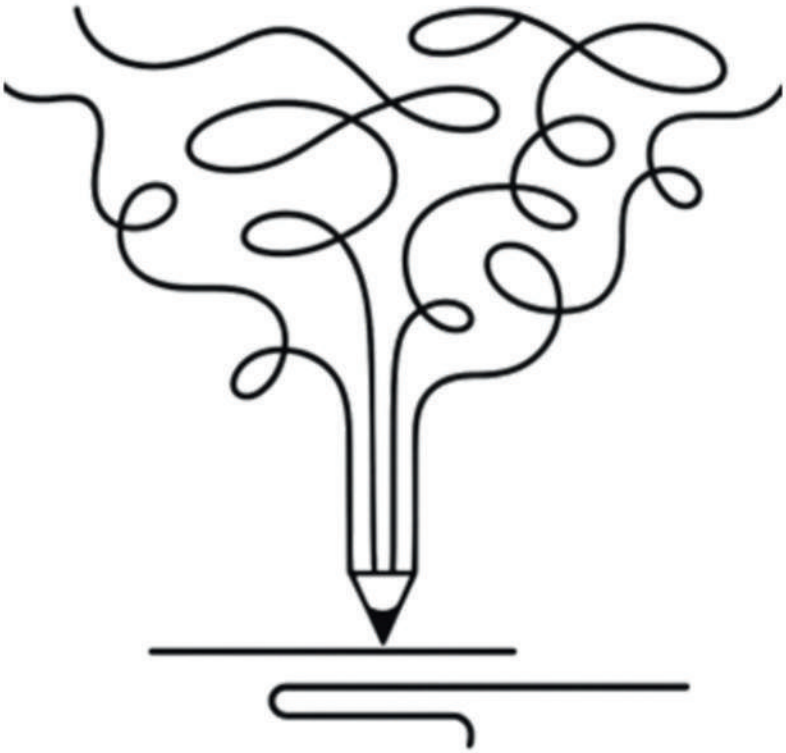
KREATIVES SCHREIBEN FÜR JUGENDLICHE DAS 2-IN-1-KOMBIBUCH: Grundlagen + Workbook

für lebendige und ausdrucksstarke Geschichten



Bonusmaterial

- Die Heldenreise
- Zusätzliche Schreib-Challenges

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

Die Heldenreise (12-Stufen-Version für Fortgeschrittene)

In **Kapitel 3.3 des Hauptbuchs** hast du bereits die **vereinfachte 7-Schritte-Version der Heldenreise** kennengelernt. Dieses Modell hilft dir, das Grundgerüst deiner Geschichte aufzubauen und deine Geschichte zu plotten (siehe auch Kapitel 2.3 „Schreibmethoden – Planen oder Freestyle?“): Es zeigt den Verlauf einer Geschichte von Anfang bis zum Ende, also wie deine Hauptfigur (der „Held“) am Anfang von der gewohnten Welt aufbricht, sich auf die Reise macht, Abenteuer erlebt und am Ende verändert zurückkehrt. In diesem Bonusmaterial lernst du nun die **ausführlichere 12-Stufen-Version** kennen, wie sie von **Joseph Campbell** und **Christopher Vogler** beschrieben wurde. Joseph Campbell (1904–1987) war ein amerikanischer Mythenforscher, der in uralten Geschichten aus aller Welt ein gemeinsames Muster entdeckt hat – die sogenannte *Heldenreise*. Christopher Vogler (geb. 1949) ist Drehbuchautor und Storyberater in Hollywood. Er hat Campbells Theorien vereinfacht und in seinem Buch *„The Writer's Journey“* in 12 Stufen zusammengefasst. Diese Struktur ist heute in sehr vielen erfolgreichen Filmen wiederzufinden. Wenn du deine Geschichten noch spannender und tiefgründiger gestalten willst, ist dieses Modell genau das Richtige für dich.

So kannst du die Heldenreise nutzen

Schau dir den Entwurf zu deiner eigenen Geschichte an: Wo steht deine Hauptfigur am Anfang und was hat sie am Ende gelernt? Jeder Held sollte sich nach der Reise weiterentwickelt haben, d.h. die Hauptfigur ist um einige Erfahrungen oder Erkenntnisse reicher geworden. Nutze die Struktur der Heldenreise, um zu überprüfen, ob in deinem Entwurf vielleicht einige Stufen oder Elemente fehlen, um die Geschichte runder zu machen. An welchen Stellen kannst du zum Beispiel neue Wendepunkte einbauen, Herausforderungen, Verbündete und Feinde einführen oder deine Handlung spannender machen? Drucke dir die folgenden Seiten als Merkzettel aus und hänge sie dir an die Wand, um dir den typischen Verlauf der Heldenreise immer wieder in Erinnerung rufen zu können.

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

Hinweis zum Beispiel „Harry Potter“

In Schritt 6 begegnet der Held Verbündeten und Gegnern, z. B. wenn Harry seine Freunde Ron und Hermine trifft und zugleich auf Malfoy und Snape stößt. Natürlich hält sich die Geschichte von Harry Potter nicht exakt an jede einzelne Heldenreise-Stufe, sondern nutzt das Muster flexibel. Das Modell der Heldenreise ist ein Hilfswerkzeug zur Orientierung. Es ist keine starre Vorgabe, an die du dich immer halten musst.

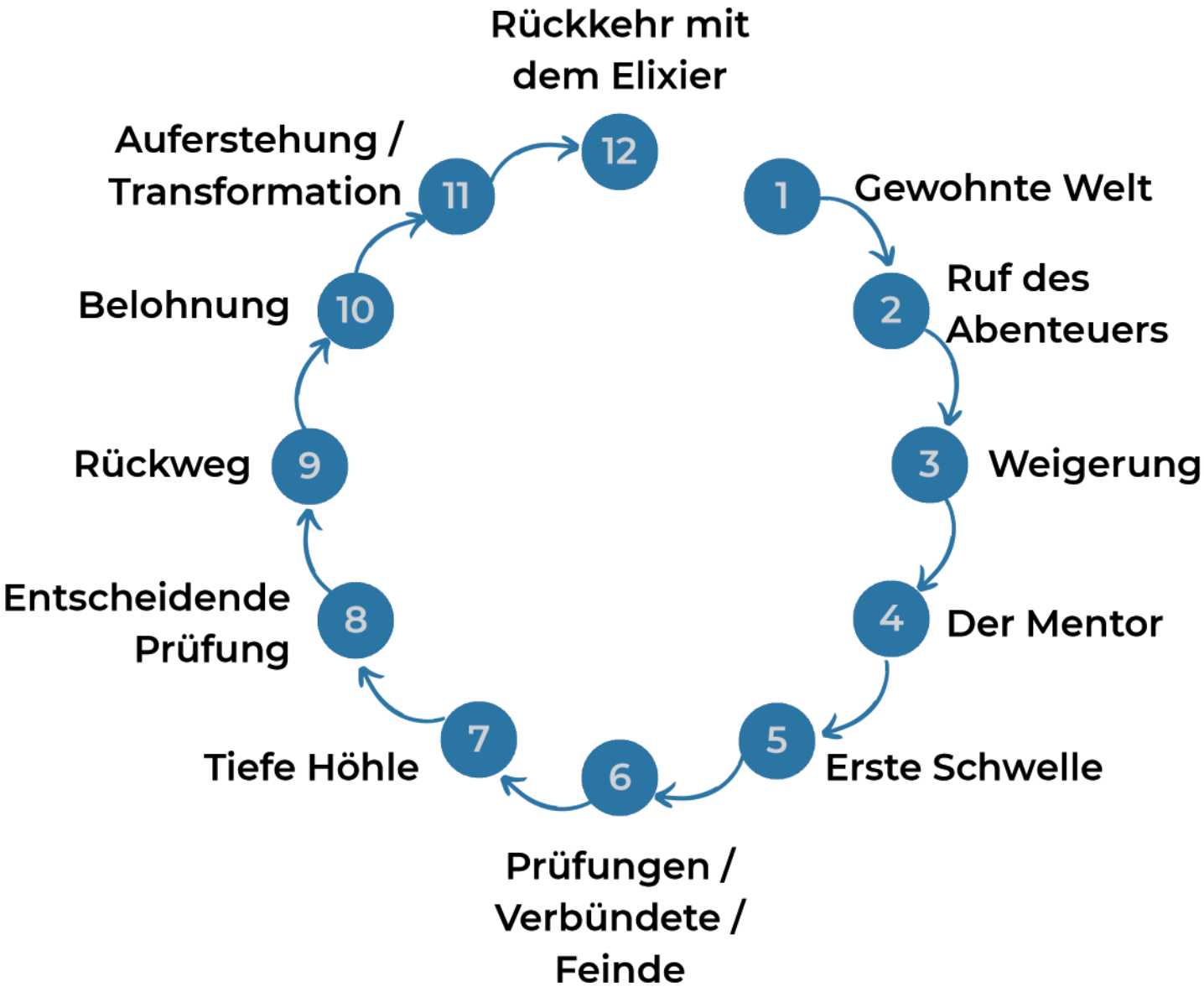
© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

Die Heldenreise

Nr.	Stationen	Was passiert hier?	Beispiel „Harry Potter“
1	Die gewohnte Welt	Deine Hauptfigur lebt ihr normales Leben, noch ohne Abenteuer.	Harry Potter lebt bei seiner Tante und seinem Onkel, ohne von seiner Magie zu wissen.
2	Der Ruf des Abenteuers	Etwas passiert, das alles verändert. Ein neues Ziel oder Problem taucht auf.	Der Brief aus Hogwarts erreicht Harry.
3	Die Weigerung	Die Figur hat Angst oder Zweifel und zögert, den Schritt zu wagen.	Harry darf nicht nach Hogwarts, weil seine Tante und sein Onkel ihn aufhalten wollen.
4	Begegnung mit dem Mentor	Eine weise Person hilft, gibt Rat oder Motivation.	Hagrid holt Harry ab und zeigt ihm die Zaubererwelt.
5	Das Überschreiten der ersten Schwelle	Jetzt beginnt das Abenteuer wirklich. Es gibt kein Zurück mehr.	Harry betritt zum ersten Mal Hogwarts.
6	Prüfungen, Verbündete, Feinde	Die Figur trifft neue Menschen, erlebt Konflikte und lernt.	Harry findet Freunde (Ron, Hermine) und Feinde (Malfoy).
7	Das Vordringen bis zur tiefsten Höhle	Es wird ernst. Die größte Herausforderung rückt näher.	Harry, Ron und Hermine steigen hinab, um den Stein der Weisen zu finden.
8	Die entscheidende Prüfung / Krise	Der wichtigste Moment: Alles steht auf dem Spiel.	Harry steht Voldemort gegenüber.
9	Die Belohnung / Erkenntnis	Nach der Krise gewinnt die Figur etwas: Wissen, Freundschaft oder Selbstvertrauen.	Harry erkennt, dass Liebe und Freundschaft seine größte Stärke sind.
10	Der Rückweg	Der Weg zurück beginnt oft mit neuen Hindernissen.	Harry kehrt nach dem Schuljahr nach Hause zurück.
11	Auferstehung / Transformation	Die Figur muss noch einmal beweisen, was sie gelernt hat.	Harry erkennt, dass er anders ist als früher, mutiger und selbstbewusster.
12	Rückkehr mit dem Elixier	Sie kommt verändert zurück und bringt etwas Wertvolles / einen Erfahrungsschatz mit (eine Erkenntnis, Lösung oder Veränderung).	Harry weiß nun, dass er seinen Platz in der Welt gefunden hat, und dass seine Geschichte gerade erst beginnt.

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

Die Heldenreise



© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

Zusätzliche Schreib-Challenges

1. Der unsichtbare Gefährte

Schreibe eine Szene, in der deine Hauptfigur mit jemandem spricht, den niemand sonst sehen oder hören kann. Vielleicht ist es eine Fantasiegestalt, ein verstorbener Mensch, ein unsichtbarer Freund oder ein Stofftier, das für sie lebendig wird. Überlege zuerst, warum dieser Gefährte existiert. Braucht deine Hauptfigur Trost, Rat oder Mut? Vielleicht hilft dieser Gefährte, ein Geheimnis zu lösen oder eine schwierige Entscheidung zu treffen.

Beschreibe, wie dieses Gespräch aussieht. Wie reagiert die Figur körperlich und gefühlsmäßig? Und was passiert, wenn jemand sie dabei beobachtet? Zeige in der Szene, was echt ist und was nur in ihrer Vorstellung existiert.

Beispielstart:

„›Was würdest du tun?‹ flüsterte Mia und sah auf das zerzauste Stofftier in ihrer Hand. Für einen Moment meinte sie, es hätte genickt."

Was hier trainiert wird:

Diese Übung bringt dich dazu, Emotion und Fantasie zu verbinden. Du lernst, Unsichtbares sichtbar zu machen und Gedanken in Handlung zu übersetzen. Der unsichtbare Gefährte ist ein Spiegel der inneren Welt deiner Figur. Er zeigt ihre Ängste, Wünsche und Hoffnungen, ohne dass du sie direkt beschreiben musst

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

2. Ein Tag – zwei Wege

Erzähle denselben Tag zweimal. In der ersten Version läuft alles gut, in der zweiten geht alles schief. Wähle eine einfache Situation, die du kennst, zum Beispiel einen Schultag, ein Fußballturnier, ein wichtiges Gespräch oder einen Familienausflug.

Schreibe zunächst, was passiert, wenn alles optimal verläuft. Beschreibe dann dieselben Momente noch einmal, aber mit einer kleinen Änderung, die alles kippen lässt.

Vielleicht wird eine Entscheidung anders getroffen oder jemand sagt einen Satz zu viel. Vergleiche anschließend beide Versionen und erkenne, wie Stimmung, Wortwahl und Details alles verändern können.

Beispielstart:

„Mara verpasste den Bus, aber sie lachte. Vielleicht war das ein Zeichen, dass heute etwas Gutes passiert."

„Mara verpasste den Bus und trat gegen den Bordstein. Der Tag hatte kaum begonnen, und sie hasste ihn schon."

Was hier trainiert wird:

Diese Übung zeigt dir, wie mächtig Perspektiven und Stimmungen sind. Du lernst, denselben Moment kontrastreich zu erzählen, ohne dich zu wiederholen. Das stärkt dein Gespür für Ton, Emotion und Entscheidungsmomente. Dies sind die Grundbausteine für eine spannende Erzählweise.

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

3. Ohne Worte – die stumme Szene

Schreibe eine Szene, in der niemand spricht. Keine Dialoge, keine inneren Gedanken, sondern nur Handlungen, Blicke und kleine Bewegungen. Wähle eine Situation, die emotional aufgeladen ist: ein Streit, ein Abschied, eine Versöhnung oder ein heimlicher Moment.

Stell dir vor, du beobachtest diese Szene als Regisseur. Was siehst du? Was hörst du? Welche kleinen Gesten verraten Gefühle? Schreibe in ruhigen, klaren Sätzen, die zeigen, was passiert, ohne zu erklären, was jemand denkt.

Beispielstart:

„Jonas stand in der Tür. Seine Hände zitterten. Sie wandte sich nicht um, aber ihre Schultern zogen sich leicht zusammen."

Was hier trainiert wird:

Diese Übung schult dein Feingefühl für Körpersprache, Atmosphäre und Tempo. Du lernst, in Handlungen zu denken, visuell, d.h. mithilfe von Bildern, zu erzählen und Spannung ohne wörtliche Rede zu erzeugen.

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

4. Der Gegenstand, der wandert

Wähle einen Gegenstand, der im Lauf der Zeit mehrere Besitzer hat. Es kann ein Armband, ein Brief, eine alte Kamera oder ein Buch sein. Erzähle, wie dieser Gegenstand weitergegeben wird, und wie er für jeden Menschen eine andere Bedeutung bekommt. Vielleicht verbindet er zwei Fremde miteinander, vielleicht bringt er Streit oder rettet jemandem das Leben.

Überlege dir am Ende, wem der Gegenstand wirklich gehört. Beschreibe, was sich mit jedem Besitzer verändert, an der Oberfläche und im Inneren. So entsteht eine kleine Geschichte über Besitz, Erinnerung und Verantwortung.

Beispielstart:

„Das silberne Armband lag auf dem Flohmarkt-Tisch. Niemand ahnte, dass es schon drei Leben verändert hatte."

Was hier trainiert wird:

Diese Übung zeigt dir, wie du Gegenstände als Träger von Emotion und Symbolik nutzt. Du lernst, wie man Zeitspannen verdichtet und Figuren über Details verbindet. Gleichzeitig übst du, zwischen den Zeilen Bedeutung aufzubauen, ohne sie direkt zu erklären.

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

5. Nachricht aus der Zukunft

Deine Figur bekommt eine Nachricht, E-Mail oder Sprachnachricht aus der Zukunft. Sie darf nur dreißig Sekunden lang sein, aber sie verändert alles. Schreibe den Text dieser Nachricht und beschreibe genau, wie deine Figur darauf reagiert.

Was könnte in der Nachricht stehen? Eine Warnung, eine Bitte, ein Liebesgeständnis oder eine Erinnerung? Überlege, ob deine Figur glaubt, was sie hört, oder ob sie denkt, jemand spielt ihr einen Streich. Gestalte den Moment, in dem sie entscheidet, ob sie der Nachricht folgt oder nicht.

Beispielstart:

„Wenn du heute um 17 Uhr am See bist, bleib stehen und warte auf das Zeichen. Du wirst verstehen, warum."

Was hier trainiert wird:

Diese Übung trainiert dein Gespür für Spannung und Struktur. Du lernst, wie man Geheimnisse aufbaut, ohne sie sofort zu lösen, und wie du Leser:innen fesselst, indem du sie miträtseln lässt. Außerdem regt sie zum Nachdenken an über Zeit, Schicksal und Entscheidung

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

6. Streit im Kopf

Schreibe eine Szene, in der deine Figur mit sich selbst streitet. Zwei innere Stimmen diskutieren gegeneinander, z.B. Mut und Angst, Herz und Verstand, Pflicht und Wunsch. Gestalte das wie einen echten Dialog, mit abwechselnden Sätzen und spürbarer Spannung.

Überlege vorher, um welches Thema es geht. Soll deine Figur ein Geheimnis verraten, jemandem helfen oder etwas riskieren? Lass beide Seiten überzeugend klingen und gib ihnen Argumente. Zum Schluss entscheidet die Figur, welche Stimme siegt.

Beispiel:

Mut: „Tu es endlich, sonst wirst du es bereuen."
Angst: „Und wenn sie dich dann verlässt?"

Was hier trainiert wird:

Diese Übung stärkt dein Verständnis für innere Konflikte. Du lernst, Gedanken zum Leben zu erwecken und Spannung aus Entscheidungen zu erzeugen. Das macht Figuren glaubwürdiger und tiefgründiger, weil sie nicht perfekt sind und auch Selbstzweifel haben und dabei trotzdem wachsen.

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

7. Der Tag, an dem etwas verschwand

Stell dir vor, eines Morgens ist etwas Wichtiges plötzlich verschwunden. Vielleicht alle Farben, alle Briefkästen, sämtliches Geld oder alle Tiere in der Stadt. Beschreibe, wie die Menschen reagieren, was sich verändert und was deine Hauptfigur fühlt.

Überlege, ob die Geschichte traurig, magisch oder humorvoll sein soll. Male die Welt mit Worten: Wie sieht sie ohne das Verschwundene aus? Was fehlt wirklich: die Dinge selbst oder das, was sie für die Menschen bedeutet haben?

Beispielstart:

„Der Himmel war grau. Kein Blau, kein Grün, kein Rot. Nur Grau, als hätte jemand die Welt ausgeschaltet."

Was hier trainiert wird:

Diese Übung fördert Fantasie, Weltenbau und Symbolik. Du lernst, wie man ungewöhnliche Ideen in glaubhafte Szenen verwandelt. Gleichzeitig erfährst du, wie Verlust und Veränderung Emotion erzeugen und wie man aus einfachen Fragen große Geschichten macht.

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

8. Zwei Wahrheiten, eine Lüge

Drei Personen erzählen, was gestern passiert ist. Zwei sagen die Wahrheit, eine lügt. Schreibe alle drei Aussagen, aber so, dass die Lesenden selbst herausfinden müssen, wer die Unwahrheit sagt. Baue kleine Hinweise ein, die erst beim zweiten Lesen Sinn ergeben.

Denke darüber nach, warum jemand lügen würde. Vielleicht schützt die Person jemanden, vielleicht will sie sich wichtig machen oder etwas verbergen. Spiele mit Widersprüchen, Pausen und Körpersprache.

Beispielstart:

„Lina sagt, sie war beim Training. Tom behauptet, er habe geschlafen. Nur Nura vermeidet Blickkontakt."

Was hier trainiert wird:

Diese Übung stärkt dein Gespür für Spannung, Perspektive und Charaktertiefe. Du lernst, wie du Leser:innen einbindest und kleine Rätsel in Geschichten einbaust. So schreibst du Szenen, die mitdenken lassen, statt nur zu erzählen.

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

9. Songtext als Ideengeber

Wähle einen Song aus deiner Playlist oder per Zufallsprinzip. Lies den Songtext oder höre aufmerksam zu. Welche Stimmung entsteht? Welche Zeile bleibt in deinem Kopf hängen?

Schreibe eine Kurzgeschichte, die aus dieser Stimmung oder aufgrund einer bestimmten Liedzeile in deinem Kopf entsteht. Vielleicht greifst du ein Thema des Songs auf oder erzählst die Geschichte weiter, die darin nur angedeutet wird. Versuche beim Schreiben den Rhythmus und die Emotionen der Musik zu spüren und dich davon inspirieren zu lassen.

Beispiel:

Song: „Counting Stars“ – OneRepublic
Geschichte: Ein Junge zählt jede Nacht die Lichter der Stadt, weil er glaubt, sie zeigen ihm den Weg zu seiner verschwundenen Schwester.

Beispielstart:

„Und es fühlte sich so falsch an, obwohl ich das Richtige tat.“

Was hier trainiert wird:

Diese Übung verbindet Musik und Sprache. Du lernst, wie du Melodie, Rhythmus und Emotion in deine Texte überträgst. Außerdem entwickelst du ein besseres Gefühl für Sprachklang und Atmosphäre – zwei Elemente, die jede gute Geschichte lebendig machen.

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG

10. Das Ende zuerst

Schreibe zuerst den letzten Satz deiner Geschichte. Überlege, was dieser Satz bedeuten soll. Arbeite also rückwärts. Achte darauf, dass der Weg zum Ende spannend bleibt, auch wenn du das Ziel schon kennst.

Stelle dir folgende Fragen: Welche Botschaft, Erkenntnis, Weisheit oder Moral könntest du mit diesem Satz vermitteln? Und gestalte dann die Geschichte so passend, dass dieser Satz am Ende vollkommen logisch und berührend wirkt.

Ist dieser letzte Satz die Antwort auf eine Frage, die im Laufe der Geschichte gestellt wird? Warum endet die Geschichte so? Was ist vorher passiert? Welche Entscheidung führte dorthin? Wer war daran beteiligt?

Beispiel-Ende:

„Und erst da verstand sie, warum das Licht im Fenster nie für sie gebrannt hatte."

Beispielstart:

„Es begann mit einem Brief, den sie nie öffnen wollte."

Was hier trainiert wird:

Diese Übung schult dein Verständnis für Dramaturgie, Struktur und Vorausplanung. Du lernst, wie man Spannung aufbaut, Hinweise streut und Emotionen gezielt platziert. Sie zeigt dir, dass gutes Schreiben immer auch gründliches Nachdenken darüber ist, welche Wirkung du mit deiner Geschichte erzeugen möchtest.

© Lukas Hahn, ROHANS VERLAG