

**REDLINE** | VERLAG

*New York Times*-Bestsellerautor

**DONALD  
MILLER**

# HELD IN EIGENER MISSION

Wie man sein Leben  
in die Hand nimmt  
und neu durchstartet

Donald Miller

**Held in eigener Mission**

**DONALD MILLER**

# **HELD IN EIGENER MISSION**

Wie man sein Leben in die Hand nimmt  
und neu durchstartet

Übersetzung aus dem Englischen von Silvia Kinkel

**REDLINE** | VERLAG

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@redline-verlag.de](mailto:info@redline-verlag.de)

1. Auflage 2022

© 2022 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Türkenstraße 89  
D-80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe by Donald Miller

Die englische Originalausgabe erschien 2022 bei HarperCollins Leadership unter dem Titel *Hero on a Mission: A Path to a Meaningful Life*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Silvia Kinkel

Redaktion: Werner Wahls

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/solarseven](https://www.shutterstock.com/solarseven)

Satz: Achim Münster, Overath

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-86881-906-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-457-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-458-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.redline-verlag.de](http://www.redline-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**Für Emmeline Miller**



**Zusammen mit diesem Buch erhalten Sie kostenlos den *Held in eigener Mission*-Lebensplan sowie den Tagesplaner. Einfach den QR-Code scannen und Ihren Lebensplaner und die Tagesplaner-Seiten herunterladen.<sup>1</sup>**

# Inhalt

---

Anmerkung des Autors

Einleitung

## **I. Akt**

### Wie man ein erfülltes Leben führt

- 1 Das Opfer, der Bösewicht, der Held und der Ratgeber: Die vier Rollen, die wir im Leben spielen
- 2 Ein Held akzeptiert seine Selbstwirksamkeit
- 3 Ein Held wählt ein sinnerfülltes Leben
- 4 Welche Elemente sind notwendig, damit eine Person sich verwandelt?
- 5 Ein Held weiß, was er will
- 6 Ein morgendliches Ritual, das Ihre Geschichte lenkt und leitet

## **II. Akt**

### Erstellen Sie Ihren Lebensplan

- 7 Eine Grabrede lässt Sie auf Ihr Leben zurückschauen, noch bevor es vorbei ist
- 8 Eine gute Grabrede erzählt davon, wen und was der Held geliebt hat
- 9 Eine gute Grabrede hilft Ihnen, erzählerische Zugkraft aufzubauen
- 10 Schreiben Sie Ihre Grabrede
- 11 Was sind Ihre lang- und kurzfristigen Visionen?
- 12 Ein Held erledigt die Dinge
- 13 Der *Held in eigener Mission*-Tagesplaner

14 Die wichtigste Figur

15 Die Geschichte geht immer weiter

### **III. Akt**

Ihr Lebensplan und Tagesplaner

Über den Autor

## Anmerkung des Autors

.....

Ich denke nicht, dass irgendeiner von uns seine Lebensgeschichte vom Schicksal schreiben lassen sollte.

Das Schicksal ist ein grauenhafter Autor.

# Einleitung

---

In Geschichten gibt es vier Hauptfiguren:

1. Das **Opfer** ist die Figur, die davon überzeugt ist, dass es für sie keinen Ausweg gibt.
2. Der **Bösewicht** ist die Figur, die andere heruntermacht.
3. Der **Held** ist die Figur, die sich Herausforderungen stellt und sich wandelt.
4. Der **Ratgeber** ist die Figur, die dem Helden hilft.

Wenn Sie eine Geschichte lesen oder sich einen Film anschauen, empfinden Sie Mitgefühl für das Opfer, Sie feuern den Helden an, Sie hassen den Bösewicht und Sie respektieren den Ratgeber.

Diese vier Figuren existieren in Geschichten nicht nur, weil es sie in der realen Welt gibt, sondern weil sie auch in Ihnen und in mir existieren.

In meinem Leben spiele ich jeden Tag alle vier Rollen. Wenn ich mit einer unfairen Herausforderung konfrontiert werde, spiele ich für gewöhnlich einen Moment lang das Opfer und bedaure mich. Wenn mir Unrecht geschieht, sinne ich wie ein Bösewicht auf Rache. Wenn mir eine gute Idee kommt, die ich umsetzen will, schalte ich in den Heldenmodus, um tätig zu werden. Und wenn mich jemand anruft und meinen Rat braucht, spiele ich den Ratgeber.

Das Problem ist, dass diese vier Figuren nicht gleichwertig sind. Zwei helfen uns dabei, im Leben Erfüllung

zu finden, und zwei werden uns zum Verhängnis.

Viele Jahre lang spielte ich meistens das Opfer, und diese Haltung hatte einen äußerst negativen Einfluss auf meine Lebensqualität: Ich mochte mich selbst nicht. Ich mochte mein Leben nicht und wurde von anderen nicht respektiert. Ich verdiente nichts, hatte keine gesunden Beziehungen und war im Job nicht sonderlich kompetent.

Mein Leben gestaltete sich wie eine traurige Tragödie, und es wäre auch so weitergegangen, wenn ich nicht etwas entdeckt hätte.

Ich erkannte, dass mein Problem nicht von den Umständen herrührte oder aus meiner Erziehung und nicht einmal aus einem erlittenen Trauma: Mein Problem bestand in der Art und Weise, wie ich mich selbst sah – eben als Opfer.

Aber als ich anfing, mehr über die starken Eigenschaften von Helden in der Literatur und in Filmen zu verstehen, wurde ich neugierig, ob das Verkörpern einiger dieser Eigenschaften zu einer besseren Lebenserfahrung führen würde.

Wie ein Held zu leben (was überhaupt nicht so ist, wie Sie vielleicht denken – Helden sind alles andere als stark und fähig; sie sind lediglich Opfer, die einen Prozess der Veränderung durchlaufen) ließ mich unwissentlich in etwas eintreten, das mit dem Doppelbegriff »Logotherapie und Existenzanalyse« bezeichnet wird. Entwickelt wurde diese Therapie von dem Wiener Psychiater und Neurologen Viktor Frankl. Im Verlaufe dieses Buches werden Sie mehr über diese Therapie erfahren.

In die Logotherapie einzusteigen, veränderte mein Leben zum Besseren. Vom Zustand der Niedergeschlagenheit wechselte ich in den Zustand der Zufriedenheit. Von der

Unproduktivität wechselte ich zur Produktivität. Und statt mich vor engen Beziehungen zu fürchten, konnte ich mich nun darauf einlassen und sie genießen. Vor allem aber wechselte ich von einem Leben, das sich bedeutungslos anfühlte, zu einem sinnerfüllten Leben.

Nachdem ich etwa zehn Jahre so gelebt hatte, erstellte ich einen Lebensplan und einen Tagesplaner, der mir half, diese Ideen in ein System umzusetzen, und genau davon handelt dieses Buch. Es geht darum, wie ein Held zu leben, damit Sie ein sinnerfülltes Leben führen können.

Falls Sie mit einem Gefühl der Sinnlosigkeit zu kämpfen haben oder die Geschichte leid sind, in der Sie leben, oder wenn Sie neu anfangen und eine neue Realität für sich erschaffen müssen, finden Sie dieses Buch hoffentlich hilfreich.

# **I. AKT**

Wie man ein erfülltes Leben  
führt

# 1

---

## Das Opfer, der Bösewicht, der Held und der Ratgeber: Die vier Rollen, die wir im Leben spielen

**E**IN ERFÜLLTES LEBEN PASSIERT nicht per Zufall. Tatsächlich ist das Leben einer guten Geschichte größtenteils so wie das Schreiben einer Geschichte.

Wenn wir eine großartige Geschichte lesen, merken wir nicht, wie viele Stunden Tagträume, Planung, Anpassungen und Fehlanläufe in das eingeflossen sind, was wir möglicherweise als klare Linie einer sinnvollen Handlung wahrnehmen.

Geschichten zu schreiben kann Spaß machen, genau wie sie zu leben, aber gute Geschichten erfordern Arbeit.

Ob es uns gefällt oder nicht, unser Leben ist eine Geschichte. Es hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende, und innerhalb dieser drei Akte spielen wir sehr viele Rollen. Wir sind Brüder oder Schwestern, Söhne oder Töchter, Mütter der Väter, Mannschaftskameraden, Liebende, Freunde und noch viel mehr. Für viele von uns fühlt sich die Geschichte, die wir leben, sinnvoll und interessant an, vielleicht sogar beseelt. Für andere fühlt sich das Leben jedoch an, als habe der Autor den Faden verloren.

Bei all dem stellt sich die Frage: Wer schreibt eigentlich *unsere* Geschichte? Ist es Gott? Oder das Schicksal? Schreibt die Regierung oder unser Chef oder die Kirche unsere Geschichte? Ich hörte ein Interview mit einem Physiker, der die Vorstellung verfocht, dass unsere Geschichten überhaupt nicht in der Zeit existieren, noch nicht begonnen haben und gleichzeitig schon fertig sind oder vielmehr unabhängig von Zeit existieren. Vielleicht stimmt das, aber wie soll mir das helfen, mein Leben mehr oder weniger zu genießen? Die Wahrheit ist, dass wir alle unser Leben innerhalb einer begrenzten Zeit leben müssen und uns vermutlich alle wünschen, dass diese Zeit so erfüllt wie möglich sein möge. Ich vertrete die Position, dass wir selbst die Autoren unserer Lebensgeschichte sind. Der vielleicht größte Paradigmenwechsel, den ich in meinem Leben erfuhr, ist folgende Vorstellung: Ich schreibe meine Lebensgeschichte und bin allein verantwortlich dafür, ihr einen Sinn zu verleihen.

Ich stimme James Allen zu, der in seinem Buch *As a Man Thinketh* (deutsch: *Wie der Mensch denkt, so lebt er*) von 1903 sagte: »Der Mensch wird so lange von den Umständen gebeutelt und herumgestoßen, wie er glaubt, dass er ein Geschöpf äußerer Einflüsse ist. Doch sobald er erkennt, dass er schöpferische Kraft ist und dass er den verborgenen Boden und die Samen seines Seins kontrollieren kann, aus denen die Lebensumstände erwachsen, wird er zum unangefochtenen Meister seiner selbst.«<sup>2</sup>

Die harte Wahrheit sieht so aus: Falls Gott unsere Lebensgeschichten schreibt, dann leistet er keine gute Arbeit. Wir sind uns doch wohl alle einig, dass die Lebensgeschichten mancher Menschen ziemlich tragisch sind und dass viele von uns auch ihren Teil an Tragödien mit sich herumtragen. Außerdem: Falls Gott unsere

Lebensgeschichten schreibt, geht er dabei nicht sonderlich fair vor. Manche Menschen werden privilegiert geboren, andere nicht. Manche Menschen sterben vorzeitig, andere leben bei bester Gesundheit, bis der Abspann läuft.

Aber was wäre, wenn Gott zwar die Sonne geschaffen hätte, das Meer und die Wüste, Liebe und die verschiedenen Stimmungen, uns dann aber den Stift gereicht hätte, damit wir den sprichwörtlichen Rest schreiben?

Was wäre, wenn sehr viel mehr wir selber für die Qualität unserer Lebensgeschichten verantwortlich wären, als wir bislang dachten? Wenn nun an der Ruhelosigkeit, die wir im Hinblick auf unser Leben verspüren, nicht das Schicksal die Schuld trägt, sondern der Autor selbst, und dieser Autor sind wir?

Wenn nun die versehrte Natur des Lebens eine Tatsache ist, aber es genauso eine Tatsache ist, dass wir inmitten all dieser Zerrissenheit etwas Sinnvolles erschaffen können?

Natürlich kann man nichts davon beweisen, aber muss es unbedingt bewiesen werden, um ein nützliches Paradigma zu sein?

Und wenn ich dann noch glaube, dass das Schicksal die gesamte Macht innehat, und ich im Leerlauf herumsitze, während meine Lebensgeschichte ziellos über die Seite wandert, als würde sie von einem leidenschaftslosen Dummkopf diktiert, wem soll ich dann die Schuld geben? Gott? Dem Schicksal?

Die sinnvollste Option ist doch wohl, mir selbst die Schuld zu geben. Dann kann ich mich zwar nicht mehr aus der Affäre ziehen, erhalte aber immerhin die Macht, etwas dagegen zu unternehmen.

Wer auch immer unsere Lebensgeschichte schreibt, es ist äußerst nützlich zu glauben, dass wir selbst die Autoren

sind. Und es ist mehr als nur ein nützlicher Glaube: Es ist ein erfreulicher Glaube. Was wäre, wenn wir uns mit den unabänderlichen Elementen des Lebens zusammentun und selbst eine kleine Geschichte schreiben?

Wenn wir das Leben leid sind, so sind wir in Wahrheit die Geschichte leid, in der wir uns bewegen. Und die großartige Nachricht lautet, dass Geschichten überarbeitet werden können. Geschichten können verbessert werden. Geschichten können von langweilig zu aufregend, von abschweifend zu zielgerichtet und von einer mühsamen Lektüre zu einem beglückenden Erlebnis umgeschrieben werden.

Um unsere Geschichten zu verbessern, müssen wir lediglich die Prinzipien kennen, die einer Geschichte Sinn verleihen. Wenn wir diese Prinzipien auf unser Leben anwenden und aufhören, den Stift weiterzureichen an wen auch immer, können wir unsere persönliche Erfahrung verändern und Dankbarkeit für die Schönheit unseres Lebens verspüren, statt wegen seiner Bedeutungslosigkeit verstimmt zu sein.

## **DAS OPFER: DERJENIGE, DER DAVON ÜBERZEUGT IST, DASS ES KEINEN AUSWEG GIBT**

Wenn Sie als Autor mit einer in die Schieflage geratenen Geschichte zu mir kämen und sagen würden: »Don, diese Geschichte funktioniert nicht. Sie ist nicht interessant, und ich weiß nicht, wie ich sie verbessern kann«, würde ich mir als Erstes die Hauptfigur genauer anschauen. Von wem handelt diese Geschichte und warum sorgt diese Figur nicht dafür, dass die Geschichte Sinn ergibt?

Wie in der Einleitung erwähnt, gibt es in nahezu jeder Geschichte vier Hauptfiguren: das Opfer, den Bösewicht, den Helden und den Ratgeber. Eine Sache, die eine Geschichte schnell ruiniert, ist, wenn sich der Held – die Figur, um die es in der Geschichte geht – aufführt wie ein Opfer.

Sie können in einer Geschichte keine Hauptfigur haben, die sich wie ein Opfer verhält. Das gilt für Geschichten ebenso wie im Leben. Tatsächlich gilt es für Geschichten, *weil* es im Leben so ist.

Der Grund, warum ein Held, der sich benimmt wie ein Opfer, die Geschichte ruiniert, liegt darin, dass eine Geschichte voranschreiten muss, um interessant zu sein. Der Held muss etwas wollen, das zu erreichen schwierig oder sogar beängstigend ist. Das ist die Handlung von nahezu jeder begeisternden Geschichte, die Sie jemals gelesen haben.

Ein Opfer dagegen schreitet nicht voran und stellt sich auch keinen Herausforderungen. Stattdessen gibt ein Opfer auf, weil es zu der Überzeugung gelangt ist, verloren zu sein.

Wenn Sie darüber nachdenken, so ist eine Person, die ihr Leben dem Schicksal überlässt, die Essenz eines Opfers. Indem der Betreffende seine Geschichte dem Schicksal überlässt, erlaubt er diesem zu entscheiden, ob er Karriere macht, Mitgefühl erfährt, für seine Kinder ein Vorbild ist oder gar Dankbarkeit verspürt.

Sehr wahrscheinlich kennen wir alle ein oder zwei Personen, die so leben. Oder schlimmer noch, möglicherweise leben wir selbst so!

Opfer halten sich für hilflos und schlagen so lange um sich, bis sie gerettet werden.

Es gibt echte Opfer, und diese müssen auch gerettet werden. Die Opferrolle ist jedoch ein vorübergehender Zustand. Einmal gerettet, sieht die bessere Geschichte so aus, dass wir zur Heldenenergie zurückkehren, die die Geschichte vorantreibt.

Aber seien Sie vorsichtig. Wenn wir beim Lesen dieser Zeilen erkennen, dass wir Opferenergie entlarven und uns dafür schämen, holen wir sofort eine andere Art von Energie hervor, die unsere Geschichte ruinieren wird. Wir locken die Bösewichtenergie ans Licht. Ein Bösewicht macht andere klein. Eine Geschichte über einen Bösewicht steht genauso wenig für ein erfülltes Leben.

Wenn wir uns dafür schämen, dass wir uns wie ein Opfer verhalten, etablieren wir einen Dialog, in dem der Bösewicht in uns das Opfer in uns angreift. Diese Art von innerem Dialog erzeugt auch keine gute Geschichte.

Die beiden Figuren, die Ihre Geschichte am schnellsten ruinieren, sind das Opfer und der Bösewicht.

Mehr über den Bösewicht später noch.

Der Punkt ist folgender: Noch bevor wir uns fragen, um was es in unserer Geschichte überhaupt geht, müssen wir uns fragen, welche Rolle wir darin spielen. Wenn wir das Opfer oder den Bösewicht geben, kann uns noch so viel Überarbeitung nicht helfen. In der Geschichte des Lebens werden wir nur eine kleine Rolle gespielt haben.

**Eine Geschichte über ein Opfer führt nirgendwohin, weil ein Opfer sich nirgendwohin begibt.** Aber keine Sorge. Selbst wenn wir unser Leben bisher damit verbracht haben, das Opfer zu spielen, so kann sich unsere Geschichte verbessern. Die Wahrheit ist, dass ich selbst niedergeschlagen und traurig gewesen bin. Als ich Mitte 20 war, geriet mein Leben ins Stocken. Ich wohnte zur

Untermiete in einem kleinen Zimmer in einem Haus in Portland, Oregon, schlief auf einem niedrigen Schlafsofa, das sich zu einer durchgelegenen Matratze ausklappen ließ. Morgens wachte ich auf, starrte auf den Teppich direkt unter meiner Nase und wunderte mich über die Getreidekörner zwischen den Fasern.

Das liegt über 20 Jahre zurück. Ich lebte in dem Haus zusammen mit ein paar Typen, die von meinem mangelnden Ehrgeiz wohl kaum beeindruckt und von meiner mangelnden Tatkraft wenig inspiriert waren.

Das ist aber nicht alles meine Schuld. Ich hatte meinen Stift an das Schicksal weitergereicht, und das Schicksal schien gerade im Vollrausch zu sein oder war vielleicht zu sehr damit beschäftigt, sich um die Geschichte von Justin Timberlake zu kümmern. Jedenfalls funktionierte es nicht, keinen Plan zu haben. Es war fürchterlich ungesund und traurig und führte nirgendwohin. Ich hielt das Leben für hart und war überzeugt, dass das Schicksal gegen mich arbeitete.

Von einer dünnen Matratze auf dem Boden aufzustehen ist sehr viel schwieriger, als aus dem Bett hochzukommen. Also blieb ich eine weitere Stunde liegen und überlegte, ob wir einen Staubsauger besaßen. Dann rollte ich mich auf die Knie und drückte mich mit dem hoch, was eigentlich meine Arme hätte sein müssen. Jeden Morgen fragte ich mich, ob ich unter Arthritis litt. Ich war 26 Jahre alt.

Weil ich so viel Opferenergie zum Vorschein brachte, war meine berufliche Entwicklung quasi nicht vorhanden. Meine Geschichte versank in Untätigkeit. Ein Buch zu schreiben oder es zumindest zu versuchen, lag immer noch vor mir. Ich wollte eins schreiben, klar, aber in meiner Opferenergie glaubte ich, das Schreiben von Büchern sei etwas für Leute,

die cleverer sind als ich oder disziplinierter oder Leute, die mit einem britischen Akzent sprechen. Ich konnte mir nicht vorstellen, tatsächlich zu jemandem zu werden, der Bücher schrieb, denn das Schicksal entschied, wer Bücher schreiben konnte, und mich mochte es nicht besonders. Schließlich hatte mich das Schicksal nicht mit einem britischen Akzent ausgestattet.

Damals, als ich vor allem Opferenergie produzierte, fuhr ich einmal mit dem Bus in die Stadt, um gebrauchte Bücher bei Powell's zu verkaufen. Powell's ist ein großer Buchladen im Zentrum von Portland, der Ihnen Ihre gesamte Bibliothek für ein Drittel von dem abkauft, zu dem er sie dann weiterverkauft. Ich verkaufte oft Bücher von mir, um mir ein Stück Pizza leisten zu können. Als ich mit dem Bus zurück nach Hause fuhr, sah ich die lange Schlange Obdachloser draußen vor der Notunterkunft. In drei Tagen war meine Miete fällig, und ich hatte das Geld nicht. Ich weiß noch, dass ich Panik bekam, in der darauffolgenden Woche womöglich selbst in der Schlange zu stehen.

Damals wusste ich es noch nicht, aber was ich mehr brauchte als alles andere, war die Überzeugung, dass ich in Wahrheit derjenige war, der meine Geschichte schrieb, und dann eine Art Struktur, um mir zu helfen, eine Geschichte zu leben, die mich Sinn und Erfüllung spüren ließ. Ich musste erkennen, dass meine Geschichte überarbeitet und verändert werden konnte, und ich brauchte Prinzipien, die ich bei diesem Prozess anwenden konnte.

Viele von uns identifizieren sich vermutlich mit dieser Lebensphase. Wir alle haben Phasen der Hoffnungslosigkeit erlebt. Manche schaffen es heraus und andere bleiben darin stecken. Die meisten von uns entscheiden sich jedoch für ein Mischleben. Wir bewegen uns ein Stück voran, machen ein bisschen Karriere, heiraten, bekommen Kinder, aber wir

lassen uns immer wieder durch das Aufkommen von Opferenergie ausbremsen. Heldenenergie bringen wir nur dann auf, wenn wir auf der Karriereleiter eine weitere Stufe erklimmen wollen oder uns zurechtmachen, damit wir einen Partner finden und uns fortpflanzen können. Aber in dem Maß, in dem Opferenergie in unserem Leben auftaucht, sind unsere Geschichten von quälender Unruhe gezeichnet.

Noch einmal: Wenn eine Geschichte funktionieren soll, darf der Held keine Opferenergie produzieren. Opferenergie ist die Überzeugung, dass wir hilflos sind, dass wir zum Scheitern verdammt sind.

## **DER BÖSEWICHT: DERJENIGE, DER DIE ANDEREN KLEINMACHT**

Als zweiten Punkt auf unserer Checkliste für das Verbessern einer schlechten Geschichte müssen wir sicherstellen, dass der Held nicht zu viel Bösewichtenergie generiert. So wie ein Held mit Opferenergie kann auch ein Held mit Bösewichtenergie die Geschichte ruinieren.

Ich sehe es nicht als selbstverständlich an, dass Sie weiterlesen, weil Sie Geld für dieses Buch bezahlt haben. Aber ich werde Sie nun warnen: Wenn Sie Menschen nicht mögen, die andere offen beleidigen oder hinter deren Rücken über sie reden, dann werden Sie auch mich nicht mögen, denn genau das und noch sehr viel mehr habe ich getan.

Bevor ich lernte, wie ich meine Geschichte überarbeiten kann, bediente ich mich immer wieder der Bösewichtenergie.

Weil ich deprimiert war über mein deprimierendes Leben und eifersüchtig auf die Menschen, denen ich begegnete,

machte ich andere runter.

Die Typen, mit denen ich zusammenwohnte, kamen in ihrem Leben voran, wodurch es sich noch schlimmer anfühlte, dass ich auf der Stelle trat. Sie trafen sich mit Mädchen, die sie später heiraten würden. Sie fingen Jobs an, die zu Karrieren erwachsen sollten. Sie entwickelten einen Lebensrhythmus, der sie zum Erfolg führen würde. Ich dagegen war unfähig, in den Takt zu finden.

Also ließ ich es an ihnen aus.

Meistens war ich passiv-aggressiv. Ich machte negative Bemerkungen über die Dinge, die sie liebten.

»Sich Fußball im Fernsehen anzuschauen ist ein bisschen so wie Fische im Aquarium zu beobachten, findest du nicht?«

Einmal stellten sie die Regel auf, dass niemand sein schmutziges Geschirr einfach im Spülbecken lässt. Eines Morgens, als ich aufstand und das Haus leer vorfand, sah ich, dass die anderen nach dem Frühstück nicht gespült hatten, also stellte ich das schmutzige Geschirr in ihre Betten. Man beachte: Sie hatten Betten.

Wie schon gesagt, der Bösewicht versucht, andere runterzumachen. Rückblickend war es genau das, was ich getan habe. Ich fühlte mich so minderwertig, dass ich nur dann größer wirken konnte, wenn die anderen noch kleiner waren. Ich brauchte es, dass ihre Freundinnen uninteressant und ihre Jobs ein Witz waren.

Aber hassen Sie den Bösewicht nicht zu sehr. Er hat eine harte Zeit hinter sich. In Geschichten haben Helden und Bösewichte eine ähnliche Vergangenheit. Sie beginnen als Opfer. Achten Sie darauf, wenn Sie das nächste Mal ein Buch lesen oder einen Film schauen. Überraschend oft beginnt der Held als Waisenkind. Die Geschichte beginnt mit

dem Verlust eines Elternteils oder damit, dass das Kind bei einem schrecklichen Onkel aufwachsen muss. Dann wird es zurückgewiesen und gemobbt. Die anderen Kids kippen Müll in seinen Schulranzen und stecken seine Bücher ins Klo.

Der Bösewicht unterscheidet sich hier nicht. Auch er muss Leid erdulden.

Für gewöhnlich wird die Hintergrundgeschichte des Bösewichts nicht erzählt, aber der Autor deutet an, dass es irgendeine Art von Peinigung in der Vergangenheit dieser Figur gab. Deshalb hat diese Figur eine große Narbe im Gesicht oder einen Sprachfehler oder hinkt. Der Erzähler möchte Sie wissen lassen, dass der Bösewicht einen Schmerz mit sich herumträgt, den er nicht verarbeitet hat.

Den Bösewicht unterscheidet vom Helden, dass der Held aus seinem Schmerz lernt und versucht, anderen dabei zu helfen, die gleichen Schmerzen zu vermeiden. Der Bösewicht dagegen will sich an der Welt rächen, die ihm das angetan hat.

Der Unterschied zwischen Bösewicht und Held besteht also darin, wie die beiden auf das erlittene Leid reagieren.

In Geschichten hat die Bösewichtenergie negative Auswirkungen. Je mehr von dieser Energie wir hervorholen, desto schlimmer wird unsere Geschichte. Wenn wir die Bewältigungsmechanismen eines Bösewichts erlernen und diese mit der Zeit verstärken, kann es entsetzlich werden. Kürzlich las ich ein Buch von Al Ries und John Trent über Persönlichkeitsentwicklung. Darin erklärten sie, was passiert, wenn eine übermächtige autoritäre Figur durch die Ebenen der Dysfunktionalität absteigt. In dem Buch hieß es, dass diese Figuren in ihren dunklen Phasen versuchen, Kinder zu belästigen oder Tiere zu misshandeln, um sich ihrer Macht zu versichern.

Unser Tratschen und Verleumden mag unschuldig erscheinen, aber Bösewichtenergie sollte man nie auf die leichte Schulter nehmen. Wenn wir andere kleinmachen, tanzen wir mit dem Teufel.

Als ich aus Bösewichtenergie heraus agierte, isolierte ich mich zusehends. Meine Mitbewohner wollten nicht mit mir zusammensitzen und quatschen. Mädchen huschten an meiner Zimmertür vorbei zu den anderen Jungs, ohne auch nur »Hallo« zu sagen. Wer will sich schon mit jemandem abgeben, der vor sich hin brütet und nachtragend ist? Meine Bösewichtenergie ließ mich am absoluten Tiefpunkt ankommen, als meine Mitbewohner mich zur Brust nahmen, um mir zu sagen, wie schwierig ich geworden sei. Es war eine harte Lektion, aber letztlich musste ich mir eingestehen, dass sie recht hatten. Meine Geschichte bewegte sich nirgendwohin, denn statt die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und ins Leben hinauszugehen, war meine Figur in Opfer- und Bösewichtmechanismen verstrickt.

Uns ist klar, dass wir Bösewichtenergie hervorholen, wenn wir die Bemerkungen anderer Leute abqualifizieren oder sie als minderwertig ansehen. Wir wissen, dass wir Bösewichtenergie hervorholen, wenn wir andere auf ihr äußeres Erscheinungsbild reduzieren, statt uns die Zeit zu nehmen, ihren Standpunkt zu verstehen. Wir wissen, dass wir Bösewichtenergie hervorholen, wenn wir diejenigen, die uns kritisieren, herabsetzen, statt zu lernen und zu wachsen. Wenn wir ehrlich sind, holen wir alle immer wieder diese Energie hervor.

Im Extremfall enden Bösewichte tot oder im Gefängnis. Und genauso wie die Opfer durchlaufen Bösewichte keine Wandlung. Bösewichte sind am Ende der Geschichte noch die gleiche bittere Plage wie am Anfang. Nicht nur das, auch

Bösewichte spielen, so wie die Opfer, nur eine kleine Rolle in der Geschichte. Denn trotz all ihrer Stärke und Macht und ihres Tamtams sind Bösewichte nur in der Geschichte, um den Helden gut aussehen zu lassen und Sympathie für das Opfer zu wecken. Denn wie viel Aufmerksamkeit der Bösewicht auch bekommen mag, in der Geschichte geht es nicht um ihn.

## **DER HELD: DERJENIGE, DER SICH HERAUSFORDERUNGEN STELLT, UM SICH ZU WANDELN**

Was ich mit der Zeit gelernt habe und worum es in diesem Buch geht, ist, dass es unsere Lebensgeschichte enorm verbessert, den Helden zu spielen. Um die Kontrolle über unser Leben zu übernehmen und unsere Geschichte in Richtung Erfüllung und Erfolg zu lenken, müssen wir mehr Helden- und weniger Bösewichtenergie hervorrufen.

Ich bin dankbar für diese Entdeckung, denn sie rettete mir wahrscheinlich das Leben, verbesserte aber ganz sicher dessen Qualität.

Was ist der Kernpunkt der Heldenenergie?

Ein Held möchte etwas im Leben erreichen und ist bereit, Herausforderungen anzunehmen, um sich in eine Person zu verwandeln, die das Angestrebte erreichen kann.

Wenn wir eine Geschichte lesen oder einen Film anschauen, wollen wir unbewusst, dass sich der Held der Lage gewachsen zeigt.

Das ist eine der Fragen, die ich mir stellen würde, wenn ich eine Geschichte überarbeite, die nicht funktioniert. Wie reagiert der Held auf eine Herausforderung? Wie reagiert er, wenn er beleidigt wird? Und wenn er zurückgewiesen wird,

wie verhält er sich gegenüber der Person, die das getan hat? Wenn er das Gefühl hat, dass alles verloren ist, ist er dann in der Lage, Licht am Ende des Tunnels zu sehen?

Wenn der Held mit zielgerichtetem Handeln und einem Gefühl der Zuversicht reagiert, wird unsere Geschichte weitergehen und interessant werden. Reagiert er hingegen wie ein Opfer, mit einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit, oder schlägt er auf andere ein wie ein Bösewicht, wissen wir, dass die Geschichte nicht zum Erfolg führt.

Wenn wir darüber sprechen, welche Figur wir in der Geschichte unseres Lebens spielen, reden wir in Wahrheit über Identität. Wer glauben wir zu sein? Wenn wir uns für hilflos halten und glauben, dass unsere Geschichte in den Händen des Schicksals liegt, agieren wir aus einer Opferidentität heraus.

Aber die erste Veränderung, die wir spüren, wenn wir Heldenenergie aktivieren, besteht darin, dass unser Leben nicht in den Händen des Schicksals liegt. Zumindest nicht vollständig. Helden erheben sich mutig, um ihre Situation zu verändern.

Das Schicksal mag uns Herausforderungen schicken, aber es schreibt uns nicht vor, wie wir darauf zu reagieren haben. Wir sind nicht vorprogrammiert. Wir haben die Macht, unsere eigene Erzählung zu entwickeln.

**Der innere Kampf ist ein Ringen um Identität.** Wenn wir einen fähigen Menschen sehen, der sich bedauerlicherweise für ein Opfer hält, ist die Versuchung groß, diesen für seine mangelnde Disziplin zu verurteilen. Aber Disziplin ist nicht das Problem, es geht vielmehr um die Identität des Betreffenden. Er oder sie weiß nämlich nicht, dass Heldenenergie in ihm oder ihr steckt.