

## Die Erzählstruktur der „Heldenreise“

Seit langer Zeit erzählen sich die Menschen schon Geschichten – in Legenden, Sagen, Fabeln, Märchen und später in Comics, Romanen und Filmen. Der amerikanische Forscher Joseph Campbell (1904-1987) hat sich mit Mythen und alten Erzählungen beschäftigt und dabei herausgefunden, dass die meisten Geschichten einem wiederkehrenden Grundmuster folgen. Dieses Muster hat er in Stationen oder Etappen unterteilt, in denen der Held oder die Heldin immer eine bestimmte Situation erlebt oder einer bestimmten Figur begegnet. Campbell hat dieses weit verbreitete Erzählmuster „Die Heldenreise“ genannt.

Diese Reise eines Helden oder einer Heldin besteht darin, dass sich die Hauptfigur der Geschichte angesichts einer wichtigen Herausforderung auf eine innere oder äußere Reise begibt, auf der sie verschiedene Prüfungen und Abenteuer bestehen muss. So kann die Protagonistin oder der Protagonist persönlich wachsen und den eigenen Charakter stärken, bis sie/er schließlich am Ende der Reise verändert in die gewohnte Welt zurückkehrt.

Das **Erzählmuster der Heldenreise** besteht typischerweise aus **zwölf Stationen**, die in der Handlung der Geschichte durchlaufen werden.

### 1. Gewohnte Welt

Das Lebensumfeld der Heldin/des Helden wird als unzureichend empfunden. Es entsteht ein Wunsch nach Veränderung.



### 2. Ruf des Abenteuers

Der Heldin/dem Helden wird eine Aufgabe oder ein Auftrag gestellt, etwas zu verändern und sich auf eine innere oder äußere Reise ins Unbekannte zu begeben.



### 3. Weigerung

Die Heldin/der Held reagiert oft zuerst mit einer Verweigerung, weil sie/er befürchtet, dass sie/er der Reise nicht gewachsen sein könnte.



### 4. Begegnung mit der Mentorin/dem Mentor

Die Begegnung mit einem Mentor hilft der Hauptfigur, die Zweifel zu überwinden, sich vorzubereiten und schließlich dem Ruf des Abenteuers zu folgen.



### 5. Überschreiten der Schwelle

Die Heldin/der Held betritt eine neue Welt, deren Regeln und Grenzen noch unbekannt sind und erkundet werden müssen. Es gibt kein Zurück mehr.



### 6. Bewährungsproben (Verbündete und Feinde)

Die Heldin/der Held wird vor Bewährungsproben gestellt und trifft dabei auf Helfer und Verbündete, aber auch auf Feinde, die sie oder ihn aufhalten oder ausschalten wollen.



### 7. Tiefpunkt

Die Heldin/der Held dringt zum gefährlichsten Punkt der Reise vor. Worin auch immer ihr/sein Problem bzw. ihre/seine Aufgabe besteht, wird diese nun zugespitzt und offengelegt.



### **8. Entscheidungskampf**

Die Heldin/der Held trifft auf die Gegnerin / den Gegner bzw. einen Widerstand und muss ihn überwinden, was für den weiteren Verlauf und damit die eigene Zukunft entscheidend ist.



### **9. Belohnung**

Die Heldin/der Held hat sich behauptet und erhält ein wertvolles Elixier (z. B. Wissen, einen Gegenstand, Rettung einer geliebten Person, Heilung).



### **10. Rückweg**

Die Heldin/der Held tritt mit der neu gewonnenen Belohnung den Weg zurück in die gewohnte Welt an.



### **11. Erneuerung**

An den Erfahrungen und Herausforderungen der Reise gereift und gewachsen, kehrt die Heldin/der Held in die gewohnte Welt zurück und muss evtl. eine letzte Prüfung bestehen.



### **12. Rückkehr mit dem Elixier**

Wieder im alten Leben zurück bringt die Heldin/der Held das Elixier mit und kann damit sich und/oder anderen zu einem besseren Leben verhelfen.

#### **>> Tipp**

Nicht jeder Film folgt genau allen Stationen – das ist auch nicht schlimm. Viele Geschichten enthalten nur Teile der Heldenreise oder ordnen sie etwas anders an. Aber wenn du das Grundmuster kennst, kannst du es in vielen Geschichten im Kern wiedererkennen. Auch für das Schreiben und Entwickeln eigener Ideen für ein Buch, einen Film oder einen Comic kann dir das Wissen über die Erzählstruktur der Heldenreise weiterhelfen.