Helden, bestehend aus seinen Ängsten, emotionalen Traumata und Abhängigkeiten.

Schwellenhüter:

- Prüfer
- Hüterin des Wissens
- Kuscheliges Bett (Faulheit)
- Türsteher
- Alarmanlage
- Ängstliche Eltern
- Warnende Freunde

Aller Anfang ist heiter, die Schwelle ist der Platz der Erwartung.

Goethe

**Der beste Mentor ist ein Mensch,
der uns zwingt, das zu tun was wir können.**

Ralph Waldo Emerson

Der Mentor tritt auf, wenn es um Veränderung geht. Er ist da, um eine Reise in Gang zu setzen. Es kann sich um einen wohlwollenden Chef handeln, um einen Arzt oder um einen weisen Angehörigen oder Freund. Manchmal ist der Mentor auch ein Buch oder ein Film mit einer Aussage, die den Helden auf die Reise schickt. Es kann sich auch um eine Person handeln, die zufällig zur richtigen Zeit das Richtige sagt oder tut.

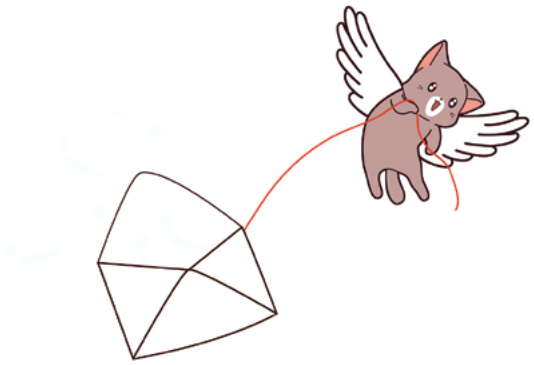
Mentor und Held stehen in einem Lehrer-Schüler-Verhältnis zueinander. Oft war ein Mentor früher selbst ein Held und wird heute als Legende verehrt. Indem er seine Erfahrungen nun an den Helden weitergibt, bereitet er ihn auf die bevorstehenden Ereignisse vor. In seiner Vorbildfunktion ermutigt, unterstützt, berät, beschützt, lehrt und leitet er den Helden. Er stattet ihn mit Ausrüstung, Wissen oder Selbstvertrauen aus.

In seiner psychologischen Deutung verkörpert der Mentor eine idealisierte Projektion des Helden bzw. sein Freud'sches Über-Ich: den edlen, weisen, göttlichen Teil seines Selbst.

Der Mentor:

- Arbeitskollege
- Schutzengel
- Coach/Trainer
- hat Erfahrung
- Lehrerin
- Buch oder Film
- zeigt den Weg
- gibt Rat
- provoziert
- unterstützt

Herold



Der Herold zwingt den Helden zum Handeln, indem er ihm eine entscheidende Nachricht überbringt. In seiner Funktion als Medium macht er dem Helden die Notwendigkeit einer Veränderung bewusst. Psychologisch gesehen stellt er die Motivation des Helden dar, seine innere Glocke, die ihm zum Abenteuer aufruft.

Herolde:

- Geistesblitz
- Innere Stimme
- Zerstörung der gewohnten Welt
- Information
- Motivation
- Überbringer, Brief, Nachricht ...

Schatten

Der Schatten ist nicht nur Gegenspieler, sondern auch das „böse Spiegelbild“ des Helden. Alles, was Helden verachten (sollten) wird vom Schatten verkörpert. Daher stehen Schatten und Helden oft in einer besonderen Beziehung zueinander.

Der Schatten ist eine zerstörerische Kraft, die vom Helden Besitz ergreift und droht ihn zu vernichten. Er repräsentiert das Unterbewusste, das der Held unterdrückt: seine Abgründe, dunklen Seiten und sein selbstzerstörerisches Verhalten, seine verdrängten Ängste oder Frustrationen, seine uneingestandene Wut oder Trauer, seine nicht ausgelebte Kreativität und/ oder Sexualität.

Die Funktion des Schattens besteht darin, den Helden herauszufordern und in eine lebensbedrohliche Situation zu bringen.

Jedoch kommt der Schatten nicht immer aus dem Außen; er kann zwar ein eigenständiges Wesen sein, ein Konkurrent, die böse Chefin, aber auch ein innerer Anteil, eine Seite des Helden. Der Schatten verhindert, dass der Held seinem Ruf folgt und seinen Traum in die Wirklichkeit umsetzt.

Häufig stellt sich der Schatten als Angst dar davor, was passieren kann, wenn der Held die Sicherheit des Vertrauten aufgibt. Angst, nicht mehr dazuzugehören, nicht mehr gemocht zu werden, bloßgestellt, ausgelacht oder als Hochstapler hingestellt zu werden.

Den eigenen Schatten kennenlernen

Der Schatten als innere Anteil ist uns nicht – oder nur teilweise – bewusst. Meist suchen wir den Sündenbock im Außen: etwas, was uns – vermeintlich – daran hindert, unseren Traum zu verwirklichen. Letztlich ist es jedoch immer ein Teil in uns, der uns zurückhält.

Diesen Schattenanteil lernt der Held während seiner Heldenreise kennen. Und er erlebt, wie viel Macht und Energie dieser Schatten hat – und was auch an Positivem, Lebendigem, aber auch Lustvollem in ihm steckt.

Schatten und Schattenwesen:

- Konkurrent
- große Prüfung
- Angst
- böse Chefin
- fieser Kollege
- Betrüger
- Herausforderung

Narr

Der Narr ist der Teil des Helden, der naiv, sorglos und unschuldig ist. Unwissend, im besten Wortsinn. Diese Gestalt kann sowohl Teil des Helden sein als auch im Außen vorkommen, als Kind, als Tier oder als jemand, der unbedacht und unschuldig die Wahrheit sagt und damit etwas auslöst. Er kann sowohl auf der „guten" als auch auf der „dunklen" Seite zuhause sein. Er tut oder sagt etwas Ungeschicktes, das der anderen Seite zugutekommt oder Pläne zunichte macht. Oft hat er zwar das richtige Ziel im Blick, aber er scheitert in der Umsetzung. „Die Macht, die Gutes will und Böses schafft", aber auch umgekehrt.

Narren sind:

- tollpatschig
- naiv
- chaotisch
- leichtgläubig
- schelmisch
- und sie schwindeln gerne

Gestaltwandler

Der Gestaltwandler ist jemand, der nicht das ist, wofür man ihn hält. Oft ist sich der Gestaltwandler seiner eigenen Gespaltenheit nicht bewusst, manchmal ändert er auch sein Wesen wieder und wieder.

Der Gestaltwandler entwickelt sich im Verlauf der Geschichte vom besten Freund des Helden zu seinem größten Feind. Er führt den Helden in die Irre, blendet und manipuliert ihn. Er kann aber auch vom Erzfeind zum Verbündeten werden, weil er im Helden etwas sieht, das ihm gefällt. Der Gestaltwandler gibt Rätsel, und so wissen oft weder Held noch Leser, wie es um seine Loyalität bestellt ist. Dramaturgisch wird der Gestaltwandler eingesetzt, um Zweifel und Spannung zu streuen.

Gestaltwandler:

- Doppelagent
- Falschspielerin
- Mensch mit zwei Gesichtern
- ehemaliger Freund und Verbündeter – oder umgekehrt

Lichtgestalt

Die Lichtgestalt ist immer für den Helden da und unterstützt ihn. Sie fängt ihn auf, wenn er wieder einmal an sich selbst oder den Umständen scheitert. Es kann sich dabei um einen Liebespartner handeln, um einen Verwandten oder auch um einen Fremden auf der Straße, der gerade im richtigen Moment da ist.

Die Lichtgestalt:

- Partner
- Teamplayer
- Liebe
- übernimmt Lasten
- gute Begegnungen
- Gefährten
- freundliche Wesen
- gute Orte

Quellen und Zusatzliteratur

Literatur

Michael Hauge, Christopher Vogler

The Hero's 2 Journeys (Hörbuch)
ASIN B00NTQHNUM

Joseph Campbell

Der Heros in tausend Gestalten
ISBN-13: 978-3458357735

Christopher Vogler und Frank Kuhnke

Die Odyssee der Drehbuchschreiber, Romanautoren und Dramatiker: Mythologische Grundmuster für Schriftsteller
ISBN-13: 978-3866711471

Holger Lindemann

Die große Metaphern-Schatzkiste - Band 2
ISBN-13: 978-3525402658

Videos zum Thema

Interview Christopher Vogler
Video Christopher Vogler
Storytelling

Links zum Thema

Heldengeschichte – Storytelling
Dramaqueen
Franz Grieser – Heldengeschichte

Design: Lisa Keskin und Monika Lexa, blubbb – die Kommunikationswerkstatt e.U.

Alle Rechte vorbehalten

Der teilweise oder vollständige Abdruck oder das Weitergeben der Skripten an andere Personen ist ohne unsere ausdrückliche schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Es gilt das Urheberrechtsgesetz