

**Martin Weiss**

# Quest

*Die Sehnsucht nach dem Wesentlichen*



**JUNFERMANN**

Martin Weiss

**Quest**

Die Sehnsucht nach dem Wesentlichen

# Über dieses Buch

---

Jeder Mensch hat in seinem Inneren ein tiefes Verlangen, das gelebt werden möchte. Leben wir dieses Potenzial nicht, werden wir unzufrieden, frustriert und vielleicht sogar unglücklich. Folgen wir jedoch unserer Sehnsucht nach dem Wesentlichen, gewinnt unser Leben nicht nur an Leidenschaft, sondern auch an Sinn.

Mehr noch: Sobald wir „Ja“ zu unserem Ruf sagen, erwacht in uns eine enorme Kraft, mit der wir unsere Wünsche, Ziele und Sehnsüchte auch dann realisieren können, wenn mal nicht alles nach Plan läuft.

„Quest“ ist ein intensiver Prozess, der Ihnen hilft:

- zu entdecken, welcher rote Faden sich schon immer durch Ihr Leben gezogen hat;
- sich Lebensziele zu setzen, die Sie inspirieren, motivieren und begeistern;
- eine handfeste Planung auf die Beine zu stellen;
- Mittel und Wege zu finden, mit denen Sie Ihre Ziele Schritt für Schritt realisieren können;
- Ihrem Leben die Richtung zu geben, die Ihnen wirklich am Herzen liegt.



***Martin Weiss** trainiert und berät seit Anfang der neunziger Jahre Menschen und Unternehmen zum Thema Vision, Mission und Lebensziele. Er ist Gründer des Trainingsinstitutes „e:works trainings & solutions“ und befasst sich dort intensiv mit der Verbindung von Persönlichkeitsentwicklung und Internet.*

<http://www.coach-your-self.tv>

Martin Weiss

# Quest

Die Sehnsucht nach  
dem Wesentlichen



Junfermann Verlag · Paderborn  
2014

Copyright: © Junfermann Verlag, Paderborn 2004  
Für das E-Book durchgesehene Ausgabe 2014

Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2014

ISBN dieses E-Books: 978-3-87387-994-2 (EPUB), 978-3-95571-319-5 (MOBI).

Für Maren, Rocco & Milton

# Prolog

---

## Warum Quest?

1994 war ich als NLP-Experte an einem Projekt beteiligt, in dem für eine Franchise-Kette ein so genannter »Markencharakter« entwickelt wurde – quasi ein unverwechselbares Aushängeschild, das die Tonalität der gesamten Werbemaßnahmen vorgibt.

Bei meinen Recherchen stolperte ich in einem Buch vollkommen unvermutet über eine Spur, die mich im Laufe der darauf folgenden Jahre zu einer Reihe von Entdeckungen führen sollte, aus denen letztendlich Quest hervorgegangen ist.

In dem Buch<sup>[1]</sup> hieß es sinngemäß, dass man die Mythen und Märchen unserer Zivilisation studieren solle, um eine Marke zu schaffen, die Menschen auf einer sehr tiefen Ebene anspreche. Es wurde auf die Arbeit eines gewissen Joseph Campbell verwiesen, dessen Werk unter anderem die Grundlage für die Star Wars-Saga von George Lucas gebildet haben sollte.

Von Campbell hatte ich bis dahin noch nie gehört. Von George Lucas dagegen sehr wohl. Star Wars hatte auf mich – wie auf viele andere meiner Generation – eine starke und intensive Faszination ausgeübt. Die gesamte Trilogie hatte ich gut und gerne siebenmal gesehen, und ich war jedes Mal aufs Neue von der epischen Wucht der Saga berührt

worden. Aber worin eigentlich der genaue Reiz lag, den Star Wars auf mich ausübte, vermochte ich nicht zu sagen.

Sicher: Die Weltraumaufnahmen waren atemberaubend, die fremden Welten fantasievoll und zugleich bestechend realistisch dargestellt worden. Aber es gab später durchaus Filme, die Star Wars technisch um Längen überboten – und denen doch das gewisse »Etwas« fehlte.

### **Aber was war dieses »Etwas«?**

Neugierig begab ich mich auf die Suche nach Campbells Arbeit und wurde schnell fündig. Sein Buch »Die Kraft der Mythen«, das auf einer amerikanischen Fernsehserie mit millionenfacher Einschaltquote beruht, war ein in Interviewform gehaltener Streifzug durch die Mythen der Urzeit bis hin in die Moderne.

Verwundert und verblüfft las ich, wie Campbell die Mythen vergangener Zeiten und Kulturen untersucht und ein Muster entdeckt hatte, das sich wie ein roter Faden durch indianische, griechische, spanische, japanische, ägyptische oder biblische Geschichten und Erzählungen zog.

Jonas, der vom Wal verschlungen wurde, Prometheus, der den Göttern das Feuer stahl, Ödipus, der seinen Vater erschlug und seine eigene Mutter heiratete – sie alle sind Helden einer grundlegenden Geschichte, die George Lucas aufgegriffen und in Star Wars wiedergegeben hatte.

Mein Instinkt sagte mir, dass hier der Schlüssel für die Faszination liegen konnte, die von Star Wars ausging. Vielleicht, so dachte ich mir, waren Mythen Ausdruck von etwas, das tief in uns verborgen lag. Und vielleicht gelang

es Lucas, mit dieser tiefen Ebene in uns in Kontakt zu treten und eine Saite zum Schwingen zu bringen.

Nachdenklich und in höchstem Maße inspiriert legte ich das Buch zur Seite und beschloss, dass ich irgendwann zu Campbells Arbeit zurückkehren würde. Das war, wie gesagt, 1994.

## **Krisenzeiten**

1995 schlitterte ich in eine Krise. Ungewollt. Gegen meinen Willen begann sie schleichend um sich zu greifen und vertiefte sich dann mit einigen beruflichen Rückschlägen rapide. Was auch immer ich anfasste, es glückte einfach nicht. Bis dahin war ich beruflich durchgehend erfolgreich gewesen. Wenn ich mir etwas vorgenommen hatte, konnte ich es früher oder später erreichen. Natürlich war ich schon ein paar Mal auf die Nase gefallen – aber ich hatte mich ebenso schnell wieder aufgerappelt und war weitergegangen.

Das änderte sich jetzt. Irgendetwas passte einfach nicht in meinem Leben, und wo ich sonst schnell Aufträge an Land zog, packte mich eine gähnende Leere und warf mich zurück. Auf mich selbst zurück, würde ich heute sagen, aber damals habe ich das ganz anders gesehen. Streit, Schwierigkeiten, Enttäuschungen – die Kette an Widrigkeiten schien nicht abubrechen. Ich fluchte, regte mich auf, verzog mich niedergeschlagen unter die Bettdecke, biss die Zähne zusammen, stand wieder auf und sagte mir immer wieder: »Da musst du jetzt durch. Jetzt ist eben mal dein Wille gefragt.« Aber alles in allem beschlich mich immer wieder das Gefühl, dass ich etwas ganz Wesentliches übersah und all meine psychologischen

Kenntnisse in dieser Situation versagten. Hier war etwas zugange, das ich nicht begriff.

Ich hatte keine Ahnung, dass ich mich auf einer so genannten »Nachtmeerfahrt« befand. Einer Art Midlife-Crisis, die mich mit 35 Jahren zugegebenermaßen ungewöhnlich früh erwischte, die aber in Symptomen, Ausprägung und Lebensgefühl dem in vielen Mythen geschilderten Abstieg in die Unterwelt ähnelte.

Eines Samstagabends surfte ich mehr aus Langeweile denn aus echtem Interesse im Internet und entdeckte zufällig eine Site, die sich mit »König Ödipus« befasste. Etwas in mir begann zu läuten, und so lud ich mir eine Zusammenfassung des griechischen Dramas samt einigen Interpretationen auf meinen PC, legte mich mit dem Ausdruck auf mein Sofa und begann zu lesen. Je mehr ich in die jahrtausende alte Geschichte hinein glitt, desto intensiver hatte ich das Gefühl, dass ich von Ödipus lernen konnte: Ödipus erschlägt – ohne es zu wissen – seinen Vater und heiratet seine Mutter. Er wird König von Theben und regiert einige Jahre erfolgreich, bis das Reich von schweren Plagen heimgesucht wird. Ein blinder Seher prophezeit ihm, dass die Plagen erst verschwänden, wenn der Mörder des Vaters gefunden wäre. Als schließlich die Wahrheit ans Tageslicht kommt, blendet Ödipus sich selbst und wird ins Exil verstoßen. Dort aber entwickelt sich Ödipus zum Weisen und erlangt am Ende seines Lebens einen Platz an der Tafel der Götter.

In jener Samstagnacht begann mir zu dämmern, dass der Schlüssel zu meiner Krise nicht in oberflächlichen »Jetzt-geht's-mir-wieder-gut«- Maßnahmen zu finden sein konnte,

sondern dass es darum ging, etwas tiefer Verborgenes zum Vorschein zu bringen. So wie König Ödipus´ Reich Theben von Plagen heimgesucht wurde, um zu erkennen, was er falsch gemacht hatte, so war auch mein Leben »geplagt«, weil ich nicht sehen wollte, was eigentlich offensichtlich war: Ich hatte mich festgebissen in ein äußerliches Image und in einen für mich unpassenden Beruf (Marketing), der nicht meinem Inneren entsprach. Aus der großen Kluft zwischen innen und außen war eine schwerwiegende Unzufriedenheit emporgestiegen, deren Ursprung ich jedoch nicht bei mir selbst, sondern im Äußeren vermutete. Und weil ich wirklich glaubte, dass andere Leute an meiner Situation schuld seien, hatte ich mich in eine Spirale des Streites verstrickt und mich damit zunehmend von meiner Umwelt isoliert. Ich war frustriert, enttäuscht und verärgert.

Erst als ich wie Ödipus meine Augen, die immer nur nach außen gerichtet waren, blendete und nach innen sah, erkannte ich die wahren Ursachen meiner Lebenssituation. Und siehe da: Mit der Einsicht, dass ich einen falschen Weg eingeschlagen und mich verirrt hatte, begann sich meine Situation nach und nach zu bessern.

## **Die Rückkehr**

In dem Maße, wie sich die Krise aus meinem Leben zurückzog, wuchs in mir der Wunsch heran, aus meinen Erfahrungen zu lernen und herauszufinden, was man tun kann, damit einen diese Art von Krise nicht so hart erwischt – oder wie man mit ihr umgeht, wenn man in sie hineingerutscht ist.

In dieser Zeit kehrte Campbells Arbeit in mein Leben zurück. Diesmal in Gestalt eines Buches von Christoph Vogler<sup>[2]</sup>, einem amerikanischen Drehbuchexperten, der unter anderem für die Disney-Studios gearbeitet hatte.

Obwohl ich selbst schon einige Kurzgeschichten und ein Hörspiel geschrieben hatte, entdeckte ich nun zu meinem Erstaunen, dass in der Welt von Drehbuchautoren Campbells »Heldenreise« ein fester Bestandteil von fast jedem »Storyboard« war – ja, dass Drehbücher von »Scriptdoktoren« wie Vogler darauf hin untersucht wurden, wie konsequent und gekonnt sie die mythischen Motive anwandten.

### **Die Macht des Mythos**

Durch Voglers Arbeit erkannte ich etwas sehr Wesentliches: Ob Der Zauberer von OZ, Unheimliche Begegnung der dritten Art, Das Schweigen der Lämmer, Der Pferdeflüsterer, Harry Potter oder Titanic: Jeder dieser Filme (und jedes der Bücher) fußt auf dem Muster von Campbell und erzählt die gleiche Geschichte in stets neuem Gewand.

Und nach und nach begann ich zu begreifen, wie machtvoll Mythen sind. Ob sie sich als Abenteuererzählung eines Schamanen beim Flackern eines nächtlichen Lagerfeuers verwirklichten, in den kunstvollen Dramen eines Sophokles zum Vorschein kamen oder im 21. Jahrhundert als schillernde Kinospektakel zelebriert wurden – die zeitlose Botschaft der Mythen hatte stets einen Weg gefunden, sich mitzuteilen.

Worin aber besteht diese Botschaft?

# Die Reise des Helden

Rein oberflächlich betrachtet scheint es sich zunächst um eine Abenteuergeschichte zu handeln, die trotz vieler Abwandlungen stets einem gleichen Grundgerüst folgt.

## Die normale Welt

Ein Held lebt in einer »normalen Welt«.

Eines Tages ereilt den Helden ein Ruf – entweder als Inspiration (Lebensziel, Vision), oft aber auch in Form eines Problems, das die »normale Welt« bedroht und gelöst werden muss.

## Die neue Welt

Der Held begibt sich auf die Reise in eine »neue Welt«, wo er Erfahrungen sammelt, Prüfungen meistert und Freunde gewinnt.

Auf dem Höhepunkt des Abenteuers wird der Held mit einer großen Herausforderung (dem Drachen) konfrontiert.

Meistert der Held die Herausforderung, wird er mit einem »Schatz« belohnt: Er gewinnt nicht nur das Herz der Frau, das Geld oder Gold, sondern auch die Lösung für das Problem (das Elixier), weswegen er aufgebrochen ist. Vor allem aber ist der Held persönlich gereift, oft sogar ein bisschen »weiser« geworden.

## Rückkehr in die normale Welt

Der Held kehrt mit dem Schatz zurück in die »normale Welt« und löst das »Problem«.

Das ist die Geschichte, wie sie nach außen hin scheint.

Aber Campbell verweist darauf, dass dieses äußerliche Abenteuer sinnbildlich für eine Suche im Inneren steht: »Diese ganzen verschiedenen Mythologien zeigen uns dieselbe wesentliche Suche. Man verlässt die Welt, in der man ist, und geht in eine Tiefe oder in eine Ferne oder eine Höhe hinauf. Dann gelangt man zu dem, was einem in der Welt, die man zuvor bewohnte, bewusstseinsmäßig fehlte.«<sup>[3]</sup>

### ***Es geht also im Wesentlichen um eine persönliche Entwicklung***

Campbell drückt dies an anderer Stelle so aus: »Es geht darum, sich vom Schauplatz der Erscheinungen ... zurückzuziehen und die ursächlichen Zonen der Seele aufzusuchen, wo die wahren Schwierigkeiten liegen, um dort die Hemmnisse aufzuklären und bei sich selbst ... zu überwinden.«<sup>[4]</sup>

Demnach ist die Heldenreise eine Metapher für eine innere Verwandlung:

\_ Etwas in unserem Leben ruft uns auf, uns auf eine Reise zu begeben. Entweder eine Inspiration (wir sind fasziniert von einem bestimmten Thema) oder als Problem (etwas in unserem Leben passt nicht, wie bei mir in meiner Krisenphase).

\_ Man begibt sich auf eine Reise nach innen.

\_ Dort entdeckt man die Ursachen des Problems: einen »Drachen«, der einen Schatz hütet.

Meistert man die Herausforderung des »Drachens«, so gewinnt man einen Schatz (Einsichten, innerliche Stärken und Ressourcen etc.), mit dem man in die »normale Welt« zurückkehrt und für Veränderung sorgt.

Genau darum geht es bei **Quest**.

## **Die Stationen der Reise**

In Quest werden wir also gemeinsam eine Reise antreten, die aus folgenden Etappen besteht:

### ***Etappe 1: Die Pforte***

Unsere Reise beginnt genau da, wo wir uns momentan befinden: in unserer jetzigen Lebenssituation. Wir beginnen mit den äußeren Lebensumständen: Wo leben Sie? Wie leben Sie? Was läuft gut? Was könnte besser sein? Und weil außen wie innen ist, wie ein altes Sprichwort sagt, spiegeln diese äußeren Lebensumstände unsere Innenwelt wider. Darum werden wir abschließend eine erste Inventur von dem vornehmen, was Sie lieben, was Ihnen Freude bereitet, womit Sie hadern und worin Sie schwach und worin Sie stark sind.

### ***Etappe 2: Der Ruf***

Damit wir uns auf die Suche nach dem Wesentlichen begeben können, müssen wir wissen, wohin die Reise gehen soll. Welches Lebensziel, welche Lebensaufgabe steht für Sie an? Das sind große Fragen (engl. Questions),

aber: Die Antwort ist bereits in Ihnen. Es kommt lediglich darauf an, den Ruf in uns zu hören.

### ***Etappe 3: Die Entscheidung***

Sich seiner Lebensaufgabe zu stellen, heißt oft, etwas Vertrautem, dem man entwachsen ist, den Rücken zuzukehren und sich etwas ganz Neuem zuzuwenden. Etwas Neues zu wagen, heißt jedoch auch: sich auf das Unbekannte einzulassen. Und genau an dieser Stelle kommen Ungewissheiten auf: Was werden die anderen dazu sagen? Was, wenn die ganze Sache schief geht? Was, wenn ich versage?

Diese Zweifel sind normal. Dennoch ist es wichtig, an dieser Stelle der gemeinsamen Reise eine Entscheidung zu treffen: Sind Sie bereit, die Schwelle zu überschreiten und sich auf Ihr neues Abenteuer einzulassen?

### ***Etappe 4: Der Weg***

Als Nächstes erkunden Sie Ihren Weg. Welche Richtung schlagen Sie ein? Was werden Sie unternehmen, um Ihre Lebensaufgabe zu realisieren? Wer wird Sie begleiten? Wer kann Ihnen helfen? Über welche Ressourcen und Hilfsmittel verfügen Sie bereits? Welche benötigen Sie noch?

### ***Etappe 5: Der Drache***

In den Mythen und Märchen begegnet der Held früher oder später seiner größten Herausforderung: dem Drachen. Der Drache steht symbolisch für eine Seite in uns, die uns

bekämpft. Die uns das Leben schwer macht. Die uns im Wege steht.

Wenn wir aber von Großem träumen, wenn wir wirklich etwas Neues schaffen wollen, müssen wir uns dieser Seite stellen. Jedoch nicht, um sie zu bekämpfen, zu bedrängen und im Zaum zu halten. Sondern um uns mit ihr zu versöhnen.

### ***Etappe 6: Das Elixier***

Erst wenn wir dem transformierten Drachen einen angemessenen Platz in unserem Leben einräumen, können wir uns seinen Schatz, das Elixier erschließen.

Dieses Elixier ist das »Wesentliche«, nach dem wir suchen.

### ***Etappe 7: Die Rückkehr***

Sobald Sie das Wesentliche entdeckt haben, gilt es, Ihr Elixier ins echte Leben zurückzubringen – und in Ihrem Alltag anzuwenden. Sie lernen bodenständige Methoden und Maßnahmen kennen, wie Sie auch große Ziele Schritt für Schritt realisieren.

## **Reisevorbereitungen**

Bevor wir unsere gemeinsame Reise antreten können, lassen Sie uns noch ein paar Vorbereitungen treffen.

### **Die Filme**

In Quest beziehe ich mich immer wieder auf vier Filme, die zu den erfolgreichsten Werken in unseren westlichen Breitengraden zählen. Falls Sie keinen dieser Titel gesehen haben oder Ihr Besuch im Kino schon lange zurückliegt, empfehle ich Ihnen, sich vielleicht einen oder mehrere der folgenden Filme zu beschaffen:

\_ *Titanic* von James Cameron, der von einer der größten Schiffskatastrophen unserer Zeit berichtet.

\_ *Harry Potter* und die Kammer des Schreckens von Joanne K. Rowling.

\_ *Star Wars* von George Lucas, die Saga um Luke Skywalker, die in den Episoden vier bis sechs erzählt wird .

\_ *Die fabelhafte Welt der Amélie* von Jean-Pierre Jeunett, der als europäischer Kunstfilm einen Gegenpol zu den amerikanischen Hollywood-Produktionen bildet.

Es reicht vollkommen, wenn Sie einen dieser Filme gesehen (oder Harry Potter als Buch gelesen) haben. Es geht aber auch ohne.

### ***So arbeiten Sie optimal mit Ihrem Quest-Buch***

Obwohl wir uns in diesem Buch mit sehr tiefgründigen Themen befassen, handelt es sich bei der Ausgabe, die Sie nun in Händen halten, um ein Arbeitsbuch. Theorie ist schön, Praxis ist jedoch um ein Vielfaches besser.

Damit Sie Ihre Berufung »ent-decken«, ist das Buch nach einem ganz bestimmten Prinzip aufgebaut, das wie folgt

funktioniert:

### **1. Lassen Sie sich inspirieren**

In Quest erzähle ich Ihnen viele Geschichten und Erlebnisse, die Sie zum Nachdenken inspirieren möchten. Nehmen Sie sich deswegen bei der Lektüre einen Stift zur Hand, um spontan Ihre Gedanken, Einfälle und Ideen zu notieren. Ich habe Ihnen dafür extra neben dem Text Platz gelassen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie ganze Sätze oder einfach nur Stichworte notieren: Fangen Sie einfach auf, was innerlich nach oben steigt, wenn Sie den Text lesen.

### **2. Nutzen Sie die Übungen, um Ihre Inspirationen zu vertiefen**

In jeder Etappe von Quest finden Sie Übungen, die Sie dabei unterstützen, Ihre Einfälle, Ideen und Intuitionen zu erforschen.

### **3. Schreiben Sie abschließend Ihr »Lebensdrehbuch«**

Am Ende einer Etappe lade ich Sie, sich selbst als Held oder Heldin in ihrem eigenen Lebensfilm vorzustellen. Wenn Sie zu denen gehören, die solche Übungen ungern schriftlich machen, reicht es vollkommen, wenn Sie sich einige Minuten Zeit nehmen und Ihren »Film« einfach in Ihrer Fantasie wahrnehmen. Mehr dazu erzähle ich Ihnen im nächsten Kapitel »Die Pforte«.

**Wichtig: Lassen Sie Quest wirken.**

Viele Menschen, die an Quest gearbeitet haben, berichteten mir, dass die Inhalte auch dann noch in Ihnen arbeiteten, wenn sie sich etwas anderem widmeten. Dem Abwasch zum Beispiel, der Beantwortung von E-Mails oder einem feuchtfröhlichen Abend mit Freunden. Gut möglich, dass mitten in einem Gespräch oder beim Auskratzen eines angebrannten Topfes plötzlich Intuitionen und Einfälle in Ihnen aufsteigen, die Ihnen etwas Wesentliches deutlich machen. Lassen Sie sich einfach überraschen.

### ***Der digitale Fundus***

Quest gab es zu Anfang nur als reines Online-Seminar, das ich über das Internet gegeben habe. Sie finden deswegen weiteres Bonus-Material im Internet unter der Adresse <http://das-buch.qu-e-st.de>: häufig gestellte Fragen und deren Antworten, interaktive Coachingprozesse, mit denen Sie Ihre persönliche Entwicklung bei Quest unterstützen können, sowie zusätzliche Hintergrundinformationen. Sie benötigen zur Freischaltung Ihres persönlichen Zugangs dieses Buch. Besuchen Sie dazu einfach die oben genannte Internetadresse und melden Sie sich als Mitglied an.

### ***Die Anhänge***

Am Ende des Buches finden Sie weitere Arbeitsmaterialien:

### **Literaturliste**

Dieses Buch fußt auf einer Vielzahl von Ideen, Ansichten und Ausführungen anderer Menschen. Um Ihnen einen Wust von Fußnoten ersparen und Ihnen zugleich weitere

Lesetipps vorschlagen zu können, habe ich am Ende meine Inspirationsquellen zusammengetragen.

## **Meine persönliche Geschichte**

Sie finden in jedem Kapitel persönliche Erlebnisse aus meinem eigenen Leben, die ich der Orientierung halber in einem Zeitstrahl zusammengefasst habe.

Dabei werden Sie feststellen, dass mein eigener Weg keineswegs gradlinig verlief, sondern dass ich eine ganze Reihe von »Schlenkern« passieren musste, wovon sich einige als Sackgasse entpuppten.

Es liegt mir ungemein am Herzen, dass Sie sehen, dass ich weit davon entfernt bin, ein »perfekter« Mensch zu sein. Und ich führe auch keineswegs ein »perfektes« Leben. Ich habe – wie alle anderen Menschen auch – meine Schwächen, und ich kann Ihnen versichern, dass noch viele »Entdeckungen« vor mir liegen.

So, nun aber genug der einleitenden Worte.

Es wird Zeit, dass wir die Reise antreten.

Sind Sie bereit?

## **Anmerkungen**

### ***Web-Tipp***

Wie weiter vorne schon erwähnt, finden Sie auf der Website mit der Internet-Adresse <http://das-buch.qu-e>

[st.de](#) zusätzliche Informationen zu diesem und allen anderen Kapiteln.

Unter anderem:

- \_Biographische Informationen zum Leben von Joseph Campbell
- \_Einen kurzen Videomitschnitt aus einem seiner Vorträge
- \_Literaturtipps

# Erste Etappe - Die Pforte

---

## Perspektivenwechsel

Der Anfang unserer Reise besteht in einem sehr ungewöhnlichen Perspektivenwechsel.

Ich lade Sie ein, im Rahmen von Quest aus Ihrer gewohnten Rolle zu schlüpfen und Ihr Leben einmal aus der Sicht eines Drehbuchautors oder einer Drehbuchautorin<sup>[5]</sup> zu betrachten.

Warum ausgerechnet dieser Blickwinkel? Nun, aus zwei Gründen:

### **Grund 1: Erst aus der Distanz sieht man Zusammenhänge**

Wenn Sie Ihr Leben aus der Sicht eines Außenstehenden betrachten, werden Ihnen neue und zusätzliche Informationen zugänglich, die Sie vorher so noch nicht gesehen haben.

Ich bin sicher, Sie haben genau das schon mal bei einem Bekannten oder bei einem Freund erlebt: Er erzählt Ihnen von einem Problem, und Sie sehen sofort, was bei ihm schief läuft. Denn sobald wir etwas als Außenstehende betrachten, entdecken wir Zusammenhänge, die man als Beteiligter, der mitten im Geschehen steckt, einfach nicht wahrnimmt. »Den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen« wird das im Volksmund genannt.

Da wir bei Quest aber den Wald, also das große Ganze, entdecken wollen, ist es hilfreich, Distanz zu gewinnen und unser Leben, die Menschen, mit denen wir zu tun haben, und natürlich auch uns selbst mit Abstand zu betrachten.

## **Grund 2: Die eigene Geschichte verstehen**

Das von Joseph Campbell entdeckte Muster, das sich in den Erzählungen der Antike bis hin zu den Blockbuster-Filmen von heute immer wieder aufs Neue manifestiert, spielt – so behaupte ich an dieser Stelle – auch in Ihrem Leben eine Rolle. Das Problem ist nur: Solange man nicht erkennt, dass das eigene Leben einem gewissen Handlungsstrang folgt, kann man Gefahr laufen, dass man lediglich Hauptdarsteller in seinem eigenen Leben ist – nicht aber dessen Autor.

Mit dem Ergebnis, dass man »irgendwie« immer wieder in der gleichen Geschichte landet, egal, was auch immer man anstellt. Man verliebt sich immer wieder in eine bestimmte Art von Frau oder Mann, und wenn sich die rosa Wolken der ersten Verliebtheit auflösen, findet man sich in genau dem gleichen Drama wieder, das man mit diversen anderen Partnern zuvor durchlebt und immer wieder Türen knallend verlassen hatte. Oder man arbeitet hart für seinen beruflichen Erfolg, aber kurz vor dem Durchbruch erscheint immer wieder jemand, der einem ungerechterweise Steine in den Weg legt. Und zwar jedes Mal. Man kann fast schon die Uhr danach stellen.

Gibt es eine bestimmte Geschichte, die sich in Ihrem Leben beständig zu wiederholen scheint?

Kennen Sie so etwas? Trifft das vielleicht auch auf Ihr Leben zu? Wenn ja, lohnt es sich, einen Blick ins Drehbuch

zu werfen. Denn erst dann kann man verstehen, worum es hier eigentlich geht und was uns diese Geschichte eigentlich sagen möchte – damit wir dieses Kapitel unseres Lebens beenden und ein neues aufschlagen können.

Kurz: Es geht darum, nicht nur Hauptdarsteller seines Lebens zu sein – sondern auch dessen Autor.

Wenn Sie bereit sind und Lust haben, sich auf dieses Abenteuer einzulassen, dann folgen Sie mir nun in die Welt des Films ...

## **Ein packender Anfang**

Stellen Sie sich also vor, Sie sind ein frisch gebackener Drehbuchautor und Ihre Aufgabe ist es, ein Drehbuch über Ihr eigenes Leben zu verfassen.

Wie gehen Sie jetzt vor?

Da wir uns die Story Schritt für Schritt erarbeiten, beginnen wir einfach und logischerweise mit – dem Anfang.

Jede gute Drehbuchautorin weiß: Die wichtigste Aufgabe am Anfang einer Filmstory besteht darin, den Zuschauer emotional zu packen. Sie müssen ihn quasi direkt mit den ersten Szenen in den Film hineinziehen, damit er sich voll und ganz auf Ihre Geschichte einlässt. Damit dies gelingen kann, benötigen Sie zwei sehr wichtige Zutaten: einen Helden, mit dem man sich identifizieren kann. Und einen starken Konflikt, der die Geschichte unter Spannung setzt.

## **Wir alle brauchen Helden, mit denen wir uns identifizieren können**

Wie sehr uns ein Roman oder Film anspricht, hängt davon ab, wie stark wir uns als Zuschauer mit dem Helden oder der Heldin identifizieren können. Sobald Sie bei einem Film oder Buch denken »Der ist ein bisschen auch wie ich«, fühlen Sie sich innerlich angesprochen und werden vielleicht neugierig.

In Ihrem Fall ist die Identifikation natürlich sehr einfach denn schließlich sind Sie ja selbst der Held oder die Heldin Ihres Drehbuchs.

## **Konflikte sind das Salz in der Suppe**

Aber ein Held, mit dem man sich identifizieren kann, reicht nicht. Damit Sie den Zuschauer richtig packen, brauchen Sie noch einen guten, anständigen Konflikt. Der Funke zündet erst, wenn Sie über einen Helden denken: »Der hat genau so ein Problem wie ich zurzeit.« Oder: »Interessante Situation. Wie würde ich wohl reagieren?«

Das machen sich zum Beispiel viele so genannte »Seifenopern« wie *Gute Zeiten, schlechte Zeiten* oder *Lindenstraße* zunutze. Wir sehen dort ganz normale Menschen, die uns ähneln und die in Probleme verwickelt sind, die wir aus unserem Leben kennen. Aus diesem Grund müssen Sie als Drehbuchautorin Ihrer Heldin von Anfang an ein paar ordentliche Herausforderungen und Schwierigkeiten in die Wiege legen.

## **Um Spannung zu erzeugen, benötigen Sie eine große Herausforderung, die sich wirklich lohnt**

Ohne eine große Herausforderung, die wir attraktiv und begehrenswert finden, ist unser Leben weniger aufregend, faszinierend, lebens- und liebenswert.

Denken Sie einmal darüber nach: Was wäre Ihr Leben ohne Probleme?

Haben Sie es schon einmal erlebt, dass in einer Liebesbeziehung alles glatt lief und nach und nach erstarrte alles in Routine? Können Sie sich daran erinnern, wie stupide und langweilig alles wurde, weil alles seinen gewohnten, stets eintönigen Gang ging? Und dass Sie sich immer wieder dabei erwischten, dass Sie in Tagträumen anfangen, sich nach einem anderen Leben zu sehnen?

Warum ist das so?

Nun, die Antwort ist einfach:

### **Menschen lieben Probleme**

Sicher: Niemand würde das zugeben, wenn er gerade in einer schwierigen Situation steckt. Aber achten Sie einmal darauf, mit welcher Beharrlichkeit und Hartnäckigkeit sich Menschen immer wieder Probleme schaffen.

Denken Sie nur an die Freundin, die immer wieder an den Falschen gerät. Obwohl Sie ihr schon so oft gesagt haben, was sie da falsch macht, und sie Ihnen jedes Mal Recht gibt, bleibt sie in der Beziehung gefangen. Oder, wenn gar nichts mehr geht, dann geht sie. Nur, um dann wieder bei einem weiteren Kandidaten zu landen, der äußerlich anders aussieht, aber genau die gleichen Macken aufweist wie all ihre anderen Verflorenen.

Achten Sie in der nächsten Zeit darauf, wie sehr Menschen Probleme lieben. Sie geradezu anziehen und provozieren.

Ganze Industrien leben davon. Zum Beispiel der Markt der Computerspiele. Jedes dieser Spiele ist ein Problem, das in einer bunten Verpackung ausgeliefert wird. Ob Sie mit Super-Mario von Level zu Level kämpfen, als Eisenbahn-Tycoon Ihre Expansionsgelüste im amerikanischen Transportgewerbe ausleben oder in einem Abenteuerspiel in die Haut eines durchtrainierten Kriegers schlüpfen, immer konfrontieren Sie sich mit einer Herausforderung. Und je größer die Probleme, desto höher der Spielspaß.

Menschen lieben Herausforderungen: Quizshows, Seifenopern, Mini-Golf oder der tägliche Klatsch am Kaffeeautomaten in der Firma zeigen deutlich, wie sehr Konflikte das Salz in der Suppe unseres Lebens sind.

Und das ist keineswegs zufällig so:

### **Herausforderungen sind notwendig für unser persönliches Wachstum**

Oft sind es Situationen, die wirklich schwierig sind, die uns dazu bringen, über uns hinauszuwachsen.

Auch wenn Sie keine Computer-Spiele mögen und um Mini-Golf stets einen großen Bogen geschlagen haben, zeigt uns all das doch, was Menschen fasziniert – und was wir als Drehbuchautor oder Drehbuchautorin benötigen, um eine packende Geschichte schreiben zu können: einen Helden, mit dem man sich identifizieren kann – und einen ordentlichen Konflikt, der Spannung erzeugt.

## **Die Parade der Helden**

Um einem Vorurteil gleich vorzubeugen: Damit wir uns mit einem Helden in einem Film oder einem Roman identifizieren können, muss er nicht unbedingt sympathisch sein.

Im Gegenteil: Ecken, Kanten und vor allem auch Schwächen sind notwendig, um eine Identifikation mit einem Helden zu ermöglichen. Selbst der früher aalglatte und stets souveräne James Bond ist heute eine Figur, die Rückschläge einstecken muss und dessen machohafte Einstellung zum Gespött seiner Chefin wird.

Aber genau das macht einen Hauptdarsteller wirklich interessant: Je widersprüchlicher sein Charakter, je mehr Stärken, aber eben auch Schwächen er besitzt, desto mehr Tiefe strahlt er aus und wirkt damit sowohl auf der Leinwand als auch im echten Leben interessanter und faszinierender.

### ***Titanic***

Der Film wird aus der Perspektive einer fast hundertjährigen Frau namens Rose DeWitt Bukater erzählt, die als 17-Jährige von ihrem schwerreichen Verlobten Cal Hockley auf die Titanic eingeladen wird.

In der ersten Szene, die wir von ihr als junge Frau zu sehen bekommen, erleben wir sie als hochmütig. Während alle anderen von der Imposanz der Titanic beeindruckt und überwältigt sind, gibt sie sich kühl und sagt über das Schiff: »Sie sieht überhaupt nicht größer aus als die Mauretania.«<sup>[6]</sup>