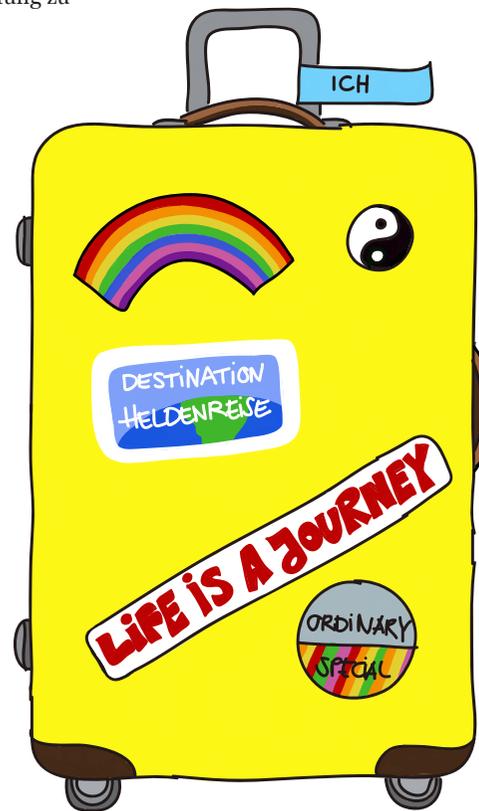

Die Heldenreise

Von der Herausforderung,
gute Geschichten zu erzählen
und die eigene Berufung zu
leben.



SVENJA UND UWE WALTER

WWW.WALTERMEDIA.DE

Das Muster, das die Welt verändert

Dieses ebook ist für alle, die mit ihren Geschichten erfolgreich sein wollen. Unabhängig davon, ob ihr diese Geschichten erzählen, verfilmen, schreiben oder vielleicht sogar leben wollt.



Die Heldenreise ist das „Modell“, das allen erfolgreichen Hollywoodfilmen zugrunde liegt. Ob Star Wars oder Harry Potter, Pretty Woman oder Findet Nemo - jeder dieser Filme ist nach den Stufen der Heldenreise gebaut.

Aber damit nicht genug: Jeder erfolgreiche Songtext, jeder Bestseller fußt auf der Heldenreise. Jeder Hollywoodstar hat sie durchschritten. Jede Geschichte, die Du Dir merkst und aus der Du etwas lernst, folgt ihrem Muster.

Wenn Du die Dynamik der Heldenreise einmal verstanden hast, kannst Du bessere Geschichten erzählen und schreiben.

In einer Welt, in der alle Zugriffe auf Tools zur Veröffentlichung haben, ist genau diese Fähigkeit Gold wert. Die Fähigkeit, fantastischen Content zu erstellen.

Die Heldenreise hilft Dir aber auch noch auf einer ganz anderen Ebene - nämlich bei Deiner persönlichen Entwicklung. Mit ihrer Hilfe kannst Du Erlebnisse und Geschehnisse besser einordnen und mit Deinen Talenten im Einklang leben.

Nur wer seiner Berufung mit vollem Elan begegnet, wird glücklich. Uwe Walter unterstützt Menschen und Unternehmen dabei, ihre Geschichten erfolgreich zu leben. Wer mehr darüber wissen möchte, klickt hier: www.waltermedia.de



Wie die Heldenreise entdeckt wurde und nach Hollywood kam

IN KÜRZE

1. Joseph Campbell ist der Entdecker der Heldenreise.
2. Christopher Vogler erkannte die Bedeutung der Heldenreise für erfolgreiches Entertainment.
3. Voglers Memo über die Heldenreise schlug bei Disney ein wie eine Bombe.

Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell entdeckte, dass alle Naturvölker, die er besuchte, eine Gemeinsamkeit hatten. Sie erzählten sich Geschichten, um voneinander zu lernen. Irgendwann fiel Campbell auf, dass diese Geschichten eine typische Situationsabfolge hatten und darin immer wieder ähnliche Charaktere vorkamen.

Campbell schrieb dieses Grundmuster auf und legte damit die Heldenreise frei: das allgemein gültige Muster für Geschichten, die Menschen verstehen und aus denen sie lernen.

Christopher Vogler hat als einer der ersten die Relevanz der Heldenreise für erfolgreiches Entertainment entdeckt. Als Student schrieb er eine Hausarbeit zum Thema und verwendete die Heldenreise auch in seiner Arbeit als Story Consultant bedeutender Sender und Studios. Jahre später nahm er sich noch einmal die Zeit, die Bedeutung der Heldenreise in einem Memo zusammenzufassen und verteilte es an Kollegen. Das Memo landete in den Händen von Disney's Jeffrey Katzenberg, der Vogler daraufhin sofort als Story Consultant für „König der Löwen“ einsetzte.

STUFE 1

Die Gewohnte Welt



In „Pretty Woman“ lebt die Prostituierte Vivian in einer Welt des Mangels.

Jeder Mensch ist auf einer Heldenreise. Und weil wir unsere Reisen normalerweise Zuhause beginnen, heißt die Stufe 1 der Heldenreise auch „Die Gewohnte Welt“.

Die Gewohnte Welt ist die, die Du in- und auswendig kennst. Sie ist vorhersehbar und bietet Dir große Sicherheit. Montagmorgen, Beginn der Arbeitswoche. Mittwoch Tennis. Am Sonntag ein Ausflug mit der Familie. In der Gewohnten Welt weißt Du genau, was Du kannst. Pünktlich sein, vor Menschenmengen sprechen, gut kochen, 10 km unter einer Stunde laufen. Du weißt, wie Andere Dich behandeln und wie Du Dich dabei fühlst. In der Gewohnten Welt gibt es viel Routine und wenig Überraschungen. Das Leben ist erwartbar, weil Du es Dir so eingerichtet hast und es für Dich so gut funktioniert. Aber die Gewohnte Welt ist auch eine Welt des Mangels. Sie ist NICHT aufregend und besonders. Es gibt KEINE fantastischen, total überraschenden Momente, zumindest nicht am laufenden Meter. KEINE Gefühlsachterbahnen. Nur Dich und Dein typisches Verhalten.

Und genau da ist auch schon eines der führenden Prinzipien guter Geschichten versteckt. Ich kann eine Geschichte nämlich nicht damit anfangen, dass die Hauptperson am Frühstückstisch sitzt (wie jeden Morgen) und Müsli isst (wie jeden Morgen) und darüber TOTAL glücklich und aufgeregt ist. Das ist keine Geschichte - zumindest keine die funktioniert. Wenn ein Held auf die Reise gehen soll, dann bitte mit einem Erzähleinsatz im letztmöglichen Moment.

Also: Die Frau sitzt am Küchentisch und hasst nicht nur ihr Müsli sondern auch ihr restliches Leben. Oder sie liebt es – aber in drei Sekunden wird etwas passieren. Vielleicht ruft die Liebhaberin ihres Ehemannes an. Oder sie findet einen Joint in der Jackentasche ihres Kindes. Egal was geschieht, es muss etwas sein, was ihr Leben in der Gewohnten Welt komplett in Frage stellt. Beim Film nennen wir das auch „den auslösenden Moment“.

Jetzt sitzen wir aber erstmal noch in der Gewohnten Welt am Küchentisch. Wir sind gelangweilt von unserem Leben und frustriert, weil wir ahnen, dass wir unsere Talente verschwenden, anstatt unserer Bestimmung zu folgen.

Noch einmal: Die Gewohnte Welt am Anfang der Geschichte ist auch immer eine Welt des Mangels. In „Pretty Woman“ arbeitet Julia Roberts alias Vivian als Prostituierte und kann noch nicht einmal ihre Miete zahlen. Aber auch bei ihrem Gegenpart, Richard Gere alias Edward, gibt es einen Mangel. Er ist zwar wohlhabend, wird aber in der Eröffnungssequenz an seinem Geburtstag von seiner Freundin am Telefon verlassen.

Natürlich werden die Mängel zu Beginn eines Hollywoodfilms oder eines Romans sehr verdichtet erzählt, damit man gleich „am Haken“ hängt. Aber auch in unserem normalen Leben sind die Mängel meist sehr deutlich und offensichtlich. Wenn Du Dich fragst: „Was sind meine Träume? Worüber ärgere ich mich am meisten? Was würde ich gerne machen, wenn ich frei

entscheiden könnte?“ resultieren Deine Antworten meist direkt aus den Mängeln der Gewohnten Welt.

Dein Chef hält Dich klein. Du bist zu dick. Bei der Arbeit kannst Du Deine Talente nicht ausleben. Du würdest gerne ein kleines Café eröffnen. Deine Kinder sind nicht dankbar und Dein Mann nicht liebevoll genug. Du hättest gerne mehr Sex. Mehr Zeit für Dich. Du würdest gerne singen lernen. Einen Bestseller schreiben. Den erfolgreichsten Film des Jahrhunderts drehen. Eine Gehaltserhöhung bekommen. Einen Job finden, in dem Deine Ideen geschätzt werden.

Kurz gesagt: Irgendetwas fehlt.

Egal was Du gerne verändern würdest, egal ob Dir das Reisen, ein Partner, Aufregung oder Erfüllung fehlen: DASS Dir etwas fehlt ist eine GUTE NACHRICHT.

Denn genau diese „mangelhaften“ Gefühle und Gedanken sind der erste Schritt, um zu realisieren, dass es da draußen mehr für Dich gibt. Sie sind ein Hinweis auf Dein Potenzial.

Ich erkläre das gerne visuell. Das Symbol für Yin und Yang ist Schwarz und Weiß. Für jede Sache, die es gibt, existiert das genau passende Gegenteil. Du musst Dir das so vorstellen, als ob die Sonne hinter einem Berggipfel steht. Yin ist die dunkle Talgegend, wo die Sonne niemals hinkommt. Yin ist Deine Gewohnte Welt – in der Du oft keinen Ausweg siehst, weil Du ihn im schattigen Tal eben nicht sehen kannst. Die sonnige Gegend hinter dem Berg ist das Yang – die Welt in der Du

gerne leben würdest. Weil die Sonne sich bewegt, kann es durchaus sein, dass manchmal Licht in Deinem Tal ist. Das sind die Momente, in denen Du deutlich spürst: Ich weiß da ist noch mehr. Ich weiß ich kann das schaffen. Ich habe Potenzial.

Aber: Wir wollen solche Gedanken eben nicht nur manchmal haben – sie sollen Realität werden. Oder wie es Julia Roberts zu einem viel späteren Zeitpunkt der Heldenreise in *Pretty Woman* formuliert: „Ich will, dass mein Traum wahr wird.“

Du weißt ja: Jede Reise beginnt Zuhause. Und wenn in Deinem Zuhause etwas fehlt, MUSS es das also in einem anderen „Zuhause“, in der sonnenbeschienen Welt hinter dem Tal geben. Und es MUSS dort total normal sein.

Aber – wie kommst Du jetzt auf die andere Seite des Berges?

IN KÜRZE

1. Du kennst die Gewohnte Welt in- und auswendig.
2. Dir fehlt etwas.
3. Weil Dir etwas ganz Bestimmtes fehlt, kann es genau das für Dich auch geben.

STUFE 2

Der Ruf zum Abenteuer



In „Harry Potter und der Stein der Weisen“ bekommt Harry den Brief, in dem er nach Hogwarts bestellt wird.

Der "Ruf zum Abenteuer" ist der Moment, in dem dem Held klar wird, dass er sich aus seiner Gewohnten Welt, seiner Comfort Zone herausbewegen muss. Denn wenn die alte Welt Mängel hat, braucht es nur eine kleine Instabilität, um mitten drin zu sein, im Abenteuer.

Nehmen wir mal einen ziemlich alten, aber sehr erfolgreichen Film: „Alien“. In „Alien“ befindet sich die gesamte Besatzung im Kälteschlaf auf dem Rückweg zur Erde, zur Gewohnten Welt. Plötzlich ändert der Zentralcomputer des Raumschiffs selbsttätig den Kurs und weckt die Besatzung. Warum? Weil er ein Signal empfangen hat – den Ruf zum Abenteuer. Und schwuppsdiwupps landet das gesamte Raumschiff auf dem unwirtlichen Planetoiden LV-426. Das nenne ich mal einen ordentlichen Ruf zum Abenteuer.

Oder in Pretty Woman: Da fährt Edward mit dem Lotus durch L.A. und hält am Hollywood-Boulevard (neue Welt für Edward). Er fragt nach dem Weg und Vivian steigt ein, um ihm den Weg zu zeigen (Ruf zum Abenteuer). Sie fahren ins Beverly Wilshire Hotel (neue Welt für Vivian).

In Titanic trifft Rose Jack. (Alte Welt begegnet neuer Welt = Ruf zum Abenteuer).

In Harry Potter und der Stein der Weisen bekommt Harry einen Brief aus Hogwarts - und als er den nicht öffnen kann, bekommt er noch einmal tausend Briefe. Ja, das kann einem passieren, wenn man den Ruf zum Abenteuer nicht hören will (in diesem Fall: nicht hören kann). Dann ertönt er fortwährend und immer wieder.

Im Alltag kann der Ruf zum Abenteuer eine beiläufige Bemerkung Deiner Schwiegermutter sein: „Du hast aber ganz schön zugelegt.“ Oder Du fährst zur Arbeit und hast eine Mail, dass Dein Chef Dich sprechen will. Du gehst in sein Büro und er feuert Dich. Ende der alten Welt, Ruf zum Abenteuer. Vielleicht sagt er Dir aber auch, dass er endlich ein Budget für Deine 90-minütige Dokumentation über die Antarktis aufgetrieben hat. Du kannst sofort mit der Arbeit beginnen.

Auch ein Ruf: der erste Blick auf einen positiven Schwangerschaftstest. Oder ganz anders: Du bist eigentlich glücklich verheiratet und kommst nach Hause, wo Du Deinen Partner in flagranti mit jemand Anderem erwischst. Was jetzt? In die Gewohnte Welt kannst Du nicht mehr zurück.

Es kann auch sein, dass Deine alte Welt Teile Deiner Persönlichkeit, Deiner Bedürfnisse und Talente unterdrückt. Du wolltest schon immer malen? Auf dem Rückweg von der Arbeit siehst Du ein Schild in einem Schaufenster: Studio zu vermieten. Du schreibst Dir sofort die Telefonnummer auf.

Vielleicht gibt es auch jemanden in Deinem direkten Umfeld, der Dich seit Jahren ausnutzt und immer nur anruft, wenn Du etwas für ihn tun sollst (alte Welt). Und der ruft gerade heute an, als Du total im Stress bist und echt keinen Kopf dafür hast – mit einer ziemlich unverschämten Bitte. Auch das kann Dein Ruf zum Abenteuer sein. Plötzlich platzt es aus Dir heraus und Du sagst ihm, was Du wirklich von ihm hältst (neue Welt). Hast Du so etwas schon einmal erlebt?

Dein Ruf zum Abenteuer ist Dein erster unverstellter Blick auf das, was sein KÖNNTE.

Deine innere Stimme spricht zu Dir und sagt: „Das muss ich ausprobieren. Ich will wissen, ob ich das kann. Ich will endlich mein Leben beginnen. Ich will das machen.“ Und schon bist Du kurz davor, den wichtigsten Schritt Deines Lebens zu machen. Wichtig ist nur, dass Du jetzt auch losgehst. Oder wie Joseph Campbell, der Entdecker der Heldenreise, es formuliert:

„Die große Frage ist, ob Du zu Deinem Abenteuer wirklich und von Herzen „JA“ sagst.“

IN KÜRZE

1. Dir wird klar, dass Du Dich aus Deiner Comfort Zone herausbewegen musst.
2. Dein Ruf zum Abenteuer ist Dein erster unverstellter Blick auf das, was sein KÖNNTE.
3. Wenn Du den „Ruf zum Abenteuer“ ignorierst, hörst Du ihn immer wieder.
4. Sagst Du „JA“ zum Abenteuer?

STUFE 3

Die Verweigerung des Rufs



In „Das Streben nach Glück“ wird Chris Gardner zum Schwellenhüter seines Sohnes.

“Wenn Dein Weg ganz klar vor Dir liegt und Du jeden Schritt schon im Voraus kennst, dann ist es nicht Dein Weg. Deinen eigenen Weg erschließt Du Dir mit jedem einzelnen Schritt, den Du machst – während Du gehst.” Joseph Campbell

„WAAAS? Jetzt hat meine Gewohnte Welt einen Mangel, ich habe den Ruf zum Abenteuer gehört – und JETZT soll ich den verweigern?“ Nein, Du sollst nicht: Du wirst. Einfach weil es in der Natur der Dinge liegt. Denn sobald Deine Berufung oder der Mensch, der Du im besten Fall sein könntest, zum Greifen nah ist, wirst Du Entschuldigungen suchen. Keine Angst, das geht nicht nur Dir so, sondern jedem Menschen. Eigentlich ist es sogar ganz OK, denn es zeigt, dass Du nicht völlig verrückt bist.

Du spürst schon jetzt, dass das bevorstehende Abenteuer viele Herausforderungen für Dich bereithält. Du wirst jede Menge Energie brauchen, um sie zu bewältigen. Dein ganzes Leben wird sich verändern. Und wenn das kein guter Grund ist, um zu sagen: “Warte eine Sekunde! Ich bin mir nicht sicher, ob ich das wirklich will!” – dann habe ich nie einen guten Grund gehört.

Denk einfach mal ein paar tausend Jahre zurück. Wir sind hier, weil unsere Vorfahren eine Menge richtiger Entscheidungen getroffen haben. Immer haben sie die Sicherheit des Stammes über ihre eigene Erfüllung gestellt. Damals war es eine Überlebensfrage, genau zu wissen, wann man besser wieder zurück in die Höhle flüchtet und wann man rausläuft, um das Mammut zu attackieren.

Wenn man nur EINMAL ein schlechtes Timing hatte, musste man das mit dem Leben bezahlen und schwächte seinen Stamm. (Wer mehr dazu lesen will, dem lege ich das Buch „Linchpin“ von Marketingguru Seth Godin ans Herz.)

Wenn Du also Entschuldigungen vorschiebst, sobald Deine Chance kommt, im Rampenlicht zu stehen, spricht wahrscheinlich Dein Körper zu Dir - und damit das gesammelte Wissen Deiner Vorfahren. Selbst wenn Du dieses evolutionäre Dilemma mit Deinem neuzeitlichen Wissen („Mammuts sind ausgestorben“) überwinden kannst, meldet sich sofort Dein innerer Zensor.

“Ich war noch nie in meinem Leben in irgendetwas besonders gut. Ich will mich nicht beschweren, es läuft ja alles. Aber ich habe eben kein herausragendes Talent. Wie soll ich jemals jemanden finden, der mich liebt? Wie soll ich an meinen Traumjob kommen? Ich glaube, dass ich einfach nicht interessant genug bin, um solche Chancen zu verdienen.“

Ich will Deinem inneren Zensor nicht widersprechen – das überlasse ich lieber Joseph Campbell.

“Ich habe mich immer unwohl gefühlt, wenn jemand über „Normalsterbliche“ gesprochen hat. Das mag daran liegen, dass ich noch nie einen „gewöhnlichen“ Mann, eine „gewöhnliche“ Frau oder ein „gewöhnliches“ Kind getroffen habe.”

Jeder, auch Du, bist besonders gut in irgendetwas. Lass Dir von Deinem inneren Zensor bitte nichts anderes erzählen.

Lass Dich nicht dazu überreden, ein langweiliges Leben zu führen. Halte Dich nicht an Angst-Sätzen wie diesem hier fest: “Ich finde mein Leben so wie es ist ganz in Ordnung. Es ist zwar nicht besonders aufregend, aber ich mag es, wie es ist. Wenn jetzt die Zeit stehenbleiben würde, wäre alles in Ordnung.“

Noch eine andere Art von Verweigerung wird aus den eigenen Reihen kommen. Überraschenderweise von den Menschen, die Dir am Nächsten stehen. Sie werden versuchen, Dich von Deiner Reise abzuhalten. Es sind die „Schwellenhüter“ – und diese Art Menschen kennen wir ALLE.

Es ist Deine Mutter, die sagt: “Du hast einen sicheren Job und musst Deine Familie ernähren. Ich dachte, ich hätte Dich besser erzogen als in Zeiten wirtschaftlicher Instabilität egoistische Entscheidungen zu treffen.”

Es ist Dein alter Freund, der sagt: “Bist Du Dir sicher, dass er der Richtige ist? Ich hasse es, Dich daran zu erinnern, aber Dein letzter Mr. Right sitzt gerade wegen Steuerhinterziehung im Gefängnis!”

Es ist Dein Arbeitskollege, der sagt: “Du und ein Schriftsteller??? Alles, was ich von DIR gehört habe, wenn es darum ging, einen Bericht zu schreiben, war: ‘Wer kann das für mich übernehmen?’”

Es ist Deine eifersüchtige Schwester, die sagt: “Na klar, dass DU jetzt ein Haus bauen darfst und damit MEIN Erbe verschleuderst – Papa hat Dich ja schon immer bevorzugt.”

Es ist Deine Nachbarin, die hinter Deinem Rücken schlecht über Dich redet: “Schwanger – schon wieder? Sie ist doch mit den Kindern, die sie jetzt hat, schon völlig überfordert.”

Kein Grund sauer zu sein – all diese Menschen haben nur Angst, dass Du aufhörst, Dein Leben auf eine für sie bequeme und vorhersagbare Art zu leben. Sie haben Angst, dass Du sie überholst und hinter Dir lässt.

Diese Angst ist bei manchen durchaus berechtigt. Du wirst nämlich all jene in der Gewohnten Welt zurücklassen, die schon immer verhindern wollten, dass Du wächst und Dich veränderst. Die Dir sagen, dass etwas unmöglich oder inakzeptabel ist. Oder einfach viel zu verschieden von dem, was sie als die Norm bzw. gefahrlos betrachten. Du hast es sicher schon geahnt: Es sind die Menschen, die am lautesten schreien, um Dich zurückzuhalten. Joseph Campbell sagt:

“Wir müssen bereit sein, das Leben, das wir geplant hatten, aufzugeben, um das Leben zu bekommen, das auf uns wartet.”

Vielleicht hast Du den Film “Das Streben nach Glück” mit Will Smith gesehen (Wenn nicht: Schau ihn Dir an, denn er ist ein Musterbeispiel für eine gut erzählte Heldenreise.)

In diesem Film gibt es eine Szene in der Chris (Will Smith) und sein Sohn Christopher (gespielt von Wills Sohn Jaden)

zusammen Basketball spielen. Christopher spielt sehr gut und hat große Freude daran. Sein Vater, der das erkennt, schaltet plötzlich auf Überlebensmodus. Er will, dass sein Sohn glücklich ist – und will ihm mögliche Enttäuschungen ersparen. Er möchte, dass er immer auf der sicheren Seite steht und sagt deshalb zu ihm:

“Also ich weiß nicht so Recht. Du wirst wahrscheinlich so gut, wie ich früher war. So läuft das meistens, und ich war bloß unterer Durchschnitt. Das heißt, Du wirst es unterm Strich auch nicht so weit bringen. Also wirklich, Du hast sicher viele andere Talente, nur das nicht. Ich will nicht, dass Du Tag und Nacht mit dem Ball durch die Gegend rennst, verstanden?“

Ab da ist Christopher die Enttäuschung in Person. Er wirft den Ball weg und packt ihn – genauso wie seine Träume – in eine Plastiktüte. Plötzlich wird seinem Vater klar, dass er einen großen Fehler gemacht hat. Er hat seinen Sohn in vollem Lauf gestoppt. Er hat wie ein Schwellenhüter gehandelt, anstatt seinen Sohn bei seinen Träumen und Talenten zu unterstützen, gegen alle Widerstände. Doch dann passiert etwas Wunderschönes. Man kann sehen, wie die Liebe für seinen Sohn seine Angst überflügelt und er sagt:

“Hey – lass Dir von niemandem je einreden, dass Du etwas nicht kannst. Auch nicht von mir. OK? Wenn Du einen Traum hast, musst Du ihn beschützen. Wenn andere was nicht können, wollen sie Dir immer einreden, dass Du es auch nicht kannst. Wenn Du was willst, dann mach es. Basta.”

Wie Recht er hat. Wenn Du Deine Talente leben und Deine Träume umsetzen willst, gibt es nur eine einzige Möglichkeit. Du musst weitergehen und Dich ausschließlich mit Menschen umgeben, die Dich unterstützen und an Dich glauben. Es gibt kein Gesetz, das besagt, dass Du tun musst, was andere von Dir erwarten. Die Erwartungen der Anderen sind die Erwartungen der Anderen.

Nur wenn Du Deinem Ruf zum Abenteuer folgst, wirst Du das beste Leben leben, was für Dich möglich ist. Nur dann wirst Du erleben, was wirklich für Dich „drin ist“.

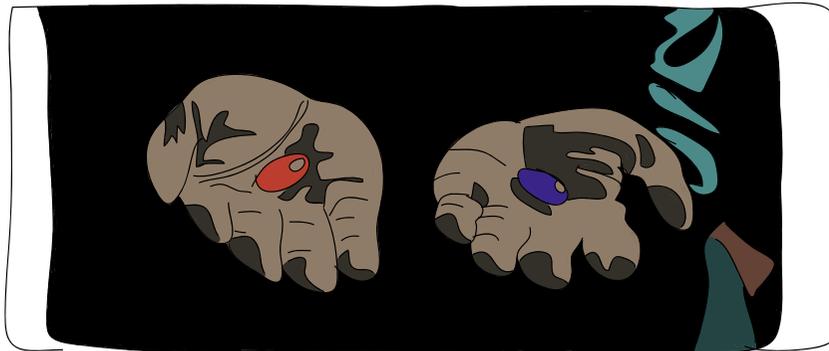
Dein Leben ist viel zu wertvoll, um faule Kompromisse einzugehen. Setz Deine Träume an die erste Stelle. Go Go Go!

IN KÜRZE

1. Die Evolution hat Dich gelehrt, dass es besser ist, Risiken zu vermeiden.
2. Dein innerer Zensor meldet sich zu Wort.
3. Die „Schwellenhüter“ versuchen, Dich vom Aufbruch abzuhalten, indem sie an Deine Ängste appellieren.
4. Nur wenn Du Deinem Ruf folgst, wirst Du Deine Träume umsetzen können.

STUFE 4

Begegnung mit dem Mentor



In „Matrix“ erzählt Morpheus Neo von der Matrix und lässt ihm die Wahl zwischen den zwei Pillen.

Sobald Du dem Mentor begegnest, wirst Du aufhören, den Ruf zum Abenteuer zu verweigern und Deine Heldenreise antreten. Aber - was genau ist ein Mentor und wie erkennst Du ihn?

Der Mentor ist eine „Quelle der Weisheit“, also jemand, der in einem bestimmten Bereich mehr weiß als Du. Meist, weil er mehr Erfahrungen gesammelt hat. Du kannst mit jeder Frage zu ihm gehen (und ich bin mir sicher, dass Dir schon beim Lesen dieser Zeilen jemand einfällt, der in Deinem Leben ein Mentor war). Vielleicht ist Dein Mentor schon immer da, vielleicht kennst Du ihn auch erst seit einer Woche. Zeit spielt keine Rolle. Es zählt nur, dass der Mentor auf einem „Wissensschatz“ sitzt, der Dein Wachstum fördert. Damit ist er für Deine persönliche Entwicklung von größtem Wert. Nur er hat Informationen, die Dir helfen, Dich auf Deine Berufung und nicht auf Deine Angst zu konzentrieren.

Du kannst Mentoren an einer Vielzahl von Eigenschaften erkennen:

- Ein echter Mentor gibt oft und gerne.
- Er erwartet dafür nichts.
- Du fühlst Dich großartig, wenn Du mit ihm zusammen bist.
- Er gibt Dir das Gefühl großer Sympathie, fast wie eine Welle.
- Er teilt sein Wissen gerne.
- Er kennt die Gewohnte Welt und die Neue Welt.

- Er spielt keine Spielchen. Nicht ein einziges Mal.

- Er zieht Dich in die richtige Richtung.

Hier ein paar Mentoren-Beispiele aus Hollywoodfilmen:

Matrix: Neo (Held) – Morpheus (Mentor). Morpheus ermöglicht es Neo, seine Reise in die Matrix anzutreten.

Star Wars: Luke (Held) – Yoda (Mentor). Yoda trainiert Luke darin, die Macht zu benutzen.

Pretty Woman: Vivian (Heldin) – Der Hoteldirektor (Mentor). Der Hoteldirektor ebnet Vivian mit adäquater Kleidung und Tischsitten den Zugang in die neue Welt.

Oft ist der Mentor auch ein besonderer Spaßvogel – ein Stilmittel, das Shakespeare gerne verwendet hat. Grund: Der Narr hat nichts zu verlieren und kann alles sagen, auch die Wahrheit. Oder der Mentor hat einen großen “Makel”, so wie Dustin Hoffman in “Rain Man”. Er spielt den autistischen Raymond, der es trotz seiner vermeintlichen Behinderung schafft, seinem Bruder Charlie die besten Ratschläge zu geben, wie er sein Leben führen sollte.

Jetzt ein Wort der Warnung: Wenn Du auf Deiner Reise oder kurz davor bist, sie anzutreten, wirst Du auf Menschen treffen, die nur so tun, als ob sie Mentoren sind. Auch sie kannst Du leicht an ihren Verhaltensweisen erkennen:

- Sie wollen, dass Du ihnen etwas schuldest.

- Sie versuchen immer, so genannte Doublebind-Beziehungen aufzubauen, im Sinne von: “Ich gebe Dir etwas und deshalb schuldest Du mir jetzt was und musst das auch im großen Stil zurückzahlen.”

- Sie machen Dich klein, um sich selbst groß zu fühlen.

- Sie tun so, als wäre ihr Wissen unglaublich erstrebenswert und riesig.

- Sie werden Dir sagen, dass es keinen besseren Weg gibt, einen Fuß in die Tür zu bekommen, als für sie zu arbeiten – am besten umsonst.

Mark Twain hat mal einen fantastischen Rat formuliert, wie man solche Menschen erkennt:

„Haltet euch fern von Menschen, die versuchen eure Ambitionen zu ersticken. Das sind Kleingeister. Wirklich großartige Menschen geben Dir das Gefühl, dass auch Du großartig sein kannst.“

Denk zum Beispiel an Michael Douglas alias Gordon Gekko in Wall Street und Du hast ein ziemlich gutes Bild vor Augen, wie so ein Mächtegern-Mentor aussieht. Aber all das wusstest Du sicher auch schon vorher – wenn Du auf Dein Bauchgefühl gehört hast!

IN KÜRZE

1. Der Mentor sitzt auf einem Wissensschatz, der für Deine Entwicklung von größtem Wert ist.
2. Der Mentor stellt keine Bedingungen und erwartet nichts.
3. Der Mentor kennt die „neue“ und die „alte Welt“.
4. Du wirst auf „Möchtegern-Mentoren“ treffen, die versuchen, Doublebind-Beziehungen aufzubauen.

STUFE 5

Überschreiten der ersten Schwelle



In „Das Dschungelbuch“ muss Mogli das erste Mal ohne den Schutz seines Wolfsrudels im Dschungel übernachten.

Ich liebe das Dschungelbuch. Wer tut das nicht? Der Erfolg des Dschungelbuches beruht – neben den fantastischen Charakteren, Ideen und Zeichnungen – auf der Heldenreise.

Stufe 5 oder das „Überschreiten der ersten Schwelle“ ist der erste echte Wendepunkt Deiner Reise. Der Moment, in dem Du die alte Welt (bei Mogli: das Wolfsrudel) hinter Dir lässt und die neue Welt (bei Mogli: dass er ein Mensch ist) annimmst.

Bagheera - als Moglis Mentor - hilft ihm dabei, denn er begleitet Mogli bei der Reise zurück zu den Menschen. Am Anfang ist Mogli nicht wirklich bereit zu einer Veränderung. Ihm fehlen alle Fertigkeiten, um als Mensch im Dschungel klarzukommen. Als es darum geht, die erste Nacht im Dschungel ohne Wolfsrudel zu verbringen und dafür zur Sicherheit auf einen Baum zu klettern, führt Mogli an

- dass er nicht ins Menschendorf zurück möchte
- dass der Baumstamm zu groß für ihn ist und
- dass er keine Krallen hat.

Genauso fühlen sich die meisten, wenn sie daran denken, die Gewohnte Welt zu verlassen und den ersten Schritt in die neue Welt zu machen. Kein Wunder, ist sie doch normalerweise das komplette Gegenteil der Gewohnten Welt. Sie ist voller fremder Menschen, ungewohnter Verhaltensweisen und andersartiger Werte. Und deshalb macht sie Dir erstmal Angst.

Das Überschreiten der ersten Schwelle ist der Moment, in dem Du tatsächlich etwas TUST, was sich nicht umkehren lässt. Davor war die Veränderung eher ein Gedanke, ein mögliches Konzept. Ab jetzt bist Du der Veränderung verpflichtet und gehst voll in ihr auf. Du entscheidest aktiv, etwas zu verändern und handelst. Du kündigst Deinen alten Job. Du beginnst endlich zu sagen, was Du wirklich denkst. Auf Deinem Blog oder in Deiner facebook-Community. Du rufst jemanden an oder fasst etwas in Worte, was Du bisher immer nur gedacht hast. Solange es ein aktiver Schritt in Richtung Talent, Traum und Berufung ist, ist es Dein metaphorischer Übertritt in die besondere Welt, den zweiten Akt Deiner Reise.

Manchmal legen Helden in Filmen Symbole aus der alten Welt ab, wenn sie die Schwelle überschreiten, so wie z.B. Dian Fossey in „Gorillas im Nebel“ ihre Jacke ablegt. Manchmal gibt es ein Symbol, das für den Eintritt in die neue Welt steht. In „Matrix“ schluckt Neo die rote Pille und wird aus der Matrix befreit. In „Alice im Wunderland“ fällt Alice in den Kaninchenbau. Und in "Pretty Woman" betritt Vivian die Hotellobby des Beverly Wilshire Hotels - um dann in den Fahrstuhl nach oben zu steigen.

Mittlerweile hast Du sicher ein wichtiges Prinzip der Heldenreise erfasst. Sobald Du einen Schritt vorwärts machst, wird ein Schwellenhüter testen, wie Ernst es Dir damit ist. Nehmen wir also mal an, Du willst kündigen, weil Deine Gewohnte (Arbeits-)Welt Dir nicht mehr gefällt. Vielleicht ist Dein Chef ein Schwellenhüter, weil er Dich bei einem großen

Projekt fest eingeplant hat. Oder Deine Frau, weil sie glücklich ist, dass Du einen Job in eurem Wohnort hast und deshalb abends früher zuhause bist.

Den meisten Menschen fällt es so schwer, aufzustehen und zu sagen, was sie möchten, dass sie lieber ein Leben in der Gewohnten Welt mit all ihren Mängeln verbringen.

Kennst Du Matt Harding? Er ließ seinen sicheren Job als Programmierer von Computerspielen inklusive wenig Bewegung, ungesundem Essen und Bauchansatz hinter sich. Wofür? Er reiste um die Welt, tanzte vor Sehenswürdigkeiten und ließ sich dabei filmen. Das hört sich verrückt an? Sein letztes Video hatte über 40 Millionen Klicks.

Auch für Matt war das Überschreiten der ersten Schwelle der schwerste Schritt. Als er erst einmal seinen Job gekündigt hatte, um die Welt reiste und für seine Lebensfreude bekannt wurde, waren die Dinge im Flow und er hatte jede Menge Spaß. Aber sich dafür zu entscheiden und etwas zu beginnen, das Menschen verrückt fanden: DAS war schwer.

Direkt nachdem er gekündigt hatte, fühlte er sich befreit, weil er sein neues Ich erahnen konnte. Er veränderte sein Verhalten und begann zum ersten Mal, sein Leben wirklich zu genießen. Er lebte komplett in der Gegenwart. Ich finde, das

sieht man seinen Videos an. Denn Matt zeigt mit ganz einfachen Bildern, was passiert wenn man sich auf die Heldenreise seines Lebens macht, anstatt sein Leben tagein tagaus in der Gewohnten Welt zu verschwenden. DAS nenne ich inspirierend.

IN KÜRZE

1. Den meisten Menschen fällt das Überschreiten der ersten Schwelle so schwer, dass sie ihr Leben lieber in der Gewohnten Welt mit all ihren Mängeln verbringen.
2. Das Überschreiten der ersten Schwelle ist der Moment, in dem Du tatsächlich etwas tust, was sich nicht umkehren lässt.
3. Der zweite Akt der Heldenreise beginnt.
4. Die neue Welt ist das Gegenteil der Gewohnten Welt.

STUFE 6

Bewährungsproben, Verbündete, Feinde - Experimentieren mit der ersten Veränderung



In „Jerry Maguire - Spiel des Lebens“ versucht Jerry, die Klienten auf seine Seite zu ziehen.

In Stufe 6 der Heldenreise passiert etwas ganz Neues. Ab jetzt teilt sich die Welt in Gut und Böse.

So wie in dem Film „Jerry Maguire“, in dem Tom Cruise den Agenten Jerry spielt, der hochrangige Sportler betreut und vermarktet. Als er mit einem Memo über Moral, Werte und Arbeitsethik das „Agenturnest“ beschmutzt und gefeuert wird, muss er ganz schnell einen Schritt in die neue Welt machen. Er gründet eine eigene Firma und braucht dazu anfangs vor allem Kunden.

Jerry und sein Gegenspieler in der Agentur rufen nun gleichzeitig alle Klienten an, in dem Versuch, sie auf ihre Seite zu ziehen. Es ist ein Wettrennen gegen die Zeit. Jerry telefoniert so lange mit Rod, einem Footballspieler, dass ihm die anderen Kunden währenddessen „flöten gehen“. Danach sind die Fronten klar in Gut und Böse aufgeteilt.

In der 6. Stufe der Heldenreise lernst Du viele neue Menschen kennen. Für einige ist Deine Reise eine Bedrohung – schließlich bist Du neu in ihre Welt gekommen und willst dort einen Platz einnehmen. Um nicht vom Weg abzukommen und die Reise fortzusetzen, musst Du das Unausprechliche aussprechen. Nur dann wirst Du herausfinden, wer Dein Freund, Dein Feind oder ein Gestaltwandler ist.

Ein Was? Ein Gestaltwandler. Das kann jemand sein, der erst wie ein Feind wirkt und dann zum Freund wird. Oder andersherum: Erst Freund, dann Feind.

Wir lieben es, neue Freundschaften zu schließen, wenn wir unseren Träumen folgen. Ein Mann, der sich auch schon immer selbständig machen wollte, könnte ein potenzieller Geschäftspartner sein. Die Studentin, die neben uns in der Immatrikulationsschlange steht und auch noch ein WG-Zimmer sucht? Bingo. Die junge Mutter im Geburtsvorbereitungskurs - die war doch einfach toll!

Das Problem an der 6. Stufe der Heldenreise ist, dass Du Dich erst noch selbst orientieren musst.

Während gerade noch jemand wie ein Freund wirkt, kannst Du schon in der nächsten Minute feststellen, dass seine Werte und Einstellungen zum großen Teil doch nicht mit Deinen übereinstimmen. Dann wird aus Freund zwar nicht direkt Feind, aber zumindest eine herbe Enttäuschung.

Es liegt aber nicht immer nur am Gegenüber, dass sich etwas verändert, sondern auch an Dir. Je mehr Du in der neuen Welt ausprobierst, desto mehr passiert auch in Dir.

Plötzlich hörst Du Sätze wie:

1. "Du schätzt mich und meine Arbeit nicht genug. Wieso machst Du nicht gleich alles selbst – offensichtlich weißt Du ja eh alles besser. Ich bin echt sauer auf Dich. Ich bin ab jetzt bei der Arbeit und auch den ganzen Tag in Meetings."

Übersetzung: Du folgst Deinen Träumen. Ich habe Angst, dass Du mich abhängst. Ruf mich so schnell wie möglich an und zeig mir, dass ich Dir etwas bedeute.

2. "Du wirst keinen Fuß mehr auf den Boden kriegen, wenn Du aufhörst für mich zu arbeiten."

Übersetzung: Ich sehe Dein Talent und kann Deine Energie fühlen. Du bist viel besser als ich. Bitte zieh mich mit oder ich gerate in Panik.

3. "Du hast Dich echt verändert und bist ganz schön egoistisch geworden. Ist es das echt wert?"

Übersetzung: Ich habe erkannt, dass Du auf Deinem Weg und sehr fokussiert bist. Ich kann da nicht mithalten. Ich muss Dich klein machen, um mich besser zu fühlen.

In Deiner Gewohnten Welt hat nie jemand so mit Dir gesprochen, weil Deine Rolle klar war. Jetzt, wo Du mit Deiner Rolle experimentierst, macht das manchen Menschen Angst. Sie können nicht einschätzen, wie Du Dich als Nächstes verhältst. Das macht Dich zu einem unkalkulierbaren Risiko – vor allem für DEN Gestaltwandler, der Dir sehr ähnlich ist, aber im Gegensatz zu Dir nicht handelt.

Während Du mit der Veränderung experimentierst, wirst Du einigen Hindernissen begegnen, oft in Form Deiner Ängste. Jerry Maguires größte Angst ist es, von seinen Klienten zurückgewiesen zu werden. Als dieser Supergau eintritt, gibt



es nachher nur einen Spieler, der bei Jerry bleibt. Und genau der bekommt dann eine sehr große Bedeutung für Jerrys persönliche Entwicklung.

Spätestens ab dieser Stufe der Heldenreise wirst Du beginnen, zu sagen was Du denkst. Das wird Dir zwar ein paar neue Feinde, aber auch jede Menge Verbündete einbringen. Die sind jetzt besonders wichtig, weil sie Dir die Regeln der neuen Welt beibringen können und Dich herumführen werden. Je besser Du die Regeln jetzt lernst und je mehr Du über diese Welt erfährst, desto besser bist Du für die nächste Stufe vorbereitet. Und auf die darfst Du schon gespannt sein, denn sie heißt nicht umsonst: „Vordringen in die tiefste Höhle“.

IN KÜRZE

1. Ab jetzt teilt sich die Welt in Gut und Böse auf.
2. Du musst das Unaussprechliche aussprechen, um herauszufinden, wer Dein Freund und wer Dein Feind ist.
3. Gestaltwandler sind Menschen, die sich von Freund in Feind oder von Feind in Freund verwandeln können.
4. Weil Du mit Deiner Rolle experimentierst, wirst Du zu einem unkalkulierbaren Risiko.
5. Du lernst die neuen Regeln der neuen Welt.

STUFE 7

Vordringen in die tiefste Höhle



In „Eine verhängnisvolle Affäre“ gesteht Dan Gallagher seiner Frau, dass er sie betrogen hat.

Ein Redewendung, die diese Stufe präzise beschreibt: „Es fällt mir wie Schuppen von den Augen.“ Plötzlich siehst Du kristallklar – auch Deinen Antagonisten. Du begreifst, welcher Kollege an Deinem Stuhl sägt. Wer in der Konferenz gleich versuchen wird, Dich auszustechen. Und warum Du nicht den Hauch einer Chance hast, Dein Examen zu bestehen oder den letzten Platz im Kindergarten zu ergattern.

Ich wette: Die tiefste Höhle ist ein Ort, an dem Du schon einmal warst.

Jetzt verstehst Du zum ersten Mal die Situation WIRKLICH und siehst das große Ganze.

Und genau deshalb wird jetzt auch das Finale eingeläutet. Du bist zwar schon vielen Menschen begegnet, mit denen Du nicht auf einer Wellenlänge lagst und die es nicht unbedingt gut mit Dir meinten. Aber das hier ist anders. Dein Gegenüber ist alles, was Du nicht bist. Er ist die Umkehrung all Deiner guten Eigenschaften, Deiner Hoffnungen und Träume. Er steht auf der komplett anderen Seite.

Gleichzeitig erkennst Du auch Deinen größten inneren Feind. Das kann Deine Passivität sein oder Deine Unfähigkeit, ein Geheimnis für Dich zu behalten. Vielleicht ist es auch Deine Gutgläubigkeit oder Dein Wunsch, Dich mit allen gut zu verstehen. Jetzt begreifst Du: Genau das könnte Dir schon bald den Hals brechen.

Michael Douglas hat in den 90ern in zwei Filmen mitgespielt, die das gleiche Thema haben und in denen auch die tiefste Höhle identisch ist. In „Eine verhängnisvolle Affäre“ betrügt er seine Ehefrau (Anne Archer) mit einer anderen Frau (Glenn Close).

Auch in „Enthüllungen“ ist er verheiratet, hat aber Beinahe-Sex mit seiner Ex-Freundin, die gleichzeitig sein Boss ist. Das Vordringen in die tiefste Höhle ist in beiden Filmen der Moment, wo Michael Douglas seiner Ehefrau von dem Betrug erzählt. In dem Moment erkennt er ganz klar, wer sein Freund (die Frau, der er sich anvertrauen kann) und wer der Feind ist (die andere Frau).

Das Vordringen in die tiefste Höhle ist der Tag vor dem dramaturgischen Klimax, der Tag vor dem Showdown. Der Alarmknopf ist in Reichweite – aber noch ist nichts passiert. Nur, dass Du erfasst hast, was geschehen könnte. Du stehst Auge in Auge mit dem, was oder wen Du am meisten fürchtest.

Nimm Dir Zeit, alles aufzunehmen, was um Dich herum geschieht. Saug alles in Dich auf – denn hier, in der tiefsten Höhle, kannst Du die Informationen sammeln, die Dir nachher helfen, den großen Kampf zu gewinnen. Hier wird der Einsatz noch einmal erhöht. Es geht um Deine (seelische) Gesundheit, Dein Glück und Dein (Über-)Leben.

Lerne zu denken, wie Dein Feind. Versammele Menschen um Dich, als würdest Du eine Armee aufstellen. Krieger, die Dich beim härtesten Kampf Deines Lebens unterstützen. Nur so

kannst Du in die tiefste Höhle vordringen und die zweite neue Welt betreten. Aus dieser Welt gibt es keinen Ausgang. Aber dafür bekommst Du die Chance, tief in Dir eine ganz neue Kraft und Energie zu entdecken, mit der Du alle Herausforderungen des Lebens meistern kannst.

Oder wie Joseph Campbell es formuliert:

"Die Höhle, die Du zu betreten fürchtest, birgt den Schatz, nach dem Du suchst."

IN KÜRZE

1. Du siehst kristallklar und begreifst die Situation als Ganzes.
2. Du stehst Deinem größten Antagonist gegenüber, der die Umkehrung all Deiner guten Eigenschaften, Hoffnungen und Träume ist.
3. Du erkennst Deinen größten inneren Feind.
4. Es ist der Tag vor dem dramaturgischen Klimax, der Tag vor dem Showdown.

STUFE 8

Entscheidungskampf



In „Notting Hill“ gesteht Hollywoodstar Anna Scott dem Buchhändler William Thacker ihre Gefühle.

Die Stufe 8 der Heldenreise ist wie die Schlacht gegen Napoleon oder der Drachenkampf von Siegfried. Du bist endlich im Bauch des Walfisches angekommen. Jetzt ist der Moment, in dem Du Dich entscheiden musst. Hop oder Top, Ja oder Nein. Der Entscheidungskampf findet immer nach zwei Dritteln des Weges statt, denn es ist der Wendepunkt.

Im Film ist es die Stelle, in der die Musik wieder einsetzt. In „Notting Hill“ sagt Julia Roberts zu Hugh Grant, dass sie ein ganz normales Mädchen ist, das von ihm geliebt werden will.

Als diese Szene 1999 gedreht wurde, hatte Julia Roberts den Mann ihres Lebens, Danny Moder, noch nicht getroffen. Sie war kurz vor diesem Wendepunkt in ihrem Privatleben, denn mit Danny hat sie später jemanden gewählt, der genau so wenig „Star“ war wie Hugh Grant in seiner Rolle als der Buchhändler William Thacker.

Julia steht also vor Hugh und genau in dem Moment, in dem sie beginnt, sich zu öffnen und ihr Herz in die Waagschale zu legen, setzt die Musik ein. Im Film wird das so gemacht, weil wir Zuschauer dann die Emotion besser nachfühlen können.

Im wirklichen Leben wird die Musik ersetzt vom Adrenalinrauschen und den wilden Emotion, die wir in solchen Momenten empfinden.

Nur wenn Deine ganze Situation sich vorher extrem zugespitzt hat, wird die Verwandlung hier überlebensgroß sein. Je mehr Tränen Du zuvor vergossen hast, je mehr Angst und Zweifel Du gehabt hast, je unfairer Du behandelt wurdest, desto mehr

wird der Entscheidungskampf Dein Leben verändern. Das hier ist Leben oder Tod. Schwarz oder Weiß.

10 Mitarbeitern kündigen. Sich als homosexuell outen. Das Medizinstudium abbrechen. Immer in dem Bewusstsein, dass Du damit bestehende Gefüge, Pläne und Träume zerstörst. Deine Hochzeit im letzten Moment absagen. Danach wird nichts mehr sein, wie vorher. Und das ist genau das, woran man einen Entscheidungskampf erkennt.

Etwas ändert sich – ohne die Möglichkeit, es wieder rückgängig zu machen und die alte Weltordnung wieder herzustellen.

Hollywoodstar Matthew McConaughey hat in einem Interview mal beschrieben, wie er gelebt hat bevor er Camila Alves heiratete und Kinder mit ihr bekam. Damals buchte er seine Reisen immer ohne Rückfahrchein. Egal ob er in den Dschungel flog oder zum Surfen – er hatte nur ein Hinflugticket in der Tasche. Mit Camila und der Familiengründung hat sich sein Verhalten komplett geändert. Matthew hat sich dafür entschieden, seiner Familie verpflichtet zu sein. Er möchte, dass sie wissen wo er ist und wann er zurückkommt. War er früher vogelfrei, so hat er jetzt seine wichtigste, stabilisierende Determinante gefunden. Wie gesagt - die Stufe 8 der Heldenreise ist der entscheidende

Wendepunkt. Danach kann alles anders sein: Das eigene Verhalten, das Selbstbild, die Gefühle.

Oft ist der Entscheidungskampf das „Supreme Ordeal“ – die schlimmste Folter. Du streitest Dich bis aufs Blut. Du weinst und schreist. Und alles steht auf dem Spiel.

Das ist Billy Elliott, der vor seinem Vater tanzt und ihm in die Augen schaut. Das ist Nemos Vater, der im Bauch des Wals von Dorie lernen muss, loszulassen. Das ist der schwache George in „Zurück in die Zukunft“, der Biff aus dem Auto zerrt und ihn ausknockt – und damit das Leben seines Sohnes Marty McFly alias Michael J. Fox für immer verändert.

Es ist der Moment, vor dem Du am meisten Angst hast, weil Du spürst, dass er Dich am meisten verändern wird. Du schaust dem Tod ins Auge – manchmal im übertragenen Sinne, weil ein alter Glaube oder ein Wertesystem stirbt. Aber manchmal, weil es z.B. bei einem Unfall oder am Sterbebett der eigenen Eltern auch wirklich um den Tod geht. Vielleicht ist es aber auch etwas ganz anderes, was Dich verändert: Du bekommst ein Kind oder verrätst Dein größtes Geheimnis.

Jedenfalls ist das DIE Situation, vor der Du Dein ganzes Leben lang Angst hattest. Aber: ohne Schmerz keine Verwandlung. Im Entscheidungskampf begegnest Du Deinem dämonisierten Schatten, einer Reflektion Deiner dunklen Seite. Du stehst Angesicht zu Angesicht mit Deiner größten Angst. Denk an den Kampf „Luke Skywalker gegen Darth Vader“ und Du bekommst ein ziemlich gutes Bild davon, was einen waschechten Entscheidungskampf ausmacht.

IN KÜRZE

1. Der Entscheidungskampf ist der Wendepunkt und die größte Veränderung in der Geschichte.
2. Es geht um Leben und Tod - alles steht auf dem Spiel.
3. Nachher ist nichts mehr wie vorher - ohne die Möglichkeit, es wieder rückgängig zu machen.
4. Oft ist der Entscheidungskampf das „Supreme Ordeal“, der Moment, vor dem Du am meisten Angst hast.
5. Du begegnest Deinem dämonisierten Schatten, einer Reflektion Deiner dunklen Seite.

STUFE 9

Belohnung und Ergreifen des Schwerts



Cuba Gooding jr. hält seine emotionale, vor Freude überschäumende Oscar-Dankesrede.

Nachdem der Held im Entscheidungskampf „stirbt“ und wiedergeboren wird, wird in Stufe 9 ausgiebig gejubelt. Große Freude und mächtig viel Stolz auf das Geschaffte machen sich breit. Du hast gewonnen – und jetzt bekommst Du dafür die Belohnung.

Dein Schiff ist leichter, Du siehst wieder klarer und fühlst Dich frei. Dein Körper ist wie energetisiert und Du würdest am liebsten sofort mit allem loslegen. Jetzt beginnt die wichtigste Reise Deines Lebens: die Reise zu Deinem wirklichen Selbst.

Spannenderweise ist das der Moment, in dem die meisten Hollywoodfilme enden, obwohl es im wirklichen Leben erst richtig losgeht. Jetzt hast Du nämlich die „einfachen“ 2 Drittel des Weges hinter Dir und das „schwierige“ oder besser gesagt "anspruchsvolle" Drittel beginnt – aber davon bald mehr.

Die Belohnung und das Ergreifen des Schwerts ist die Stufe der Heldenreise, in der Du die Landkarte Deines Lebens ausbreitest und die Route festlegst. Du sagst: „Das hier möchte ich von nun an tun.“ Es ist ein Moment, in dem Du viel über Dich selbst begreifst – oder wie Oprah Winfrey sagen würde ein „Bing Bing Bing Aha Moment“.

Ausgerüstet mit dieser Selbsterkenntnis wirkt plötzlich alles einfach und der Held nimmt den Schatz an sich. Deshalb wird in Hollywoodfilmen jetzt Hochzeit gefeiert, es gibt jede Menge Liebesszenen und nostalgische Momente.

In „Zurück in die Zukunft“ küsst George Lorraine. In „Harry Potter und der Stein der Weisen“ erfährt Harry Dinge über seine Eltern, die er vorher nicht wusste. In Titanic gibt sich Rose nach ihrer Rettung ihrem Verlobten nicht zu erkennen. Anstatt dessen nimmt sie das Geschenk an, das Jack ihr gemacht hat – die Chance auf ein eigenes Leben in Unabhängigkeit.

Das Besondere an der Stufe 9 ist die einzigartige Vitalität, die Du spürst. Nicht nur weil Du für Deine Anstrengungen und für das „Überleben“ belohnt wirst, sondern weil Du mit den gewonnenen Erkenntnissen einen neuen Teil Deiner eigenen Lebendigkeit entdeckt hast. So wie Cuba Gooding Jr. bei seiner ekstatisch-fröhlichen Oscar-Dankesrede für Best Supporting Actor in "Jerry Maguire".

Joseph Campbell sagt dazu:

"Es heißt, dass wir alle nach dem Sinn des Lebens suchen. Ich glaube vielmehr, dass wir Erfahrungen machen wollen, bei denen wir uns lebendig fühlen."

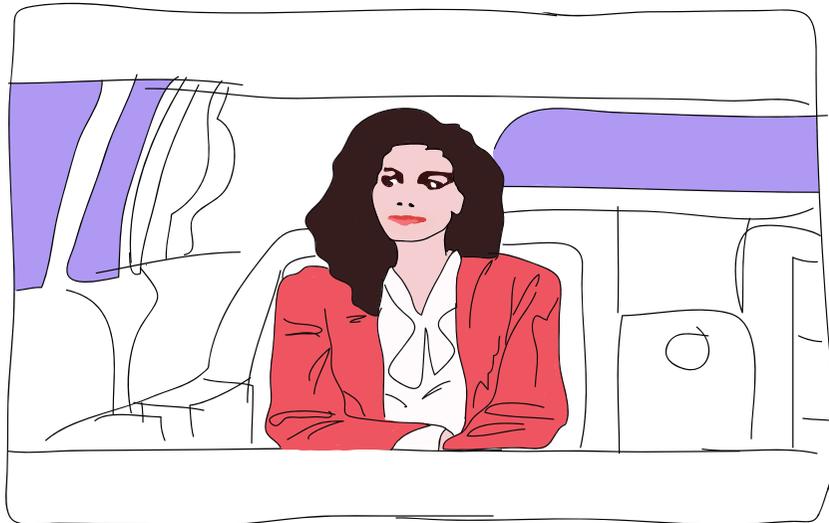
Manchmal gelingt es Dir in der Stufe 9 sogar, Dich selbst zu überraschen. Dann denkst Du: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich das schaffe!“, fühlst Dich noch wohler in Deiner Haut und spürst, dass Dein Selbstvertrauen gewachsen ist.

IN KÜRZE

1. Du jubelst und feierst ausgelassen.
2. Du erkennst, was Du von jetzt an tun möchtest.
3. Du fühlst Dich besonders lebendig und kraftvoll.
4. Manchmal bist Du von Dir selbst und dem, was Du geschafft hast, überrascht.
5. Du spürst, dass Dein Selbstvertrauen gewachsen ist.

STUFE 10

Rückweg



In „Pretty Woman“ fährt Vivian zurück in ihre Gewohnte Welt.

Stell Dir einmal vor, Du fährst nach langer Zeit und nachdem viel in Deinem Leben passiert ist, wieder in Deine Heimatstadt. Du kennst dort jede Ecke und es kommen viele Erinnerungen hoch, die mit diesem Ort verbunden sind. Und Du fragst Dich: „Könnte ich hier noch einmal leben?“

Als Julia Roberts und Daniel Moder sich 2000 am Set von „The Mexican“ kennen gelernt haben, mussten sie danach wieder den Rückweg antreten – in ihre Gewohnte Welt. Dort warteten Julias langjähriger Freund Benjamin Bratt und Daniels Frau und seine beiden Töchter.

Noch im gleichen Jahr trennten sich Julia und Daniel von ihren Partnern. Sie hatten festgestellt, dass sie nicht mehr in ihrer „Heimatstadt“ leben konnten. Julia hat über diese Zeit einmal gesagt: "Daniel hat bei sich aufgeräumt und ich bei mir. Wir haben das getrennt voneinander getan. Ich glaube, dass wir uns nur deshalb ultimativ ineinander verlieben konnten."

Der Rückweg ist gleichzeitig eine erneute Hinwendung zur Veränderung. Wir müssen Zweifel und Ängste überwinden und uns wieder dem Abenteuer zuwenden.

Dabei kann es sein, dass entbehrliche Charaktere geopfert werden. Oft beinhaltet diese Phase auch einen Rückschlag, der das Schicksal des Helden umzudrehen droht.

In „Pretty Woman“ unterhalten sich Vivian (Julia Roberts) und Edward (Richard Gere) über eine gemeinsame Zukunft.

Vivian: Look, you made me a really nice offer. And a few months ago, no problem. But now everything is different, and you've changed that.

Edward: And you can't change back.

Vivian: I want more.

Edward: I know about wanting more. I invented the concept. The question is: How much more?

Vivian: I want the fairy tale.

Danach wird Vivian mit Edwards Wagen zu Roxettes Hit „It must have been love“ symbolisch von der neuen Welt zurück in die alte Welt gefahren. Während sie im Auto sitzt, steht er auf dem Balkon (ein Schritt in Vivians Welt, denn Edward geht wegen seiner Höhenangst normalerweise nie raus).

Dann folgt der symbolische Wechsel von Nacht zu Tag und Edward tritt nochmal auf den Balkon, diesmal mit Vivians Halskette (Symbolik, Symbolik). Doch genauso wie Julia Roberts und ihr zukünftiger Mann Daniel Moder sich noch einmal trennen mussten, um ihre Verhältnisse neu zu ordnen, so müssen sich in Pretty Woman Edward und Vivian noch

einmal trennen, um zu spüren, wie das Leben ohne den anderen aussehen würde.

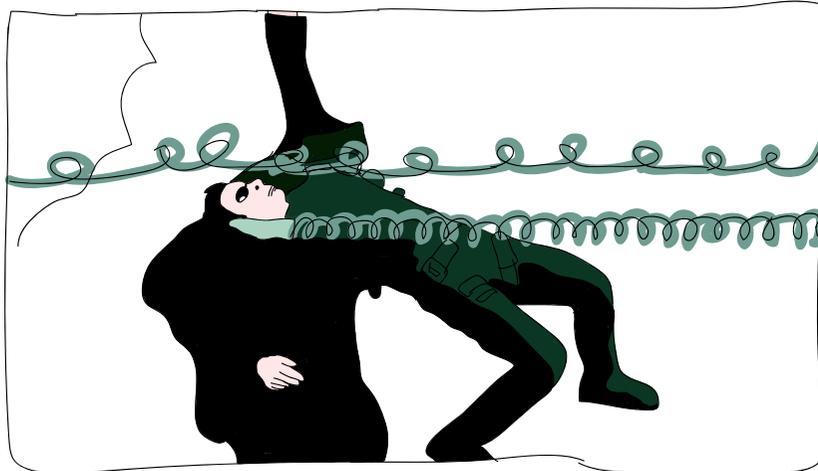
In Hollywoodfilmen ist die Stufe 10 häufig auch eine Verfolgungsjagd oder ein Wettrennen gegen die Zeit. In Notting Hill rast William mit seinen Freunden durch London, um Anna Scott noch vor ihrem Rückflug zu erwischen. In „Harry und Sally“ rennt Billy Crystal alias Harry durch New York, in dem verzweifelt Versuch Meg Ryan alias Sally noch vor 12 zu finden und seine Liebe zu gestehen. You get the picture!

IN KÜRZE

1. Du kehrst mit neuen Erkenntnissen und einem neuen Selbstverständnis in die Gewohnte Welt zurück.
2. Entbehrliche Charaktere werden geopfert.
3. In Hollywoodfilmen ist der Rückweg häufig auch eine Verfolgungsjagd oder ein Wettrennen gegen die Zeit.

STUFE 11

Erneuerung / Verwandlung – Die endgültige Hinwendung zur großen Veränderung



Neo beherrscht die „Matrix“ und kann den Kugeln ausweichen.

In “Pretty Woman” entscheidet sich Vivian, wieder zu studieren und ein neues Leben anzufangen. Damit kehrt sie zurück in die Gesellschaft – und kleidet sich auch dementsprechend. Stretchkleider gehören genauso der Vergangenheit an, wie ihr Leben als Prostituierte. All das muss symbolisch “sterben”, damit Vivian sich komplett verwandeln kann. Ihr Selbstbild hat sich verändert – sie weiß jetzt, dass sie etwas Wert ist und verhält sich auch so.

Damit ist sie ein Bilderbuchbeispiel für das, was einen Charakter in der 11. Stufe im Idealfall ausmacht. Sie hat die besten Seiten ihres alten Selbst (wie z.B. die Fähigkeit, an einen Traum zu glauben) bewahrt und sich gleichzeitig alle Lektionen zu eigen gemacht, die sie auf ihrer Reise gelernt hat.

Die Stufe 11: Das kannst Du sein, wenn eure Kinder endgültig das Haus verlassen und Du mit Deinem Partner zum ersten Mal wieder so lebst, wie ihr das vor eurer Familiengründung getan habt. Liebevoll einander zugewandt, aber mit einer viel tieferen Verbindung als früher.

Eine andere Funktion dieser Stufe ist die Reinigung. Ihr versöhnt euch wirklich, lacht wieder miteinander und alles was euch vorher gestört hat, scheint verflogen. So wie in Notting Hill, als Hugh Grant alias William in der Pressekonferenz vor Julia Roberts alias Anna steht und sie bittet, ihm zu verzeihen. Gleichzeitig steht er damit auch kurz vor seinem eigenen “Tod”, einer Abfuhr von der Frau, die er liebt.

In Filmen wird die Stufe 11 auch oft von einer Veränderung des Äußeren begleitet, wie bei John Dunbar, der in "Der mit dem Wolf tanzt" ab diesem Moment die Kleidung der Sioux trägt. Manchmal ändern sich auch die eigenen Fähigkeiten noch einmal – oder zumindest werden sie einem das erste Mal wirklich bewusst. In "Matrix" kann Neo z.B. plötzlich die Kugeln "anhalten", die auf ihn abgefeuert wurden und mit ihnen "spielen".

Diesmal steht nicht "nur" eure geistige und körperliche Gesundheit auf dem Spiel. Jetzt geht es um das Wohlergehen einer ganzen Welt, manchmal auch Wertewelt.

So wie in „Erin Brockovich“, als Julia Roberts alias Erin endlich allen erkrankten Personen und ihren Familien mitteilen kann, dass sie eine hohe Entschädigung bekommen. In Weltuntergangsfilmen ist genau jetzt klar, dass die Welt doch nicht untergehen, sondern gerettet wird. Der endgültige Sieg des Guten über das Böse, den gibt es nur in dieser Stufe.

In "Die Hochzeit meines besten Freundes" gibt Julia Roberts endlich ihre Haltung auf. Sie versucht nicht mehr die Stelle von Cameron Diaz einzunehmen. Anstatt dessen siegt das Gute in ihr. Sie springt über ihren Schatten und "leiht" dem Brautpaar zum Hochzeitstanz das Lied, das einmal ihr und

ihrem besten Freund "gehört" hat. Damit verwandelt sie sich endgültig von einer emotional chaotischen und besitzergreifenden Person zu einer Frau, die selbstlos ist und anderen ihr Glück von Herzen gönnen kann.

IN KÜRZE

1. Die besten Seiten Deiner Persönlichkeit paaren sich mit den gelernten Lektionen.
2. Es findet eine „Reinigung“ statt - alles was vorher gestört hat, gehört der Vergangenheit an.
3. Der endgültige Sieg einer Wertewelt, z.B. des Guten über das Böse.

STUFE 12

Rückkehr mit dem Elixier



Am Ende von „Jerry Maguire - Spiel des Lebens“ kann Jerry den Satz „Du vervollständigst mich“ mit einem ganz anderen Bewusstsein benutzen.

In der letzten Stufe der Heldenreise kehrst Du mit dem Elixier zurück. Was heißt das genau?

Du erreichst jetzt einen Status, in dem Du es schaffst, den höchsten Nutzen all dessen, was Du auf Deiner Reise gelernt hast, in Dein Leben zu integrieren. Dadurch wird Dein Leben viel besser.

Auf die Konsumwelt übertragen heißt das: Du beherrscht jetzt den Umgang mit dem iPhone. Du kochst mit dem Thermomix. Du integrierst Produkte, die Du auf Deiner Reise kennengelernt hast und deren Nutzen Du zu schätzen weißt, in Dein neues Leben. Wenn Menschen diese Stufe 12 an nachfolgende Generationen weitergeben und diese darauf aufbauen können, heißt das „technischer Fortschritt“.

Das Elixier kann unterschiedlichste Formen haben, wichtig ist nur, dass Du durch seinen „Besitz“ viel besser dastehst, als vorher. So wie in dem Film „Erin Brockovich“, in dem Julia Roberts eine alleinerziehende Mutter spielt, die immer knapp bei Kasse ist. Am Ende des Films kehrt sie mit ihrem Elixier zurück – einer neuen sozialen Wertigkeit und Anerkennung durch die Gesellschaft.

Manchmal ist es nicht der Held, der sich am meisten verändert, sondern sein Umfeld. Ein gutes Beispiel ist Marty McFly in "Zurück in die Zukunft". Nicht ER hat sich am Ende des Films am meisten verändert, sondern sein Vater und seine Familie.

Die Stufe 12 ist die Auflösung, das Ende der Geschichte und die Vollendung des Kreises. Du hast auf Deiner Reise viel dazugelernt und kannst einen neuen Sinn erkennen. Das ist der Grund, warum in Filmen jetzt meist ein Bild oder eine Redewendung aus Akt 1 wiederholt wird.

Sicher erinnert ihr euch noch an Tom Cruises' magischen Satz "Du vervollständigst mich" in „Jerry Maguire“. Zum ersten Mal kommt dieser Satz vor, als Tom und Rene Zellwegger mit einem taubstummen Liebespaar im Fahrstuhl fahren. Die beiden unterhalten sich in Zeichensprache und er sagt zu ihr: „Du vervollständigst mich.“ In Stufe 12 schlägt Tom in Renes Wohnzimmer auf und wiederholt diesen Satz, weil er durch das, was er erlebt hat, diesen Worten einen eigenen Sinn geben kann.

Oder denk mal an die Sofaszenen in Mr. und Mrs. Smith – zu Beginn des Films und an die letzte Szene.

Bei Pretty Woman wird dieses Stilmittel anders eingesetzt. Es gibt den "Happy Man", der sowohl am Anfang des Films, als auch am Ende durchs Bild läuft und jeweils ähnliche Worte sagt:

„Welcome to Hollywood! What's your dream? Everybody comes here; this is Hollywood, land of dreams. Some dreams come true, some don't; but keep on dreamin' - this is Hollywood. Always time to dream, so keep on dreamin'.“

Diesmal sind es die Zuschauer, bei denen das Elixier freigesetzt wird. Denn nachdem sie eine Geschichte gesehen haben, in der das Unmögliche wahr wird, haben sie auch neue Hoffnung für ihr Leben und auch ihre Träume scheinen plötzlich viel greifbarer.

Aber wie merkst Du, dass Du in Deinem Leben und bei Deiner Heldenreise auf der Stufe 12 angekommen bist? Ganz einfach. Du beherrschst das Problem. Du hast die Schulden abbezahlt. Du hast Dein Traumgewicht erreicht. Du löst die Aufgabe, die zu Beginn Deiner Heldenreise unmöglich schien.

IN KÜRZE

1. Du integrierst den höchsten Nutzen dessen, was Du auf Deiner Reise gelernt hast, in Dein tägliches Leben.
2. Durch das Elixier stehst Du besser da.
3. Du kannst in Vielem einen neuen Sinn erkennen.
4. Die Aufgabe ist gelöst, der Kreis schließt sich.

Und jetzt?

Jeder Mensch hat einen Traum, den er gerne leben möchte. Etwas, für das er geboren wurde. Eine ganz bestimmte Aufgabe in seinem Leben.

Mach Dich auf den Weg, tritt Deine Reise an. Und dann komm wieder. Nicht als der, der Du sein könntest, sondern als der, der Du bist. Denn wie Joseph Campbell, der Entdecker der Heldenreise, sagt:

“Das Privileg Deines Lebens ist es, Du selbst zu sein.”

Schick dieses ebook an alle, die mit Geschichten zu tun haben und die täglich Geschichten erzählen. Drehbuchautoren, Lehrer, Schriftsteller, Künstler, PR-Manager, Werbemenschen, Marketingfachwirte. An alle, die in den Medien arbeiten. Die Events oder Reisen veranstalten, bloggen, drehen und singen. Aber auch an Versicherungskaufleute und Banker. An Ärzte, die mit ihren Patienten reden. Und an Mütter, Erzieherinnen und Krankenschwestern.

Oder anders gesagt: an alle Menschen, die mutig genug sind, sich auf die Reise zu machen.



Copyright

© 2012, www.waltermedia.de

Alle Fotos, Zeichnungen und Texte sind Eigentum von Svenja und Uwe Walter. Es ist untersagt, das ebook oder Teile dessen zu verkaufen oder zu gewerblichen Zwecken zu benutzen. Es ist ausdrücklich erlaubt, es an alle weiterzuschicken, die sich für Geschichten interessieren und sich weiterentwickeln möchten.