

Übersicht über die Stationen der Heldenreise



1. Die gewohnte Welt

Ausgangspunkt ist die gewohnte Welt des Helden, in der ein Mangel herrscht, ein Problem besteht oder sich eine Aufgabe stellt.

(Wer gehört alles zu der Geschichte? Was ist der Kontext? Wie ist es hier und jetzt? Was ist das Problem? Was steht auf dem Spiel? Welche Stereotype der Heldenreise lassen sich in der gewohnten Welt vermuten?)



2. Der Ruf des Abenteuers

Der Held wird zum Abenteurer gerufen, indem er mit dem Problem konfrontiert wird oder indem er durch eine Person, ein Ereignis oder eine innere Stimme dazu aufgefordert wird, sich der Aufgabe zu stellen. Dem Helden wird klar, dass er das Abenteuer auf sich nehmen soll, muss oder auch will.

(Was ist die Motivation für das Abenteuer? Wer und was »ruft«? Warum soll der Held das Abenteuer auf sich nehmen und nicht jemand anderes? Welche Herolde gibt es?)



3. Die Weigerung

Dem Ruf des Abenteuers verweigert sich der Held daraufhin zumeist, etwa weil er die Sicherheit des Alltags nicht aufgeben möchte oder sich nicht für würdig hält. Er zögert und hat sich noch nicht vollständig zur Annahme des Abenteuers entschieden.

(Was würde passieren, wenn sich nichts ändern würde? Was wären Gründe nichts zu verändern? Was soll so bleiben, wie es jetzt schon ist? Welche Ängste könnten den Helden zurückhalten? Welche inneren und äußeren Stimmen fordern ihn auf zu bleiben?)



4. Die Begegnung mit dem Mentor

Ein Mentor oder auch mehrere Mentoren bereiten den Helden auf das Abenteuer vor, geben ihm Informationen, magische oder technische Hilfsmittel mit auf den Weg. Möglicherweise muss der Helden überredet oder geradezu dazu genötigt werden, sich auf den Weg des Abenteuers zu begeben.

(Welche Mentoren gibt es, welche treibenden Kräfte und innere Stimmen, die am stärksten zur Veränderung treibt? Welche Informationen können Mentoren dem Helden geben, um ihn auf das Abenteuer vorzubereiten? Welche magischen oder technischen Hilfsmittel könnten Mentoren dem Helden mit auf den Weg geben?)



5. Das Überschreiten der ersten Schwelle

Der Held ist jetzt bereit das Abenteuer auf sich zu nehmen und überschreitet die erste Schwelle auf seinem Weg ins Ungewisse. Nach diesem Schritt gibt es kein Zurück mehr.

(Was wäre der erste, kleine Schritt der Veränderung? Wie gestalten der Held und andere den Abschied vom Bisherigen? Wo verläuft die Grenze zwischen der gewohnten Welt und der Welt der Abenteuer? Wie gestaltet der Held den Abschied?)



6. Bewährungsproben, Verbündete und Feinde

Daraufhin wird der Held mit mehreren Bewährungsproben konfrontiert, muss Rätsel lösen und Aufgaben bewältigen. Er trifft dabei auf Verbündete, Helfer und Begleiter, muss sich aber auch Gefahren, Feinden, Bedrängnissen, Widerständen und inneren Zweifeln stellen. Die Informationen und Gaben seines Mentors sind hierbei eine wichtige Unterstützung.

(Was sind mögliche Stolpersteine und Rückschläge aber auch Meilensteine und Erfolge? Was sind äußere und innere Hindernisse? Wie und mit wessen Hilfe können diese überwunden werden? Auf welche Feinde könnte der Held treffen? Welche Verbündeten könnten ihm hilfreich zur Seite stehen?)



7. Das Vordringen zur tiefsten Höhle und die entscheidende Prüfung

Nun dringt der Held bis zur tiefsten Höhle, der Heimstatt des Bösen oder dem Versteck des Schatzes vor. Dies ist der schwerste Teil seiner Heldenreise mit den gefährlichsten Fallen und Aufgaben. Er trifft auf seinen größten Feind, muss das letzte und schwierigste Hindernis auf seinem Weg zum Ziel überwinden und die entscheidende Prüfung bestehen, von der das Gelingen des Abenteuers abhängt.

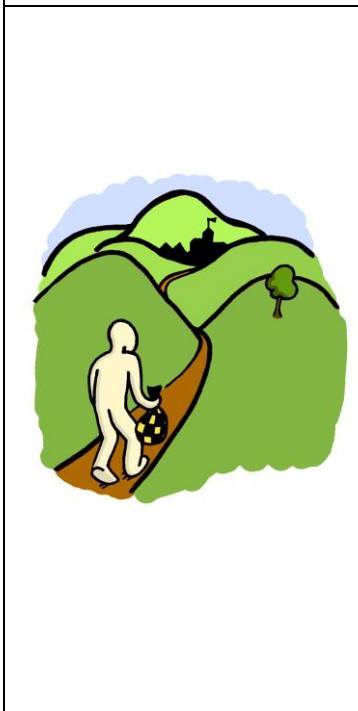
(Wie sieht der schwerste Teil des Weges aus? Was ist die größte Herausforderung? Was ist der Höhepunkt? Was ist die entscheidende Prüfung? Welche der Gaben der Mentoren und welche Gefährten sind dem Helden in dieser schwersten Stunde hilfreich?)



8. Die Belohnung

Der Held wird belohnt, indem er den Gegner besiegt, einen Konflikt beilegt, einen Schatz, ein Elixier oder einen anderen Gegenstand in Besitz nimmt. Die Belohnung kann auch in der Befreiung einer oder mehrerer Personen liegen, im Erwerb eines Titels, im Besteigen des Throns oder in der Verleihung einer Medaille oder eines Pokals.

(Wie wird es sein, diese größte Herausforderung gemeistert zu haben? Was ist der Gewinn? Welche Bedürfnisse werden befriedigt sein, wenn der Höhepunkt des Abenteuers erreicht ist? Was oder wen wird der Held nach dem Bestehen der entscheidenden Prüfung in seinen Händen halten? Welchen Gewinn haben die Gefährten?)



9. Der Rückweg und die Auferstehung des Helden

Der Held tritt den Rückweg an, manchmal unter Zögern und in Sorge darüber, wie er die gewohnte Welt oder seinen neuen Alltag vorfindet. Er muss sich den Konsequenzen stellen, die sich aus dem Bestehen des Abenteuers ergeben. Schon besiegt geglaubte innere oder äußere Feinde können ein letztes Mal auftauchen. Auf dem Rückweg findet eine Auferstehung des Helden statt, bei der er sich mit seiner – während des Abenteuers gereiften – Persönlichkeit auseinandersetzt. Es gibt möglicherweise ein letztes Straucheln vor dem Erreichen seiner alten oder neuen Heimat.

(Wie sieht der Rückweg in den Alltag aus? Welcher Gegner könnte noch ein letztes Mal auftauchen? Wie wird der Held nun sein? Was hat sich für ihn verändert, was hat er sich bewahrt? Wie bedankt er sich bei seinen Gefährten? Welche Rolle können sie nun für ihn erfüllen?)



10. Die Rückkehr zum Alltag

Die Rückkehr des Helden muss keine Rückkehr zum örtlichen Ausgangspunkt der Reise sein, sondern bedeutet vor allem die Rückkehr zum Alltag und zu einem neuen stabilen Zustand. Der Held kehrt zur gewohnten Welt zurück oder lässt sich an einem anderen Ort nieder. Er will nun zur Ruhe kommen. Der Held trifft möglicherweise auf Unglauben oder Unverständnis und muss die auf der Heldenreise errungene Belohnung und seine gereifte Persönlichkeit in das Alltagsleben integrieren.

(Was wird im neuen Alltag anders und was wird gleich sein wie in der gewohnten Welt? Auf welches Unverständnis könnte der Held stoßen? Wie reagiert er darauf? Wie wird es sein, wenn es wieder ruhiger zugeht? Wie bewahrt sich der Held das auf seiner Reise Errungene? Was macht der Held im Alltag mit seiner Belohnung?)