

Artikel von:

Jürgen vom Scheidt, Psychologe und Schriftsteller

2009

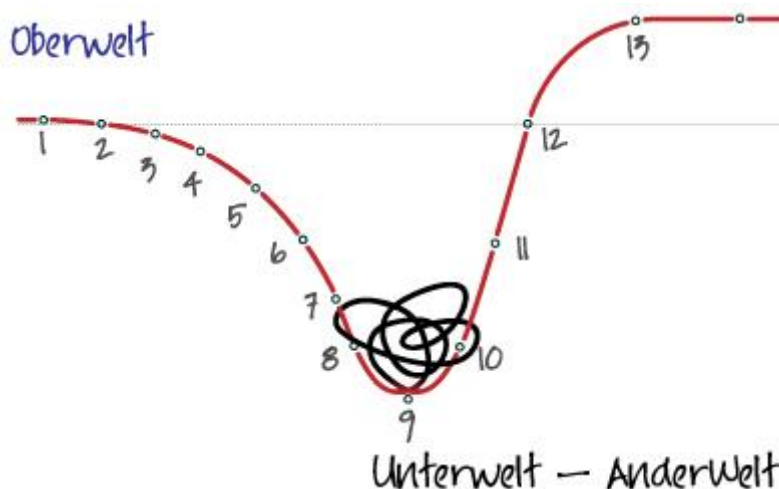
Heldenreise – Dramaturgisches Konzept aus der Mythenforschung

Der amerikanische Forscher Joseph Campbell hat viele Mythen, Märchen und moderne Erzählungen analysiert und daraus ein grundlegendes Modell des Ablaufs dieser abenteuerlichen Reisen entwickelt.

Er folgt dabei Ideen und Untersuchungen seiner Vorläufer Leo Frobenius und C.G. Jung.

Insbesondere inspirierte Campbell das Eindringen des athenischen Königssohns Theseus in das Labyrinth von Kreta und sein Sieg über den schrecklichen Minotauros. Dieser Mythos ist für ihn geradezu das Modell aller Heldenreisen. Das eigentliche Ur-Modell der Heldenreise ist allerdings der älteste überlieferte Mythos der Welt: das Gilgamesch-Epos.

Der Verlauf einer Heldenreise:



Die 13 Elemente der Heldenreise

Die Heldenreise (Heroes' Quest) besteht aus einer Reihe deutlich abgrenzbarer Elemente und Schritte. Diese tauchen nicht immer alle, nicht immer in genau dieser Reihenfolge und auch nicht immer mit der gleichen Bedeutung auf. Die folgende Aufzählung ist also mehr eine idealtypische Entwicklung.

Vor-Geschichte: Unzufriedenheit bis Verzweiflung

siehe Nach-Geschichte am Ende

1. Dilemma und Konflikt (Agon)

Es geht bei der Heldenreise immer um einen Konflikt:

- ° sei es um einen äußeren Konflikt, in dem der Held sich bewähren muß (im Krieg zum Beispiel),
- ° sei es um einen inneren Konflikt ("Kiffen - oder nicht mehr Kiffen - das ist hier die Frage.").

Letzteres läuft, psychologisch gesehen, immer auf einen unbewältigten, verdrängten Rest der Kindheit des Helden hinaus, der ihn irgendwann einholt und die Wurzel seines Dilemmas ist (wie man im Film bei der Plot-Dramaturgie den Zustand des Helden benennt, bevor er seine eigentliche Reise beginnt). Das kann eine Geschwister-Rivalität sein, oder eine offene Rechnung mit dem Vater (Luke Skywalker im Kampf gegen seinen Vater Darth Vader, zum Beispiel).

Hier findet sich, in der Tiefe der Psyche der Hauptfigur, die alte Wunde, die nicht verheilt ist. Um deren schmerzhaft nachwirkenden zu kompensieren, hat der Held in seiner Vor-Helden-Phase eine Reihe von psychischen Abwehrmechanismen (Anna Freud) entwickelt, die zu falschen Bedürfnissen (needs) geführt haben, welche nun endlich korrigiert werden müssen.

Es ist also sicher nicht übertrieben festzustellen, dass die Psychodynamik des Familienromans, wie Sigmund Freud das nannte, der eigentliche Motor jeder Heldenreise ist.

Letztlich ist es ein Kampf auf Leben und Tod, wie das alte griechische Wort für Konflikt deutlich sagt: Agonie heißt auch heute noch der Todeskampf des Sterbenden. Von diesem agon leiten sich die Bezeichnungen der Theaterwelt für den Helden (Protagonist) und seinen Gegenspieler (Antagonist) ab.

2. Call to Adventure (Der Ruf des Abenteurers)

Warum ziehe ich den englischen Ausdruck dem deutschen Der Ruf des Abenteurers vor? Weil er das Moment des Exotischen hervorhebt. Denn jede Heldenreise führt in einen zuvor unbekanntem Bereich der Wirklichkeit - in ein fremdes Land zum Beispiel. Oder in ein Land, das es gar nicht (mehr) gibt: das Phantasién von Michael Endes Unendlicher Geschichte, die Welt der Zauberer bei Harry Potter oder das Kreta der Antike mit seinem sagenhaften Labyrinth. Und manche Länder sind in unseren Tagen noch gar nicht erreichbar: der Mars, extrasolare Planeten, die um ferne Sterne kreisen . . .

Von irgendwoher kommt eine Anregung, manchmal sogar auch die ganz unverblümete Aufforderung: "Tu dies!" (schreib zum Beispiel ein Buch zu dem und dem Thema). Und damit beginnt die Abenteuerreise. Es ist eine Reise in eine ganz andere Welt - Campbell nennt dies die Unterwelt oder Nachtwelt (bei Tannhäuser ist es der Venusberg).

Man könnte es auch AnderWelt nennen, was ich vorziehe. Denn um dieses anders sein als die gewohnte Wirklichkeit geht es dabei. Ein jedem Menschen geläufiges Beispiel ist die Welt der Träume, in der wir uns jede Nacht begeben.

2.1 Die Weigerung des Helden, dem Ruf zu folgen

Nicht immer macht sich der Protagonist gleich auf den Weg. Manchmal muss er mehrmals (meistens dreimal) gerufen werden, damit er loszieht. Und gelegentlich ist sogar so etwas wie ein Kick to Adventure, ein richtiger Tritt in den Hintern nötig, damit der Held seine Reise ernsthaft beginnt. Denn es ist nicht leicht, die alten Wurzeln in der vertrauten (Ober-) Welt zu kappen.

Das Neue, Unbekannte macht Angst. Erst die Überwindung dieser und anderer Ängste macht den Protagonisten ja zum Helden.

3. Das Überschreiten der Schwelle

Um in diese AnderWelt zu kommen, muss man eine Schwelle überschreiten, die in der Regel streng bewacht wird: vom Hüter der Schwelle.

3.1 Abstieg in die Unterwelt

In der Unterwelt muss man allerlei Gefahren = Prüfungen bestehen. Da ist die Hilfe eines erfahrenen Mentors wichtig.

Während einer Psychoanalyse ist diese Unterwelt nichts anderes als die Inhalte (Erinnerungen) der eigenen Lebensgeschichte, die nach und nach aus dem Vorbewussten und Unbewussten aufsteigen.

3.2 Der Hüter der Schwelle

Der Schwellenhüter hindert einen daran, diese AnderWelt zu betreten. Diesen Schwellenwächter muss man überwinden.

Ein triviales Beispiel: Wenn man unbedingt in eine bestimmte Disco hinein möchte, liegt es im Ermessen des Cerberus am Eingang und in unserer Überzeugungskraft, ob uns dies auch gelingt. Ein literarisches Beispiel: Franz Kafka hat eine berühmte Geschichte über so einen Türhüter geschrieben: "Vor dem Gesetz".

Im Arbeitsleben ist es vielleicht der Personalchef einer Firma, der angesichts unserer Bewerbung um eine Stelle zum Schwellenhüter wird.

4. Der Mentor

Der Mentor ist eine hilfreiche Figur, ohne die der Held seine schweren Prüfungen kaum bestehen könnte - sei es, dass er ihm beibringt, wie man richtig mit dem Schwert (oder der Feder) umgeht - sei es, dass er ihr wichtige Auskünfte über das unbekannte Terrain vermittelt, in welches der Held, die Heldin aufbricht.

Der Mentor ist also einer, der die Heldenreise selbst schon einmal erfolgreich bewältigt hat. Das ist der Grund, weshalb Psychoanalytiker selbst eine (Lehr-)Analyse absolvieren müssen, in deren Verlauf sie ihr eigenes Leben einigermaßen verarbeiten (sollen).

Hilfreich ist in der Unterwelt auch ein schützendes Amulett.

5. Das Amulett

Dieses magische Objekt (von arabisch hammalât = Tragband) ist nicht nur Aberglaube. Psychologisch gesehen, handelt es sich um ein kleines Objekt, das vom Träger symbolisch stark aufgeladen wird. Es soll immer wieder die Aufmerksamkeit auf eine zu bewältigende Aufgabe lenken. Außerdem treten Helfer-Figuren auf und (magisches) Werkzeug wird dem Helden übergeben.

6. Hindernisse und Prüfungen

Erste kleine Hindernisse müssen überwunden, Prüfungen bestanden werden, damit die Reise fortgesetzt werden kann.

Warum heißt das Abitur wohl Reife-Prüfung? Weil es nur ganz am Rande darum geht, ob Sie alle Fragen in allen Prüfungsfächern richtig beantworten können, sondern ob Sie den enormen Stress adäquat bewältigen, der mit dieser Mutprobe verbunden ist.

Aus vielen Märchen sind uns die Rätselfragen vertraut, die dem Helden gestellt werden. Beantwortet er sie falsch - kommt er nicht selten zu Tode. Ödipus hat Glück (und Verstand genug), um diese geheimnisvolle Frage der Sphinx richtig zu beantworten:

"Was ist das - geht am Morgen auf vier Beinen, am Mittag auf zwei, am Abend auf drei?" (Richtige Antwort: der Mensch - als krabbelnder Säugling, als aufrechter Erwachsener, als Greis mit Krücke).

Manchmal ist auch hilfreiche Anteilnahme gefragt - so wenn die fertig gebackenen Brote der Goldmarie auf ihrem Weg zur Frau Holle aus dem Backofen zurufen: "Nimm uns raus".

Werden diese Prüfungen bestanden, so wird man reich beschenkt mit einem heilkräftigen Elixier, mit einem Goldschatz, einer Prinzessin (das Tapfere Schneiderlein!) - oder dem Abiturzeugnis.

7. Die Helfer des Widersachers . . .

. . . stellen sich in den Weg und müssen besiegt werden.

Spiegelbildlich zu den Helfern der Hauptfigur verhält es sich auf der Seite des Widersachers. Dort findet man den fiesen Schläger des Mafia-Bosses, das magische Tier eines bösen Zauberers - oder die Geheimgagentin einer feindlichen Macht, welche James Bond betört und ausspioniert oder ihn sogar zu ermorden versucht.

8. Auftreten des eigentlichen Widersachers (Antagonist) und Kampf mit ihm

Nach einer Reihe kleinerer Abenteuer auf dieser Reise kommt es zur Großen Begegnung mit dem Haupt-Gegner. Er ist in der Detektivgeschichte buchstäblich der König der Unterwelt, im Abenteuer- und Fantasyroman ein Ungeheuer, ein Drache, ein Böser Gott, der Satan; im Labyrinth ist es der mörderische Minotauros, mit dem Prinz Theseus konfrontiert wird.

Man nennt diesen größten Gegner auch Widersacher oder Antagonist. In ihm verkörpern sich am intensivsten alle Widrigkeiten, welchen der Held auf seiner Reise begegnet.

In der Labyrinth-Sage ist dies der Minotauros, ein stierköpfiges Ungeheuer. In der Filmserie Krieg der Sterne verkörpert den Widersacher Luke Skywalkers eigener Vater - Darth Vader. Bei Harry Potter ist es der schreckliche Lord Voldemort.

In der Konfrontation mit dem Antagonisten muss der Held alle seine Kräfte und Talente mobilisieren, um diese größte aller Prüfungen zu bestehen. Oder er scheitert - als Anti-Held.

Letzteres findet man im Alltag in jedem Alkoholikerschicksal - der Dämon sitzt dabei in der eigenen Persönlichkeit.

Grundsätzlich gilt: Je stärker und bösertiger der Bösewicht ist - umso größer der Triumph des Helden, wenn er ihn schließlich doch besiegen kann.

9. Existenzieller Tiefpunkt des Helden = Höhepunkt der Handlung

In der Regel ist der Kampf mit dem Widersacher auch der Höhepunkt einer Erzählung. Genau genommen ist es jene Situation kurz davor, in welcher der Held so in die Enge getrieben ist, dass er meint, diese Prüfung nicht zu schaffen. Er ist kleinmütig, voller Angst, verzweifelt, scheinbar ohne jede Hilfe - und durch die Angst (Angst ist etymologisch eng verwandt mit Enge, eng) auch noch blockiert in seinen Möglichkeiten, vorhandene Erfahrungen, Energiereserven und hilfreiche Begabungen zu mobilisieren.

Mit anderen Worten: Der Held (die Heldin) ist auf dem Tiefpunkt seiner (ihrer) Existenz angelangt. Erst wenn der Protagonist in diesem Augenblick alle alten Erfahrungen und Verhaltensmuster loslässt (die ja ganz offensichtlich nichts bewirken) - kann die Situation umschlagen und sich zum Besseren wenden.

Diese neue Offenheit ist der Schlüssel zum Aufstieg aus der Tiefe.

Ein sehr häufiges Beispiel, das dies deutlich macht: Menschen, die kurz vor dem Suizid stehen, weil sie keinen anderen Ausweg mehr sehen (Job gekündigt, Ehe kaputt, Bankkredit gekündigt -) sehen auch die Hilfen nicht, die vorhanden sind. Erst wenn sie nach einem missglückten Suizidversuch gerettet werden und z.B. nach einer Tablettenvergiftung im Krankenhaus auf der Intensivstation aufwachen, sind plötzlich alle möglichen Helfer da. Die gab es vorher auch - aber der Tunnelblick der Verzweiflung und Angst (und des falschen Stolzes etc.) hat sie ausgeblendet. Ab da kann es wieder aufwärts gehen.

Jede gute Geschichte, ob die von Harry Potter oder Tarzan oder Wer auch immer, bezieht ihre Stärke und Überzeugungskraft aus dieser menschlichen Grunderfahrung:

Auch in größter Not ist Rettung möglich. Aber sie verlangt eine echte Bereitschaft zu existenzieller Neuorientierung. Was psychologisch gesehen nichts anderes bedeutet als: Einen grundlegenden Konflikt neu zu bewerten und dadurch neuen Lösungen zugänglich zu machen.

9.1 Im Zentrum der Unterwelt (die Tiefste Höhle)

Die Tiefste Höhle ist der Ort der endgültigen Begegnung mit dem Widersacher und des alles entscheidenden Kampfes mit ihm. Im Labyrinth-Mythos ist dies der Kern des Labyrinths, wo das Ungeheuer haust. In den Geschichten von Drachen ist es deren Höhle.

Jeder ordentliche Albtraum macht das kostenfrei für Sie - wenn Sie unbedingt möchten sogar jede Nacht. Der Tunnel, durch den Sie kriechen, hinten von einbrechendem Wasser und vor ihnen von einer Feuersbrunst bedroht - . Wenn es Ihnen da nicht gelingt, die Tür in den rettenden Seitengang zu entdecken, der Sie ins Freie führt - bleibt ihnen nur noch: Aufwachen!

10. Lysis durch Freisetzung verborgener Kräfte und Talente

Es gelingt dem Helden, verborgene Kräfte zu mobilisieren und den Widersacher zu besiegen - Helfer (Freunde) und magische Werkzeuge treten eventuell unterstützend in Aktion. Der Sieg über den Widersacher setzt im Helden ungeahnte Kräfte frei. Diese Lysis ermöglicht ihm die Rückkehr in die Oberwelt.

10.1 Die Helfer des Helden

Es gibt noch andere Figuren außer dem Mentor, die dem Protagonisten in der Not beispringen (oder schon davor). In der Labyrinth-Sage ist das beispielsweise die Prinzessin Ariadne, die dem Helden Theseus ein Schwert und den sprichwörtlich gewordenen Roten Faden gibt, ohne deren Hilfe er den Minotaurus schwerlich besiegen könnte.

In vielen Märchen sind es Zwerge oder hilfreiche Geister, die in höchster Gefahr zur Hilfe kommen.

10.2 Magische Werkzeuge

Das können wörtlich Gegenstände sein (Waffen, neue technische Geräte) - oder Überzeugungen, Werte, neue Fertigkeiten. Der Rote Faden, den Prinzessin Ariadne dem Theseus mitgibt, damit er sich im Labyrinth zurechtfindet, ist so ein Magisches Werkzeug par excellence. Eigentlich ein Nichts, ein Stück Wolle - wird dieser Faden zum Lebensretter, weil er (dank einer geheimnisvollen Eigenschaft, welche der Erfinder Daidalos dem Faden verliehen hat) wie ein GPS-Gerät den Weg durch das Labyrinth zeigt mit seinen vielfältigen Möglichkeiten, sich zu verirren und dem todbringenden Ungeheuer Minotauros zu begegnen.

Für Harry Potter ist sein Zauberstab so ein magisches Werkzeug, desgleichen sein Umhang, der ihn unsichtbar macht. Alle Zauberer können sich in dieser Buchserie eines Portschlüssels bedienen, der sie an einen anderen Ort versetzt. Aber Harry kennt auch die Sprache der Schlangen - ebenfalls ein hilfreiches Werkzeug.

11. Bergung des Schatzes (Elixier) und Entdeckung neuen Lebenssinns

Das näher zu erläutern, erübrigt sich, denke ich. Wenn die Verzweiflung und die Angst gewichen sind, die den Helden am existenziellen Tiefpunkt halten, werden neue Fähigkeiten und Kräfte verfügbar und neuer Lebensmut macht neue Hoffnung und einen neuen Sinn im Leben zugänglich.

Dieser neuen Lebenssinn ist der eigentliche Gewinn der Heldenreise - der Schatz, die Essenz.

Dieses Elixier (von arabisch: al-iksír = Quintessenz, Stein der Weisen) ist die große Belohnung für den Helden, der sichtbare Beweis einer Heldentat. Diesen sollte man jedoch nicht nur für sich behalten, sondern in die Tagwelt zurückbringen.

In vielen Geschichten geht es auch ganz profan um das Auffinden und Erobern eines Schatzes (der allerdings auch ein Schatz im übertragenen Sinne sein kann - zum Beispiel eine hübsche Prinzessin, die man in letzter Sekunde den Klauen eines feuerschnaubenden Drachen entreißt)

12. Rückkehr in die Ober-Welt

Diese Rückkehr in die Ober-Welt ist von zentraler Bedeutung. Erst wenn man diesen Abschnitt der Heldenreise bewältigt hat, ist man der Meister der Zwei Welten.

12.1 Magische Flucht - Überwindung des Anderen Schwellenhüters

Wenn der Held alle Fährnisse und Widrigkeiten der Unterwelt / AnderWelt bestanden hat - kann es dennoch sein, dass er in dieser anderen Wirklichkeit bleiben möchte. Denken wir nur an Odysseus, der im Zauberschloss der Kirke verharrt - obgleich doch so wichtige Aufgaben wie die Rückkehr in die Heimat, der Kampf gegen die Freier um seine Ehefrau Penelope und die Rettung seines Sohnes Telemach vor der Gier der Erbschleicher auf ihn warten!

Dies nennt Campbell die Magische Flucht - die nichts anderes ist als die Flucht vor der Verantwortung in der ursprünglichen Realität, die ja trotz der Parallelwelt der AnderWelt immer noch existiert.

Tannhäuser gefällt es in den erotischen Verlockungen des Venusbergs zunächst besser als an dem Ort, von dem er kommt!

13. Meister der Zwei Welten

Meister der Zwei Welten ist man, wenn man die Abenteuer der Heldenreise nicht nur selbst glücklich überstanden hat, sondern den dabei gewonnenen Schatz in die ursprüngliche Heimatwelt zurückbringt.

Ein Meister der Zwei Welten ist natürlich auch der eingangs erwähnte Mentor - er hat diese gefährliche Reise schon einmal gemacht und alle Prüfungen mit Bravour überstanden. Sonst könnte er dem noch unerfahrenen Helden kein Vorbild und Förderer sein.

Nach-Geschichte

Eine Phase geht jedoch all dem eben Beschriebenen vorweg und ist so fern dem abenteuerlichen Ablauf der skizzierten Heldenreise, dass sie völlig übersehen und unterschlagen wird: Die quälende Zeit, in der man sich, oft während vieler Jahre, nur äußerst dumpf bewusst ist, dass "etwas nicht stimmt" im eigenen Leben. Dass da etwas zur Verwirklichung drängt, in das man nur in manchen Träumen Einblick bekommt - oder in Tagträumen und Phantasien.

Die skizziert man vielleicht in Geschichten, in wilden SF-Stories auf fernen Planeten und in fernen Zeiten - ohne zu begreifen, dass sie etwas mit unverwirklichten Möglichkeiten in der eigenen Persönlichkeit zu tun haben und mit dem Talent-Potenzial, mit dem man geboren wurde.

Ich nenne diese Vorphase Unzufriedenheit bis Verzweiflung. Für nicht wenige Menschen geht sie tödlich aus - und sie können deshalb die eigentliche Heldenreise nie antreten. Andere Anti-Helden überlassen sich der vermeintlichen Hilfe einer Rauschdroge ("Wer Sorgen hat, hat auch Likör", merkte Wilhelm Busch hierzu in der "Frommen Helene" buchstäblich süffisant an) und enden in einer Sucht.

Und schließlich gibt es auch nach der Heldenreise eine wichtige Nachphase: das "ganz normale Leben", dass man dann wieder führen muss.