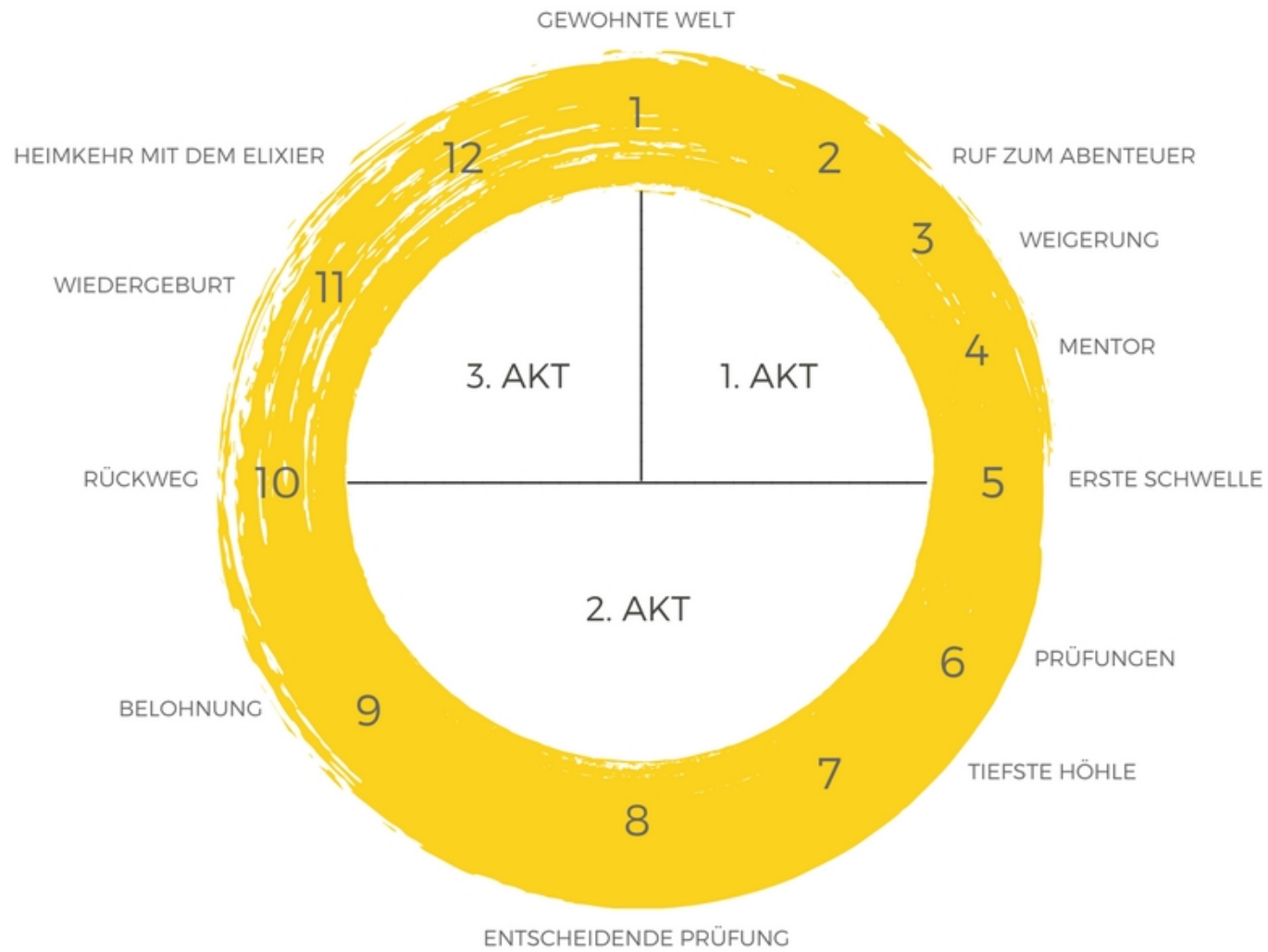


Worksheet

Storytelling

Die 12 Stufen der Heldenreise (nach Christopher Vogler) am Beispiel
des Films *Titanic* (USA 1997)

Do it yourself: Finde deine eigene Story



Die 12 Stufen der Heldenreise am Beispiel des Films *Titanic*

1. Gewohnte Welt. Die Hauptfigur in ihrer alltäglichen Umgebung. Etwas Entscheidendes fehlt.

- Dramaturgische Funktion: Fallhöhe schaffen für die anstehenden Konflikte.
- Psychologische Funktion: Defizite aufzeigen (äußeres Problem, innerer Mangel).

Rose ist eine schöne, aber ohnmächtige junge Frau, die in eine Ehe mit einem Mann gezwungen wird, den sie nicht liebt (Cal). Ihr äußeres Problem ist der Mangel an echter Liebe, ihr inneres der Mangel an Selbstbestimmung.

2. Ruf zum Abenteuer. Die Hauptfigur wird mit einer Herausforderung konfrontiert.

- Dramaturgische Funktion: Auslöser, der die Geschichte in Gang bringt.
- Psychologische Funktion: Ruf nach Veränderung.

Der junge amerikanische Abenteurer Jack hält Rose davon ab, in ihrer Verzweiflung vom Schiff zu springen.

3. Weigerung. Die Veränderung scheint so beängstigend, dass die Figur davor zurückschreckt.

- Dramaturgische Funktion: Der Aufschub des Konflikts erzeugt Spannung.
- Psychologische Funktion: Ein Menschen mit Schwächen erweckt Sympathie.

Rose weist Jack zunächst ab. Sie kann sich dem Verhaltenskodex ihrer Schicht nicht entziehen, ohne deren Schutz zu verlieren.

4. Mentor. Ein „weiser Alter“ oder eine „gute Fee“ – jede Form von Magier, Ratgeber, Lehrer – stattet die Hauptfigur mit einem Wissen, einem Werkzeug oder einer Waffe aus.

- Dramaturgische Funktion: Die Gabe des Mentors macht die Hauptfigur erst „Helden-tauglich“ und hält die Geschichte damit am Laufen.
- Psychologische Funktion: Ängste artikulieren, damit sie überwunden werden können. Potenziale aufzeigen, damit sie abgerufen werden können.

Jack lehrt Rose, dass man das Leben genießen und frei sein kann.

5. Erste Schwelle. Die Hauptfigur überschreitet die Schwelle zu einer neuen Welt, in der neue Regeln gelten. Dabei begegnen ihr Figuren oder Umständen, die sie daran hindern wollen.

- Dramaturgische Funktion: Prüfung der Heldin: Ist sie wirklich bereit, gegen die bestehende Ordnung aufzubegehren?
- Psychologische Funktion: Figur zeigt sich erstmals veränderungsbereit.

Rose überschreitet Klassengrenzen, indem sie Jack zu einer wilden Party ins Unterdeck folgt. Nach anfänglichem Zögern amüsiert sie sich prächtig.

6. Prüfungen. Die Heldin ist mit einer Abfolge sich zuspitzender Konflikte konfrontiert. Sie gewinnt Verbündete und trifft auf immer stärker werdende antagonistische Kräfte.

- Dramaturgische Funktion: Der Zweifel am Erfolg der Heldin wachsen, der Veränderungsdruck steigt, die Spannung wächst.
- Psychologische Funktion: Das Veränderungspotenzial wird getestet.

Rose besteht eine Kette von Bewährungsproben: Den Beinahe-Sprung vom Schiff; das Saufgelage in der Dritten Klasse; den Weckruf der sinnlichen Liebe.

7. Vordringen zur tiefsten Höhle. Die Heldin steht ihren schlimmsten Ängsten gegenüber. Ihr Kernproblem liegt offen.

- Dramaturgische Funktion: Vorbereitung des zentralen Werteschwanks der Heldin.
- Psychologische Funktion: Konfrontation. Wenn sich die Heldin ihren dunklen Anteilen stellt, kann sie diese in ihr Selbst integrieren und dadurch „ganz“ werden.

Roses' Kernproblem ist ihre Unfreiheit und Ohnmacht. Doch Jack macht sie zur Galionsfigur der Titanic und lehrt sie zu „fliegen“.

8. Entscheidende Prüfung. Jetzt wendet sich die Glücksumstände fundamental und es zeigt sich, ob die Heldin wirklich zu einer grundsätzlichen Transformation fähig ist.

- Dramaturgische Funktion: Krisenhafte Zuspitzung: Die Heldin steht vor einem Dilemma und muss sich für eines von zwei Übeln entscheiden.
- Psychologische Funktion: Irreversibler Werteschwank positiv/negativ oder negativ/positiv.

Die Liebe zwischen Rose und Jack findet ihre Erfüllung im Fond einer Luxuskarosse im „Bauch“ des Schiffes. Sie will lieber ein unsicheres, aber freies Leben an der Seite Jacks führen als ein sicheres, aber unfreies an der Seite Cals.

9. Belohnung. Die Heldin gewinnt das materielle oder immaterielle Gut, für das sie die gewohnte Welt verlassen hat.

- Dramaturgische Funktion: Vorübergehender Spannungsabfall – ein „Atemholen“.
- Psychologische Funktion: Neudefinition der eigenen Identität. Die Heldin überwindet alte Limitationen und wandelt sich zu einem kompletten Menschen.

Die Liebe zu Jack macht sie zur furchtlosen und selbstbewussten Frau.

10. Rückweg. Die gegnerischen Kräfte formieren sich neu. Vorbereitung auf das große Finale.

- Dramaturgische Funktion: Erneute Ungewissheit treibt die Spannung nach oben.
- Psychologische Funktion: Bewährung gegen maximalen Gegendruck.

Überlebenskampf gegen ihren persönlichen Widersacher Cal und ihren natürlichen Widersacher, den Eisberg. Rose sitzt schon im Rettungsboot, steigt aber wieder aus. Sie ist opfert eher ihr Leben als ihre Liebe.

11. Wiedergeburt. Die Heldin hat ein Auferstehungserlebnis: Durch eine letzte große Prüfung (oft eine Opferhandlung) vollzieht sie einen endgültigen Werteschwenk.

- Dramaturgische Funktion: Höhepunkt: maximale Spannung, höchstes Risiko.

- Psychologische Funktion: Heldin zeigt, ob sie die Lehren der Reise gelernt hat.

Jack opfert sich für Rose – beide finden keinen Platz auf dem Wrackteil. Mit letzter Kraft rettet sie sich auf ein Boot. Jack ist tot, lebt aber in ihrem Herzen weiter.

12. Heimkehr mit dem Elixier. Dieses „Elixier“ erweist sich als Wertbeitrag für die ganze Welt.

- Dramaturgische Funktion: Auflösung aller Konflikte, Entspannung.
- Psychologische Funktion: Endgültige Meisterung des Problems.

Rose kehrt mit dem Jacks Vermächtnis in die Welt zurück, ein Leben in Fülle zu leben. Sie setzt dieses Vermächtnis mit großer Entschiedenheit um.

Do it yourself: Finde deine eigene Story

1. Gewohnte Welt. Die Hauptfigur in ihrer alltäglichen Umgebung. Was fehlt ihr, ohne dass sie das unbedingt weiß?

2. Ruf zum Abenteuer. Mit welcher Herausforderung wird die Hauptfigur konfrontiert? Was beschließt sie deshalb zu tun?

3. Weigerung. Welche negativen Gefühle weckt diese Herausforderung in der Figur?

4. Mentor. Tritt eine Helferfigur auf? Mit welchem Wissen oder Werkzeug stattet diese Figur die Heldin/ den Helden aus?

5. Erste Schwelle. Was ist das für eine neue Welt, in die die Hauptfigur jetzt kommt? Was ist dort anders als in der gewohnten Welt?

6. Bewährungsproben. Was tut sie, um dem Ziel näher zu kommen? Welche freundlichen bzw. feindlichen Kräfte helfen bzw. hindern sie dabei?

7. Vordringen zur tiefsten Höhle. Welches sind die schlimmsten Ängsten, denen sich die Hauptfigur nun stellen muss? Was ist ihr eigentliches Kernproblem?

8. Entscheidende Prüfung. Vor welchem Dilemma steht die Figur jetzt in ihrer höchsten Not? Wie entscheidet sie sich?

9. Belohnung. Welche Art von materiellem oder immateriellem Gut erringt die Hauptfigur, nachdem sie sich für einen Wert entschieden hat?

10. Rückweg. Greifen die gegnerischen Kräfte noch einmal an? Wie gelingt es der Hauptfigur, dem maximalen Gegendruck standzuhalten?

11. Wiedergeburt. Welche Art von Opfer erbringt die Hauptfigur? Gelingt ihr nun der abschließende persönliche Wandel?

12. Heimkehr mit dem Elixier. Welches Gut, welche Kraft oder Erkenntnis bringt die Figur mit nach Hause, um es mit ihrem Umfeld zu teilen?
