

Leitbild der DRK Familienbildung

Heldenreise

Die Heldinnen bzw. Heldenreise ist ein Konzept, das den Entwicklungsverlauf eines Protagonisten nachvollziehbar macht, um das Publikum emotional zu berühren und ihnen einen Erkenntnis- oder Mehrwert zu vermitteln. Durch ihren strukturierten Ablauf dient die Heldenreise als Rahmen für die Gestaltung einer Geschichte, um sowohl auf Probleme als auch auf Erfolge aufmerksam zu machen.

 1,5-2 Stunden



Arbeitsblatt oder Vorlage mit den Stationen/Etappen der Heldenreise (z.B. PDF, Flipchart), Papier, Stifte, Klebezettel für Skizzen und Notizen

Vorbereitung

- Definiere Ziel und Thema: Was soll mit der Geschichte vermittelt werden?
- Wähle die Heldin bzw. den Helden (Protagonistin oder Protagonist) und bestimme Ausgangslage, Konflikt und gewünschte Entwicklung.
- Überlege dir die wichtigsten Stationen oder Etappen, die die Figur durchlaufen soll (z.B. Alltag, Herausforderung, Mentor, Prüfungen, Wendepunkte, Rückkehr)

Vorgehen

1. **Einführung und Zielsetzung:** Das Grundprinzip der Heldenreise kurz vorstellen (Transformation einer Heldin bzw. eines Helden durch Herausforderungen).
2. **Konzept entwickeln:** Den Helden/Die Heldin definieren, z.B. „Wer ist er/sie? Was ist seine/ihre normale Welt?“.
3. **Die Reise skizzieren:** Arbeitsblatt ausfüllen: Typischer Ablauf ist: Gewohnte Welt/Alltag, Ruf zum Abenteuer, Abwehr des Rufes, Helfender taucht auf, Überschreiten der Schwelle, Prüfungen (Gegnerin oder Gegner, Verbündete), entscheidende Krise/Höhepunkt, Belohnung/Schatz, Rückkehr und Transformation.
4. **Die Geschichte ausformulieren:** Die einzelnen Stationen werden konkretisiert und zu einer zusammenhängenden Story verbunden – idealerweise mit Konflikt, „innerem Wandel“ und Rückkehr zur neuen (besseren) Ausgangssituation.
5. **Präsentation, Feedback, Anpassung:** Im Workshop präsentieren die Teilnehmenden ihre Story und erhalten Feedback, um sie weiter zu stärken.

#Wissensbörse

#Methode