

KREATIVE SCHREIBWELT

Herzlich Willkommen!

Die

Heldenreise-Methode:

Ein Leitfaden zum Plotten (Teil 1)



Das Schreiben kann eine aufregende Reise sein, aber selbst die leidenschaftlichsten Geschichtenerzähler können sich manchmal in einem Wirrwarr aus Ideen und Handlungssträngen verfangen. Genau hier kommt das Plotten ins Spiel. Das Plotten – das strukturierte Entwerfen der Handlung Deiner Geschichte – ist ein unverzichtbares Werkzeug für jeden angehenden Autor. Es ist die Landkarte, die Dich durch das Labyrinth Deiner eigenen Geschichten führt. Ein beliebter Ansatz zum Plotten, den ich in diesem Beitrag behandeln möchte, ist die „Heldenreise“.

Du hast vielleicht schon von diesem Konzept gehört – es ist ein gern genommener Rahmen, der in vielen der großen Geschichten zu finden ist. Die Heldenreise bietet dabei nicht nur eine strukturierte Methode zum Plotten, sondern auch einen tiefen Einblick in die grundlegenden Elemente, die eine gute Erzählung ausmachen.

Was ist die Heldenreise?

Ihre Wurzeln der Heldenreise reichen tief in die Geschichte der Menschheit zurück. Dennoch ist sie auch heute noch so relevant wie nie zuvor. Ursprünglich entdeckt und beschrieben wurde die Heldenreise von dem berühmten Mythologen Joseph Campbell. Er hat dazu die ureigenen Strukturen und Motive von Mythen und Legenden aus verschiedenen Kulturen auf der ganzen Welt untersucht.

Die Grundprinzipien der Heldenreise, wie sie von Campbell formuliert wurden, sind ein faszinierendes Geflecht von universellen Elementen, die in vielen großartigen Geschichten zu finden sind. Von der Reise des Helden aus seiner vertrauten Welt in eine unbekannte, gefährliche Welt. Bis hin zu Begegnungen mit Mentoren, Verbündeten und Feinden. Die Heldenreise bietet eine strukturierte Blaupause für die Entwicklung von Charakteren und Handlungen, die den Leser mitreißen und fesseln.

Warum könnte die Heldenreise für Dich ebenfalls attraktiv sein? Nun, zum einen bietet sie eine bewährte Methode, um eine Geschichte zu strukturieren. Es ist wie ein Gerüst, an dem Du Dich entlanghangeln kannst. Darüber hinaus ermöglicht die Heldenreise eine tiefere Verbindung mit den ursprünglichen Kräften und Themen, die das menschliche Leben beschäftigen – Liebe, Verlust, Mut, Opferbereitschaft und vieles mehr. Indem Du diese universellen Motive in Deine Geschichten verwendest, kannst Du Deine Leser auf einer emotionalen Ebene ansprechen und sie dazu bringen, sich mit Deinen Charakteren und ihren Reisen zu identifizieren.



Die Struktur der Heldenreise

Die Heldenreise ist in drei große Akte unterteilt, die wie die Kapitel eines Abenteuerbuchs aufeinander aufbauen: der Aufbruch, die Initiation und die Rückkehr.

Der erste Akt

„Der Aufbruch“

Es beginnt mit dem Moment, in dem unser Held seine gewohnte Welt verlässt und sich auf den Weg in das Unbekannte begibt. Es ist wie der erste Schritt aus der Tür hinaus in ein aufregendes Abenteuer. Hier werden die Grundlagen für die Geschichte gelegt, die Welt des Helden vorgestellt und der Ruf zum Abenteuer ausgesprochen. Es ist ein Moment der Veränderung und des Aufbruchs, sowohl für den Helden als auch für den Leser.

Der zweite Akt

„Die Initiation“

Der Herzschlag der Heldenreise. Hier durchläuft der Held eine Reihe von Prüfungen, Begegnungen und Transformationen, die ihn bis an seine Grenzen bringen und ihn reifen lassen. Er trifft auf Verbündete, findet Mentoren und muss sich gefährlichen Feinden stellen. Dieser Akt ist gefüllt mit Höhen und Tiefen, Siegen und Niederlagen und führt den Helden auf eine Reise der Selbsterkenntnis und des Wachstums.

Der dritte Akt

„Die Rückkehr“

Es ist der Moment, in dem der Held mit seinen Erkenntnissen und Errungenschaften in die gewohnte Welt zurückkehrt. Doch er ist nicht mehr derselbe, der er einmal war – er ist verwandelt worden durch die Abenteuer, die er erlebt hat. Hier muss der Held sich den letzten Herausforderungen stellen und seine neu gewonnenen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Die Rückkehr ist nicht nur ein physischer Akt, sondern auch eine emotionale und spirituelle Heimkehr, bei der der Held seine inneren und äußeren Konflikte löst und seine Bestimmung erfüllt.

Die zwölf Stufen der Heldenreise

Die Struktur für die „Heldenreise“ findet man in verschiedenen Variationen, je nachdem, wer sie entworfen hat. Neben Joseph Campbell gibt es zum Beispiel auch eine Version von Christopher Vogler oder Blake Snyder.

In diesem Artikel möchte ich Dir zwölf Stufen der Heldenreise vorstellen, die Etappen auf einer Abenteuerreise gleichen. Sie führen den Helden durch Höhen und Tiefen und lassen ihn letztendlich verwandeln. Jede Stufe bietet eine einzigartige Herausforderung oder Erkenntnis, die den Helden auf seiner Reise voranbringt. Diese zwölf Stufen bilden das Gerüst der Heldenreise und bieten eine strukturierte Roadmap für die Entwicklung einer fesselnden und tiefgründigen Geschichte.

Stufe 1: **„Die Welt des Alltags“**

Die erste Stufe der Heldenreise, „Die Welt des Alltags“, ist der Ausgangspunkt Deiner Geschichte. Hier lernen wir den Helden in seiner gewohnten Umgebung kennen, bevor sich sein Leben auf den Kopf stellt und das Abenteuer beginnt. Diese Welt des Alltags kann alles sein – ein beschauliches Dorf, eine geschäftige Stadt, ein langweiliger Bürojob oder sogar eine fiktive Welt voller Magie und Wunder. Was auch immer es ist, es ist die Welt, die der Held kennt und in der er sich sicher fühlt, bevor sich alles ändert.

In dieser Phase lernen wir auch den Helden kennen – seine Stärken, Schwächen, Hoffnungen und Ängste. Vielleicht ist er ein einfacher Bauer, der von einer größeren Bestimmung träumt. Oder ein einsamer Büroangestellter, der nach etwas mehr in seinem Leben sucht. Oftmals gibt es in dieser Phase auch Hinweise auf das kommende Abenteuer – vielleicht hört der Held Gerüchte über einen gefährlichen Drachen im Wald oder spürt ein unerklärliches Verlangen, sein Zuhause zu verlassen.

Aus Sicht des Lesers:

Für den Leser ist diese Phase entscheidend, um eine Verbindung zum Helden aufzubauen und sich in seine Welt einzufühlen. Auch wenn die Welt des Alltags vertraut und sicher erscheinen mag, wissen wir insgeheim, dass das wahre Abenteuer erst noch bevorsteht.

Stufe 2:

„Der Ruf zum Abenteuer“

„Der Ruf zum Abenteuer“ markiert den Moment, in dem sich das Leben des Helden für immer verändert. Nachdem wir die Welt des Alltags des Helden kennengelernt haben, tritt plötzlich ein Ereignis oder eine Begegnung ein, die den Helden aus seiner gewohnten Routine herausreißt. Er wird dazu aufgefordert, sich auf ein Abenteuer einzulassen. Dieser Ruf kann in verschiedenen Formen auftreten. Es könnte eine geheimnisvolle Botschaft sein, die dem Helden überbracht wird. Ein unerwartetes Angebot, das sich ihm präsentiert oder sogar eine innere Sehnsucht oder Vision, die ihn dazu drängt, sich auf den Weg zu machen.

Was diesen Ruf zum Abenteuer so kraftvoll macht, ist seine Fähigkeit, den Helden aus seiner Komfortzone herauszulocken und ihn dazu zu bringen, sich mit etwas Größerem zu konfrontieren. Es ist der Moment, in dem der Held eine Wahl treffen muss. Wird er dem Ruf folgen und sich dem Unbekannten stellen oder wird er sich zurückziehen und in seinem gewohnten Leben verharren? Diese Entscheidung ist bedeutend für den Verlauf der Geschichte und für das Wachstum und die Entwicklung des Helden.

Aus Sicht des Lesers:

Für den Leser ist der Ruf zum Abenteuer ein aufregender und mitreißender Moment, der das Versprechen von Spannung, Abenteuer und Veränderung in sich trägt. Egal, für welchen Weg er sich entscheidet, eines ist sicher – sein Leben wird nie wieder dasselbe sein.



Stufe 3:

„Die Verweigerung des Rufes“

In der dritten Stufe wehrt sich der Held zunächst gegen den Ruf zum Abenteuer. Denn nachdem dieser ertönt ist, spürt der Held oft Ängste, Zweifel oder Unsicherheiten. Das führt dazu, dass er sich zurückzieht und dem Ruf nicht folgt. Vielleicht fürchtet er sich vor dem Unbekannten, vor dem Risiko oder vor den Opfern, die er bringen müsste. Oder er klammert sich an seine vertraute Welt und möchte nicht akzeptieren, dass sich etwas ändern könnte.

Die Verweigerung des Rufes ist eine menschliche Reaktion auf Veränderung und Unsicherheit, und sie ist vollkommen normal und verständlich. Es ist wichtig zu verstehen, dass der Held in diesem Moment nicht als schwach oder feige betrachtet werden sollte. Vielmehr ist er jemand, der mit den Herausforderungen des Lebens kämpft und nach einem Weg sucht, damit umzugehen. Doch gleichzeitig ist die Verweigerung des Rufes auch ein entscheidender Moment des inneren Konflikts und der Selbstfindung für den Helden.

Aus Sicht des Lesers:

Für den Leser ist die Verweigerung des Rufes ein bewegender und menschlicher Moment, der uns zeigt, dass auch Helden ihre Ängste und Zweifel haben. Wir hoffen aber instinktiv darauf, dass der Held letztendlich den Mut findet, sich seinen Ängsten zu stellen und sich auf das Abenteuer einzulassen, das ihn erwartet.

Stufe 4:

„Begegnung mit dem Mentor“

Es kommt zum ersten Wendepunkt im Abenteuer des Helden. Er hat zunächst den Ruf zum Abenteuer gehört und hat vielleicht sogar gezögert, diesem zu folgen. Nun tritt ein entscheidender Meister oder Lehrer in sein Leben, um ihn auf seiner Reise zu unterstützen und zu führen. Der Mentor ist eine Figur, die dem Helden Weisheit, Rat und Führung bietet und ihm hilft, seine eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entdecken.



Die Begegnung mit dem Mentor kann auch wieder in verschiedenen Formen auftreten. Es könnte sich um einen weisen alten Mann, eine mächtige Zauberin, einen treuen Freund oder sogar eine innere Stimme handeln, die dem Helden den Weg weist. Was auch immer die Form des Mentors ist, seine Rolle ist entscheidend für die Entwicklung des Helden und den Fortschritt der Geschichte. Durch seine Anleitung und Unterstützung wird der Held in der Lage sein, sich den Herausforderungen und Prüfungen seiner Reise zu stellen und zu wachsen.

Aus Sicht des Lesers:

Für den Leser ist die Begegnung mit dem Mentor ein inspirierendes Moment, das uns zeigt, dass niemand allein auf seinem Weg ist. Die Figur des Mentors erinnert uns daran, dass es im Leben wichtig ist, sich um Unterstützung zu bemühen und von den Weisheiten anderer zu lernen, wenn wir vor Herausforderungen stehen.

Stufe 5:

„Überqueren der ersten Schwelle“

Durch das „Überqueren der ersten Schwelle“ verlässt unser Held endgültig seine gewohnte Welt und begibt sich auf den Weg in eine unbekannte Welt. Diese Schwelle kann sowohl physisch als auch metaphorisch sein. Es könnte sich um eine geografische Grenze handeln, die der Held überquert oder um einen inneren Schritt, den er vollzieht, um sein altes Leben hinter sich zu lassen und sich dem neuen zu öffnen.

Diese Stufe ist ein Moment des Übergangs und der Transformation, der den Helden aus seiner Komfortzone herausführt und ihn in eine Welt des Unbekannten und der Möglichkeiten katapultiert. Es ist wie der erste Schritt in ein neues Abenteuer, bei dem der Held nicht weiß, was ihn erwartet. Er findet aber dennoch den Mut, sich auf den Weg zu machen. In diesem Moment beginnt seine eigentliche Reise und nichts wird mehr sein wie zuvor.

Aus Sicht des Lesers:

Für den Leser ist das Überqueren der ersten Schwelle ein aufregender und mitreißender Moment, der das Versprechen von Abenteuer und Entdeckung in sich trägt. Auch für uns als Leser ist es ein Moment des Übergangs, der uns aus unserer gewohnten Realität herausführt und uns dazu bringt, uns gemeinsam mit dem Helden auf die Reise zu begeben.

Aufgrund des Umfangs der Methode habe ich mich entschieden, zwei Teile daraus zu machen.

Hier geht es weiter:

Die Heldenreise-Methode: Ein Leitfaden zum Plotten (Teil 2).

A watercolor splash background in shades of light blue and green, centered on the page.

***KREATIVE
SCHREIBWELT***

Beitrag online lesen:

Die Heldenreise-Methode: Ein
Leitfaden zum Plotten (Teil 1).