

Ilona Einwohlt: Gedanken zur Helden- und Heldinnenreise

Disclaimer:

Der Begriff Held bzw. Heldin bezieht sich in diesem Kontext nicht auf das biologische Geschlecht Mann bzw. Frau, sondern auf unsere Vorstellung davon, wie ein Held bzw. eine Heldin zu sein hat.

Der Begriff Heldenreise basiert auf dem Mythenforscher Joseph Campbell und seinem Buch *Der Heros in tausend Gestalten* (1949)

Der Begriff Heldinnenreise basiert auf Gail Garriger und ihrem Buch *The Heroine's Journey. For Writers, Readers and Fans of Pop Culture* (2020)

Joseph Campbell zeigt in seinem Buch *Der Heros in tausend Gestalten*, dass die Entwicklung eines Protagonisten über alle Kulturen und Zeiten hinweg nach einem bestimmten Schema erfolgt. Figuren, Ziele und Wünsche sind fast immer gleich gestrickt. Diese Grundstruktur, auch Monomythos genannt, hat vor allem im Film und in Drehbüchern großen Einfluss erlangt, wird jedoch auch gerne für Romane verwendet. Deshalb solltest du diese Grundstruktur kennen. Da aktuell in unserer Gesellschaft Geschlechterrollen und damit die traditionelle Rolle des Helden in Frage gestellt wird, lohnt sich ein Blick darauf, was unter Held bzw. Heldin genau zu verstehen ist. Die amerikanische Autorin Gail Garriger hat sich in ihrem Buch *The Heroine's Journey. For Writers, Readers and Fans of Pop Culture* (erschienen 2020) intensiv damit auseinandergesetzt und liefert wertvolle Impulse.

Traditionell sind in unserer westeuropäischen Gesellschaft männliche Bestrebungen mehr wert und höher angesehen als weibliche: Ein Held, der im Alleingang und unter Lebensgefahr die Gemeinschaft rettet, erhält mehr Anerkennung als eine Heldin, die gemeinsam mit Freund:innen und Familie die Gesellschaft zusammenführt und am Ende ein großes Fest für alle ausrichtet. *Harry Potter* kann vor diesem Hintergrund als Heldinnenreise gelesen werden, weil er gemeinsam mit seinen Freunden Ron und Hermine und den anderen das Böse besiegt. *Die Tribute von Panem* dagegen sind als Heldenreise zu deuten, denn Katniss trickst alleine das Kapitol aus, um dem Tod zu entkommen, sie wächst an dieser Aufgabe.

Die Stärke der Heldin liegt also nicht im Umgang mit Waffen, sondern in der Herstellung von Gemeinschaft und Kommunikation. Etwas, was im Patriarchat wenig

Anerkennung findet, denn dieses „gemeinsam sind wir stark“ mit flachen Hierarchien widerspricht den Machtansprüchen Einzelner. Vor diesem Hintergrund ist es dann nicht verwunderlich, wenn Frauenliteratur und Romantasy gerne als „nicht richtige“ Literatur abgewertet und belächelt werden, weil ja nichts passiert ...

Durch den Feminismus gibt es einen neuen Blick auf die bisherigen Geschlechterverhältnisse und Rollenbilder, was sich auch in der Literatur und im Leser:innenverhalten spiegelt. Die amerikanische Autorin Gail Garriger hat dies in ihrem Buch *Heroine's Journey* ausführlich erklärt. Bekannte Stereotype werden hinterfragt, wir gendern unsere Sprache (wie auch in diesem Buch), und bisherigen Erzähl-Strukturen werden neue Ideen in Form von neuen Genres entgegengestellt. Unzählige Leser:innen schwärmen heutzutage für Young Adult- und New Adult-Bücher, in denen es vorwiegend um Gefühle, seelische Gesundheit, Freundschaft, romantische Beziehungen und Happy End geht. Der patriarchale Stereotyp „echte Freundschaft gibt es nur zwischen Männern, Frauen zicken sich eh nur an“ ist hier aufgehoben zugunsten eines lauten, einstimmigen „bildet Banden“ zwischen den weiblichen Protagonistinnen. Kein Wunder, dass diese Romane längst an Wert und Bedeutung gewonnen haben, wie viele Beiträge bei #youngbookstagram oder #booktok zeigen.

Oft aber, und das ist wichtig zu wissen, sind Helden- und Heldinnenreise miteinander verknüpft (wie das Beispiel Harry Potter auch zeigt). Kein Wunder, wir alle haben „weibliche“ und „männliche“ Anteile in uns. Das eine kann ohne das andere nicht sein.

Die Heldinnenreise auf einen Blick

Die 5-Hauptzutaten einer Heldinnen- bzw. Heldenreise nach Gail Garriger.

Remember: Der Begriff Held bzw. Heldin bezieht sich in diesem Kontext nicht auf das biologische Geschlecht Mann bzw. Frau sondern auf die soziale Rolle!

1 Aufgabe

Heldin: Suche nach Wiedervereinigung und Versöhnung, etwas, was ihr weggenommen wurde, muss wieder integriert werden.

Held: Verteidigung, Kampf für eine höhere Sache.

2 Umsetzung

Heldin: Verfolgt ihre Ziele, indem sie Informationen sammelt, mit anderen in Verbindung steht und ein Netzwerk bildet. Sie berücksichtigt individuelles Potenzial und Können, delegiert Aufgaben (gut fürs Erzählen, viele interessante Nebenfiguren). Ihre Feinde sind Einsamkeit und Isolation.

Held: Ständig im Kampfmodus und in Aktion, um sein Ziel zu verfolgen, er tötet, er kämpft, er schlägt sich durch. Sein Feind ist der Stillstand.

3 Stärke

Heldin: Ihre Stärke ist die Bitte um Hilfe und das Gespräch mit anderen, je mehr Unterstützung sie erfährt, desto stärker wird sie.

Held: Ein Held ist auch in der Gemeinschaft immer alleine, er ist der Einzige, der die Welt retten kann. Um Hilfe zu bitten ist für ihn ein Zeichen von Schwäche.

4 Macht

Heldin: Ihre machtvollsten Momente erlebt die Heldin im Beisein von anderen, im Teilen und im Miteinander und in Verbindung mit anderen (Liebe und Sex, Freundschaft, Familie, Beziehungen).

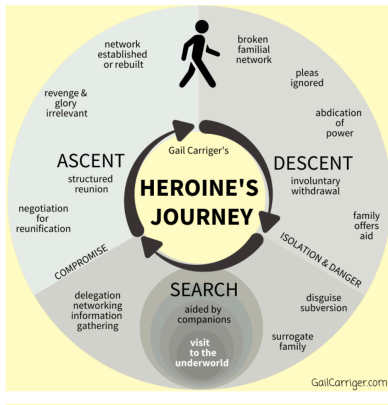
Held: Der Held erlebt seine machtvollsten Momente immer alleine, weil er bei seiner Suche bzw. seinem Kampf nur auf sich gestellt ist.

5 Ende

Heldin: Happy End im Kreise von Familie und Freunden, alle sind zusammen und lieben sich.

Held: Bittersüß, weil er für seinen Sieg so viele Opfer bringen musste und nicht mehr in seine Alltagswelt passt. Meistens bleibt er als einsamer Wolf zurück.

4. By popular request I did some **schematic graphic thingies!** Feel free to download and use as needed (so long as you credit me, I don't care!)

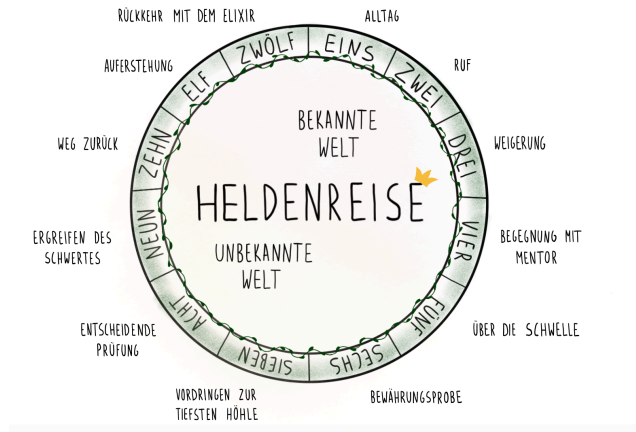


Die Heldenreise auf einen Blick

Remember: Der Begriff Held bzw. Heldin bezieht sich in diesem Kontext nicht auf das biologische Geschlecht Mann bzw. Frau sondern auf die soziale Rolle!

Die 12 Stationen einer Heldenreise nach Joseph Campell

1. Die gewohnte Welt => Eine leise Sehnsucht nach Veränderung steckt in fast allen Held:innen (Dorothy, Ellen Louise Ripley, Frodo)
2. Das Abenteuer ruft => Die vertraute Welt wird von außen durch ein auslösendes Ereignis//Moment erschüttert (Luke Skywalker, Tamino, Alice).
3. Die Weigerung => Etwas hält den Helden zurück.
4. Hilfe vom Mentor => Mentor hieß der Freund von Odysseus, er kümmerte sich um dessen Sohn Telemach. Mentor steht für das höhere Ich, für die noblere Version unserer selbst und gibt Ratschläge und vermittelt Erfahrung, Technik, Training, Motivation (Rocky Balboa, Dumbledore, Obi-Wan).
5. Die Schwelle => Eine Grenze wird überschritten (Tür, Kaninchenbau, Zug, Baumhaus).
6. Bewährungsprobe, Verbündete, Feinde => Wiederholtes Scheitern unter kontrollierbaren Bedingungen, aber der Held wächst daran („Tue es oder tue es nicht, es gibt kein Versuchen“, so Yoda zu Luke; „Konzentrieren, Potter!“, so Severus Snape).
7. Entscheidungskampf => Der Kampf beginnt, Vordringen in die Höhle.
8. Der tiefste Punkt => Verluste und Wunden, der Held begegnet seiner größten Angst, verliert die Liebe seines Lebens, alles scheint verloren ...
9. Ergreifen des Schwertes => Im Moment größter Dunkelheit fasst der Held einen Entschluss, überwindet seine Angst, wird eine bessere Version seiner selbst (Jesus / Harry Potter opfert sich für seine Freunde und die Menschheit, Mulan kämpft sich frei, Frodo steht wieder auf).
10. Rückweg => Der Held hat sich geändert, hat dazugelernt, doch es kommt zur finalen Prüfung.
11. Auferstehung => Der verwandelte Held reagiert nicht mehr durch Anpassung an die Situation, sondern er selbst passt die Situation an (Luke nutzt die Macht, der Todesstern explodiert, Harry Potter beherrscht den Patronus, Alice wacht auf).
12. Heimkehr => Der Held kehrt mit Schatz oder Schwert zurück, um die Heimat ebenfalls zu verändern, Freiheit zu leben.



Hier ist die Heldenreise in einem Satz*:

„Der zunehmend isolierte Protagonist stapft herum und pikst das Böse mit spitzen Gegenständen, stupst schließlich den Widersacher tödlich an und erlangt Ruhm und Ehre.“

= es geht um Sieg über den Feind

Hier ist die Heldinnenreise in seinem Satz*:

„Die zunehmend vernetzte Protagonistin schreitet mit guten Freunden voran und stupst sich selbst und andere an, um gemeinsam mit ihnen den Sieg zu erringen.“

= es geht um (Wieder)Vereinigung und Netzwerken

*zitiert nach Samira El Ouassil, Friedemann Karig: Erzählende Affen, S. 365 resp.

Gail Garriger p.7

