

# Die Heldenreise

## Das archetypische Grundmuster einer Geschichte

Auf dem Prinzip der »Heldenreise« basieren etliche Bücher und Filme: Ein Held oder eine Heldin zieht aus und muss eine Reihe von Abenteuern bestehen. Dabei trifft er oder sie auf unterschiedliche Hindernisse und überraschende Wendungen und hat innere und äußere Konflikte zu bewältigen.

Bis heute nutzen Autor\*innen die Heldenreise als Werkzeug, um beim Plotten und Überarbeiten von Romanen einen hohen Spannungsbogen zu erzeugen.

### Die Stationen der Heldenreise

#### 1. Die gewohnte Welt

Ausgangspunkt ist die gewohnte und oft langweilige Welt, in welcher die Hauptfigur lebt. Der Leser erfährt, wie der Alltag der Hauptfigur aussieht. Der Mangel wird erkennbar.

#### 2. Der Ruf des Abenteurers / Das Erscheinen eines Herolds

Ein plötzliches Ereignis reißt die Figur aus dem gewohnten Leben. Das kann etwas Offensichtliches sein oder eher versteckt geschehen. Zum ersten Mal denkt die Figur darüber nach, wie ihr Leben anders aussehen könnte.

#### 3. Die Verweigerung

Die Figur ahnt, dass das Abenteuer große Veränderungen und Herausforderungen mit sich bringt. Aus Unsicherheit zögert sie, denn sie will das sichere und bekannte Leben nicht aufgeben. Manchmal hindern die Figur auch äußere Widerstände.

#### 4. Die Begegnung mit dem Mentor

Die Figur ist unentschlossen. Sie hört den Ruf, kann ihm aber nicht folgen, weil sie irgendetwas hindert. Oft tritt an dieser Stelle ein Mentor auf, der dem Helden hilft, die richtige Entscheidung zu treffen.

#### 5. Das Überschreiten der Schwelle

Die Figur tut etwas Unwiderrufliches und übertritt damit eine Schwelle. Jetzt gibt es kein Zurück mehr.

## **6. Erste Prüfungen, Verbündete und Feinde**

Die Figur muss sich in der »neuen« Welt zurechtfinden und deren Regeln kennenlernen. Auf dem Weg begegnen ihr neue Freunde und Widersacher. Die Figur muss erste Probleme bewältigen und wird dabei immer wieder mit ihrer Angst vor dem Versagen konfrontiert. Trotzdem gibt sie nicht auf und wächst an diesen Prüfungen.

## **7. Vordringen zur tiefsten Höhle**

Die Probleme werden größer und die Konflikte spitzen sich zu. Irgendwann kommt der Held an den Punkt, an dem er seinen wahren Gegner (Antagonisten) erkennt, entweder in Form einer anderen Figur oder als inneren Konflikt.

## **8. Der entscheidende Kampf**

Der Held kämpft gegen seinen größten Feind und dieser Kampf wird alles verändern, was bisher galt. Es kommt zum Showdown.

## **9. Belohnung: Der Held bekommt den Schatz**

Der Held hat den Gegner besiegt und darf als Belohnung den Schatz in Empfang nehmen. Das kann sowohl ein Gegenstand als auch Wissen oder ein Mensch, den er für sich gewinnt, sein.

## **10. Rückkehr in die gewohnte Welt**

Ein langer Weg liegt hinter dem Helden. Er ist gereift und hat sich verändert. Jetzt tritt er den Rückweg in die gewohnte Welt an, wodurch neue Ängste und Zweifel entstehen. Passt das alte Leben noch zu ihm? Er ist nicht mehr der Mensch, der er zu Beginn seiner Reise war.

## **11. Die Auferstehung des Helden**

Die Aufgaben und Prüfungen, die der Held auf seiner Reise überwunden hat, haben ihn innerlich wachsen lassen. Er ist zu einer neuen Persönlichkeit gereift. Die Verwandlung ist abgeschlossen und es kommt zum Happy End!

## **12. Das »Elixier«**

Am Ende hat der Held etwas Entscheidendes von seiner langen Reise mitgebracht und das »Elixier« gewonnen. Dabei kann es sich um Erfahrung, Wissen, Macht, einen Schatz etc. handeln.