



## **Handlung**

Shrek ist ein Oger, der in einem gemütlichen Heim in einem Sumpf haust und einfach nur seine Ruhe will. Gelegentlich muss er Lynchmobs vertreiben, aber ansonsten lebt er seinen Traum. Bis er einem sprechenden Esel das Leben rettet, der ihm nicht mehr von der Seite weichen will. Schlimmer: Lord Farquaad straft die Rettung, indem er andere Fabelwesen in den Sumpf abschiebt. Um seinen Sumpf für sich zurück zu gewinnen, sucht Shrek den kleinen Lord auf und stimmt zu, Prinzessin Fiona aus einer Burg zu retten, die von einem Drachen bewacht wird. Je näher er der Erfüllung seiner Aufgabe kommt, umso mehr wird ihm klar, dass es etwas noch viel Schöneres gibt, als seine Ruhe zu haben.

## **Warum „Shrek“?**

Shrek ist ein unterhaltsamer Film, an dem man sich hervorragend das Konzept von Christopher Voglers Heldenreise veranschaulichen kann, genau wie John Trubys Konzept von Need und Desire. Letzteres besagt, dass die Dinge, nach denen eine Figur strebt, nicht zwingend das sind, was die Figur *braucht*.

Die Reise des Helden ist ein langjähriges Erfolgsrezept der Traumfabrik Hollywood. Ursprünglich entwickelt von Joseph Campbell, nach sorgfältiger Analyse unzähliger Geschichten, Mythen und Epen der Menschheitsgeschichte und unter Zuhilfenahme von C.G. Jungs Archetypen der menschlichen Psychologie. (Siehe „Der Heros in 1000 Gestalten“) Später nahm Christopher Vogler Campbells Arbeit und raffinierte sie noch einmal mit besonderem Augenmerk auf die Anwendbarkeit für das Schreiben von Drehbüchern. (Siehe „Die Odyssee des Drehbuchschreibers“)

Ob bewusst oder unbewusst, Campbell und Vogler hielten damit auch eine Struktur fest, nach der Veränderung und menschliches Wachstum stattfindet. Ich bin der festen Überzeugung, dass Coaches und Lebensberater enorm von diesem Konzept profitieren können, nicht nur um sich selbst orientieren zu können, sondern auch um dem Coachee eine Landkarte seines Prozesses bieten zu können.

Zweck dieser Filmanalyse ist es, anhand eines kreativen Unterhaltungsfilms die Heldenreise zu veranschaulichen und so greifbarer zu machen.

## **Hauptfiguren**

<b>Figur</b>	<b>Archetypen</b>
Shrek	Held
Esel	Herold, Trickster, Mentor
Prinzessin Fiona	Gestaltwandlerin, Mentorin, Heldin
Lord Farquaad	Schatten
Drache	Schwellenhüter

## Stadien der Heldenreise (nach Christopher Vogler)

- 1. Gewohnte Welt:** Hier scheint alles noch in Ordnung zu sein. Alles läuft in den üblichen Bahnen ab. Doch wenn man genauer hinsieht, merkt man, dass Einiges nicht ganz rund läuft. Man hat aber gelernt, es zu kompensieren. Es ziehen Wolken am Horizont auf, von denen aber noch niemand Notiz nimmt.
- 2. Ruf:** Wie auch immer der Ruf in Erscheinung tritt – seine zentrale Botschaft ist fast immer: „So kann es nicht weiter gehen“ oder positiv formuliert: „Es kann viel besser sein als jetzt“.
- 3. Weigerung:** Durch den Ruf wird die erste Ebene des Widerstands aktiviert, denn er stellt den Status quo in Frage und alle Aspekte, die damit verbunden sind (Persönliches, Beziehungen, Arbeit, Zuhause). Schwellenhüter und Dämonen stellen die zweite Ebene des Widerstandes dar. Sie stehen für alle Kräfte in der Persönlichkeit, mit denen sich der Held selbst sabotiert.
- 4. Begegnung mit dem Mentor:** Der Mentor hilft mit mentalen und physischen Gaben, den Widerwillen gegen die Veränderung abzubauen, Mut zu fassen und sich auf den Weg zu machen.
- 5. Überschreiten der ersten Schwelle:** Nun steht der Held unmittelbar vor der Schwelle zur Welt des Abenteurers, der Veränderung.
- 6. Bewährungsproben, Verbündete, Feinde:** Die ersten Versuche auf dem Weg der Veränderung werden gemacht. Manches gelingt, vieles scheitert noch. Die Stimmung schwankt zwischen Zuversicht und Mutlosigkeit. Dabei macht sich der Held Freunde und begegnet Feinden.
- 7. Vordringen zur tiefsten Höhle:** Bei diesem Schritt bereitet man sich endgültig auf die wirkliche, große Veränderung und ihre Konsequenzen vor. Hier treten ggf. die Schwellenhüter noch einmal massiv auf. Es ist eine Phase „der schlimmsten Schrecken und der größten Wunder“. „Die tiefste Höhle“ ist ein Zwischenreich zwischen bewussten und unbewussten Aspekten. Der „Drache“ bzw. „Dämon“ in Form von Ängsten, Schatten, Traumata wird nun deutlich sichtbar.
- 8. Entscheidende Prüfung:** Bis hierher wurden schon viele zielführende Aktivitäten umgesetzt. Aber noch ist das Neue noch keine eingeübte Routine. Gleichzeitig ist das Alte ist noch lange nicht tot und wartet nur auf seine Chance zur Auferstehung. An dieser Stelle entscheidet es sich, ob man den neuen Weg konsequent weiter geht oder in das alte System zurück fällt.
- 9. Belohnung / Ergreifen des Schwertes:** Man hat den toten Punkt überwunden, die zentralen Hindernisse überwunden und ist den neuen Weg konsequent weiter gegangen. Inzwischen läuft schon Vieles zufriedenstellend, und es ist Zeit, die ersten Erfolge zu reflektieren und zu feiern.
- 10. Rückweg:** Nach dem Genießen der Belohnung geht es darum, das Gelernte in die gewohnte Welt mitzunehmen und dort umzusetzen. Dabei kann es zu Rückschlägen und Entmutigung kommen, aber wenn die bisher gelernten Lektionen ausreichend verinnerlicht sind, werden sie sich durchsetzen.
- 11. Auferstehung:** Ehe der Held in die gewohnte Welt zurückkehren darf, muss er noch einmal eine Wandlung vollziehen, das bisher Gelernte zu einem Teil von sich selbst werden lassen und damit gewissermaßen wiedergeboren werden.
- 12. Rückkehr mit dem Elixier:** Nachdem der Held alle Prüfungen überstanden hat, begibt er sich zu seinem Ausgangspunkt zurück, kehrt heim oder setzt seine Reise fort. Was auch seine Wahl ist, er ist für immer verändert, bereichert und strahlt dieses Wachstum auch nach außen auf sein Umfeld aus.

## Voglers 7 Archetypen

1. **Held:** Üblicherweise die Figur, die in der Geschichte die größte Veränderung durchlebt oder der die größte Veränderung seines Umfelds vorantreibt.
  - a. Luke Skywalker (Star Wars), Harry Potter, Bilbo Beutlin (Der Hobbit), Edward Lewis (Richard Gere, Pretty Woman), Neo (Matrix), Shrek, Merida, Simba (Lion King)
2. **Herold:** Die Figur oder Figuren, die dem Helden den Ruf des Abenteurers überbringt.
  - a. Der Droide R2D2 (Star Wars), Briefeulen und Hagrid (Harry Potter), Gandalf (Der Hobbit)
3. **Mentor:** „Der weise alte Mann“ oder „die weise alte Frau“ steht für das höhere Selbst und bereitet den Helden auf seine weitere Reise vor. Üblicherweise durch das Lehren von Lektionen und Fähigkeiten, durch das Überreichen von Gaben und Erfindungen oder als das Gewissen des Helden.
  - a. Mentor (Telemachs Lehrer, Odyssee), Obi Wan Kenobi (Star Wars), Dumbledore (Harry Potter), Merlin (Arthus-Sage), Vivian Ward (Julia Roberts, Pretty Woman), Q (James Bond), Jiminy Cricket (Pinocchio), Rafiki (Lion King)
4. **Schwellenhüter** fordern meist den Helden beim Überschreiten der ersten Schwelle heraus, wollen seine Entschlossenheit auf die Probe stellen oder ihn gar an seiner weiteren Reise hindern. Der Held hat diesen Schwellenhüter zu überwinden, indem er ihn bekämpft oder austrickst, in seltenen Fällen schafft der Held es sogar, den vermeintlichen Feind zu einem Verbündeten zu machen.
  - a. Cerberus (Wächter der Unterwelt, griechische Mythologie), die Dursleys (Harry Potter), Mutter Oberin (Maggie Smith, Sister Act), Lukes Onkel Owen (Star Wars), der innere Schweinehund
5. **Schatten:** Antagonisten, Bösewichte, womöglich die innere dunkle Seite. Der Schatten steht für die negativen Aspekte, denen sich der Held stellen muss, die dem exakten Gegenteil des erleuchteten, höheren Selbst des Helden entsprechen. Oft konfrontieren sie den Helden mit seinen Traumata, seinen Ängsten oder Vorurteilen.
  - a. Darth Vader (Star Wars), Voldemort / Dementoren (Harry Potter), Smaug / Gollum (Der Hobbit), Agent Smith (Matrix), Raoul Silva (Javier Bardem, Skyfall), Scar (Lion King)
6. **Gestaltwandler** stehen in der griechischen Mythologie an der Tagesordnung. Oft mischen sich Götter in Gestalt von Tieren oder Menschen unter die Sterblichen. Allgemeiner sind Gestaltwandler Menschen, die vorgeben, das Eine zu sein und sich dann als etwas Anderes herausstellen. Freunde werden zu Feinden oder Feinde zu Freunden.
  - a. Beorn (Der Hobbit), Dracula, Rah's al Gul (Batman Begins), Severus Snape (Harry Potter)
7. **Trickster** dienen zwar vor allem dem Comedic Relief, lockern durch Humor angespannte Situationen auf, holen aber auch manchmal durch ihre spaßige oder verschlagnene Art den Helden auf den Boden der Tatsachen zurück.
  - a. Fred & George Weasley (Harry Potter), Han Solo & Chewbacca (Star Wars), Timon & Pumba (Lion King)

# Shreks tollkühne Heldenreise

„Es war einmal eine schöne Prinzessin, aber sie war mit einem bösen Fluch belegt, der nur von der Liebe ersten Kuss gebrochen werden konnte. Sie war eingesperrt in einer Burg, bewacht von einem schrecklichen, Feuer speienden Drachen. Viele tapfere Ritter haben versucht, sie aus diesem entsetzlichen Gefängnis zu befreien, aber keinem war es gelungen. Sie wartete im Drachenturm, im obersten Raum des höchsten Turms auf ihre wahre Liebe und der wahren Liebe erster Kuss – darauf kann sie lange warten! Oh was für ein Haufen Sch-„



Mit diesen Worten beginnt der Film. Ein interessanter Anfang, denn in dieser ersten Filmminute wird bereits vorausgesagt, welche Handlung zu erwarten ist. Gleichzeitig ist es ein erster **Ruf** (mehr an das Publikum adressiert als an den Helden), der prompt mit einer **Weigerung** beantwortet wird. Sogar mit Nachdruck, wenn man bedenkt, dass Shrek die Seite aus dem Buch reißt. An dieser Stelle wird gleich ein effektiver, negativer Glaubenssatz demonstriert, den Shrek fest in seinem Leben verankert hat: Liebe ist Blödsinn.



Es folgt eine Einführung in Shreks **Gewohnte Welt**. Er tobt sich in seinem Sumpf aus, duscht sich mit Schlamm, nutzt seine Fürze zum Fischen, vertreibt eine Gruppe Menschen, die sich als Lynch-Mob versuchen wollten – und isst allein zu Abend. Ein nicht einmal allzu untypischer Junggeselle. Er ist ein Held, der in seiner gewohnten Welt zufrieden ist, der wahrscheinlich nicht einmal sagen könnte, was in dieser Welt fehlt. Er versucht sogar aktiv, andere von sich fern zu halten, unter anderem auch mit Warnschildern um sein Zuhause. Shrek ist ein Held, den man nie beim Coaching antreffen würde. Jedenfalls nicht freiwillig.

All das soll sich schlagartig ändern, als ihm eines Tages ein sprechender Esel in den Rücken läuft, gefolgt von ein paar Soldaten des kleinen, boshafte Lord Farquaads. Dieser hat es sich in den Kopf gesetzt, sein Reich von den ihm verhassten Fabelwesen zu säubern. Es braucht nicht viel von Shreks üblichem „Charme“, damit die Soldaten rasch das Weite suchen, doch mit dem Esel hat er weniger Glück. Der quasselnde Vierbeiner sieht in dem Oger eine Gelegenheit, nicht nur einen Beschützer für sich zu gewinnen, sondern auch einen Freund. Dass Shrek nicht an dieser Freundschaft interessiert ist, ignoriert Esel geflissentlich. Damit schlüpft Esel aber auch gleich in die Rolle des zweiten von Voglers Archtypen. Er wird zum **Herold**, der dem **Helden** den **Ruf zum Abenteuer** überbringt: „So kann es in deinem Leben



nicht weitergehen, lieber Held. Veränderung bahnt sich an.“, oder in Esels gesungenen Worten: „Jeder braucht Freunde.“

Der Natur des widerspenstigen Helden gemäß kommt von Shrek prompt die **Weigerung** – er versucht, den nervigen Esel zu verscheuchen. Als dies misslingt, gibt er sich damit zufrieden, Esel nicht sein Haus zu lassen. Beim Abendessen – gerade, als Shrek es sich wieder halbwegs gemütlich gemacht hat – erfolgt der zweite **Ruf**, dieses Mal von einer ganzen Reihe von Herolden überbracht. Die drei blinden Mäuse, die sieben Zwerge und Schneewittchen im Glassarg, der gar nicht einmal so böse Wolf im Oma-Gewand und letztlich ein ganzes Lager von Fabelwesen wurde einfach von Lord Farquaad in Shreks Sumpf abgeschoben. Viele Helden erleben nach ihrer **Weigerung** die **Begegnung mit dem Mentor**. Andere bekommen Ruf um Ruf, bis der Leidensdruck so hoch ist, dass sie sich trotzdem zum Abenteuer aufmachen. In Shreks Fall trifft letzteres zu. Gemeinsam mit Esel macht er sich auf nach DuLoc, um Farquaad dazu zu bringen, den Sumpf wieder zu räumen.

In der folgenden Szene wird endlich Lord Farquaad selbst eingeführt, Shreks Gegenspieler und der **äußere Schatten** dieser Geschichte. Farquaad ist in beinahe jeder Hinsicht Shreks Gegenteil: Er ist klein, schlank und sadistisch. Wo Shrek eigentlich nur seine Ruhe haben will, strebt Farquaad nach Macht und Ordnung.

Dieser Kontrast wird noch einmal unterstrichen, als Shrek in DuLoc ankommt und damit **die Schwelle überschreitet**. Die Stadt ist bemüht ordentlich und sauber. Ein kleiner, aufziehbarer Infostand mahnt sogar mit einem Lied, wie man sich hier zu verhalten hat.

Wenig später platzt Shrek in ein Turnier, das Farquaad abhält, um einen seiner Ritter für eine

Mission zu bestimmen. Der kleine Lord beschließt kurzerhand, die Ritter auf den Oger zu hetzen. So kommt es zu einer ersten Phase von „**Bewährungsproben, Verbündete, Feinde**“ für Shrek, der die Ritter erfolgreich überwindet und Farquaad die Stirn bietet. Dieser zeigt sich verschlagen und bietet Shrek an, den Sumpf wieder zu räumen, wenn der Oger im Gegenzug losziehe und Prinzessin Fiona vor einem Drachen rette.

Shrek ist ein Familienfilm, dem Humor und der Parodie gewidmet. So bemerkt man oft nicht auf Anhieb die Symbolik, bei der man sich im Falle Farquaads und dessen Regimes bedient hat: Ähnlich wie in einigen der finstersten Kapiteln der Menschheitsgeschichte gibt es im Land eine Gruppierung, die unbeliebt ist. Stigmatisiert wird. In diesem Fall sind es nur keine Juden, keine amerikanischen Ureinwohner. Sondern Fabelwesen. Sie werden verfolgt und zwanghaft umgesiedelt. DuLoc ist absolut ordentlich. Eine der Zeilen des Lieds vom Infostand lautet: „Steh in Reihe und Glied und sing brav unser Lied.“ Dem Publikum wird über Tafeln gesagt, wie es auf die Reden von Farquaad zu reagieren hat, die von einer erhöhten Plattform vorgetragen werden. Mit Flaggen seines Regimes links, rechts des Podiums und auch darunter – ein Bild das erst recht wieder an Diktatoren wie Hitler und Stalin erinnert.

Bei dem Vulkankrater angekommen, müssen Shrek und Esel eine weitere **Schwelle** überschreiten: Eine alte, marode Hängebrücke, die einen See von Lava überspannt. Shrek selbst hat wenig Probleme, damit, muss aber Esel regelrecht vor sich her über die Schwelle treiben. In der Burg stehen



die beiden vor der ultimativen Bewährungsprobe: Den Drachen überwinden, der seiner Rolle als **Schwellenhüter** gemäß die Prinzessin bewacht.



Helden können auf unterschiedliche Weise mit einem Schwellenhüter umgehen: Sie können ihn bekämpfen oder ihn austricksen. In seltenen Fällen können sie sich sogar mit ihm arrangieren und einen Verbündeten gewinnen. Während Shrek Fiona rettet und sich beim Drachen auf Bekämpfen und Austricksen beschränkt, gelingt Esel aus Versehen letzteres: Um nicht gefressen

zu werden, überschüttet er den Drachen – der sich als Weibchen entpuppt – mit Komplimenten. Das Drachenweibchen verliebt sich prompt in den vierbeinigen Quassler und Shrek muss nun auch ihn vor dem Drachen retten.

Da sie nun vor dem Drachen in Sicherheit sind, ist für Shrek der Moment gekommen, den Helm abzunehmen. Fiona ist alles andere als begeistert, dass ihr Retter sich als Oger entpuppt und nicht als strahlender Ritter. Sie will sich sogar weigern, mit dem ungewöhnlichen Duo mitzukommen, wird aber kurzerhand von Shrek geschultert und mitgenommen. Damit beginnt für Shrek das **Vordringen in die tiefste Höhle**.



Zwar gibt es Geschichten, wo diese Phase tatsächlich in eine tiefe Höhle führt (Herr der Ringe – Die Gefährten, Das Imperium schlägt zurück, Der Hobbit), in der Regel ist damit aber eher die innere Reise gemeint. Shrek zum Beispiel beginnt hier, sich seiner Angst vor Nähe zu stellen. So kommt bei einem Lagerfeuer-Gespräch mit Esel zur Sprache, warum genau Shrek das Alleinsein bevorzugt und am liebsten mit nichts und niemandem zu tun hat:

„Hör zu, ich bin nicht der mit dem Problem. Es ist die Welt, die ein Problem mit mir zu haben scheint. Die Leute werfen einen Blick auf mich und schreien: ‚Ah, Hilfe, lauft! Ein großer, dummer, hässlicher Oger!‘ Die Leute beurteilen mich, bevor sie mich überhaupt kennen. Deshalb lebe ich lieber allein.“



Nicht nur demonstriert Esel hier, dass er an einer tatsächlichen Freundschaft mit Shrek interessiert ist, auch Fiona bekommt diese Aussprache von der Höhle aus mit, in die sie sich vor Sonnenuntergang zurückgezogen hat. Mit ein paar Spiegeleiern versucht sie, sich für ihr zickiges Verhalten des Vortags zu entschuldigen. Von da an kommen Shrek und Fiona immer besser mit einander aus. Eine kurze Konfrontation mit Robin Hood<sup>1</sup> und die

anschließende Verletzung Shreks durch einen Pfeil beschleunigen diesen Prozess sogar. Auf ihrer

---

<sup>1</sup> Eine Bewährungsprobe in Fionas Heldenreise

weiteren Reise wird aus gutem Auskommen sogar verspieltes Flirten und ohne es zu merken, genießt Shrek die Gesellschaft und Nähe zu dieser Frau.

Erst als DuLoc in Sichtweite kommt, wird den beiden bewusst, dass ihre Reise sich dem Ende zuneigt. Sie nutzen ein paar Vorwände, um bei einer Mühle zu übernachten und erst am nächsten Tag weiter reisen zu müssen.

Mit dem Abendessen kommt es zur **zentralen Krise** in Shreks Heldenreise: Oger und Prinzessin gestehen sich beinahe ihre Zuneigung für einander, machen dann aber noch einen Rückzieher. Während Shrek einen Spaziergang unternimmt, um Mut zu sammeln, sucht Fiona in der Mühle für die Nacht Unterschlupf.



Später, als Esel sie besucht, kommt ihr hinter ihr Geheimnis, dass sie sich nachts in eine Ogerin verwandelt. Hier demonstriert Esel, wie wichtig er für die Geschichte ist: Als Trickster und auch ein wenig als Mentor (diese beiden Archetypen überschneiden sich zuweilen) macht er Fiona darauf aufmerksam, dass Shrek eine bessere Wahl als Farquaad sein könnte. Aber die Prinzessin hält an der Idee fest, dass der Lord ihre wahre Liebe sein würde, die sie von diesem Fluch erlöst. Zeitgleich fasst Shrek draußen vor der Mühle seinen Mut, um Fiona eine Sonnenblume zu schenken und ihr seine Gefühle zu gestehen. Er will gerade anklopfen, als er einen ungünstigen Teil von Fionas Unterhaltung mit Esel aufschnappt:

„Wer könnte je so ein hässliches Biest lieben? Prinzessin und hässlich, das passt einfach nicht zu einander.“

Ein Stich ins Herz. Gerade als er Zuneigung zu jemandem entwickelt, wird Shrek mit all seinen Ängsten und Vorurteilen konfrontiert. Für ihn ist es, als würde auch Fiona in ihm nur einen dummen, hässlichen Oger sehen. Dass sie gar nicht ihn gemeint hat, kann er nicht wissen. Diese Angst vor Ablehnung und Enttäuschung ist Shreks innerer, eigentlicher **Schatten**. Wesenskern der **zentralen Krise** ist es, dass der Held sich hier seinem Trauma, seinem zentralen Thema stellt und entweder siegreich hervorgeht (z.B.: Star Wars, die erfolgreiche Flucht vom Todesstern) oder wie Shrek in alte Muster zurückfällt. In vielen Filmen und Geschichten wird die **zentrale Krise** nicht erfolgreich bestanden. Im Gegenteil, viele Helden erleben hier, wie sich Scheitern anfühlt. Dementsprechend wird in der darauffolgenden Phase Belohnung nicht gefeiert, sondern oft getrauert wird. Gefolgt von einem Moment der neuen Inspiration, eines sinngemäßen „Jetzt erst recht!“. Dies ist ein besonders beliebtes Stilmittel in Sportfilmen. Ich verweise hier auf die Filme: Cool Runnings, Die Legende von Bagger Vance, Eddie, Helden aus der zweiten Reihe und Tin Cup.

Seinem alten Verhaltensmuster gemäß zieht er sich in die Einsamkeit zurück, holt Lord Farquaad zur Mühle. Sie treffen gerade rechtzeitig ein, als Fiona sich entschließt, Shrek zu sagen, dass sie sich für ihn entscheiden wolle. Seine schroffe Art bremst sie jedoch aus, bringt sie dazu, Farquaads Antrag zuzustimmen und auf eine Hochzeit noch am gleichen Tag vor Sonnenuntergang zu pochen.

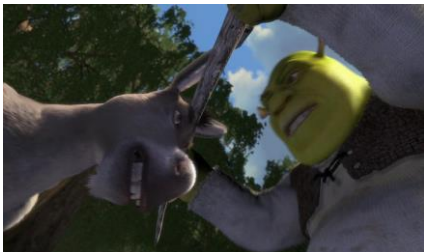
Mit der Besitzurkunde seines Sumpfs als kleine **Belohnung** macht Shrek sich auf. Esel, von dem er sich ebenso verraten fühlt wie von Fiona, stößt er wüst von sich: „Ich lebe allein! In *meinem* Sumpf! Und niemand sonst!“



Damit beginnt die Phase des **Rückwegs**, bestimmt von Trauer um das, was hätte sein können. Shrek und Fiona leiden jeder für sich. Selbst Esel bläst Trübsal, bis er die nicht minder zerknirschte Drachen-Dame wiedertrifft und sich ihr liebevoll zuwendet. Der Drache ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie aus einem furchteinflößenden Schwellenhüter ein wertvoller Verbündeter



werden kann. Mehr noch, diese Figur zeigt, dass die Heldenreise sich auf viele der beteiligten Archetypen auswirkt, nicht nur auf den Helden.



Das Trübsal-Blasen wird jäh unterbrochen, als Esel Shrek damit konfrontiert, wie gemein er mit dem Vierbeiner und mit Fiona umgegangen war und rückt ihm im wahrsten Sinne den Kopf zurecht. Shrek erkennt, dass er einen groben Fehler begangen hat und erkennt erstmals Esel als Freund an. Ein erster Moment der **Auferstehung**, in der der Held sich meist noch einmal seinem Thema stellen muss, um es endgültig zu

überwinden. Ob es sich hierbei auch um eine **Begegnung mit dem Mentor** handelt oder ob Esel hier nur in seiner Rolle als Trickster agiert, liegt im Sinne des Betrachters.

Gemeinsam mit dem Drachen machen sich die beiden auf, um die Hochzeit mit Lord Farquaad zu verhindern.

Shrek schafft es gerade noch, zum Ende der Zeremonie in die Kirche zu platzen und den entscheidenden Kuss zu verhindern. Als Fiona sich vor allen Augen zur Ogerin verwandelt, kommt es zum Showdown mit Farquaad. Im Anschluss daran vollzieht er endgültig die Phase der Auferstehung, indem er ihr nun tatsächlich gesteht: „Ich liebe dich.“

Die beiden küssen sich, der Fluch wird aufgelöst – doch Fiona ist nach wie vor eine Ogerin. Verwirrt wundert sie sich: „Ich müsste doch jetzt wunderschön sein.“ „Aber du bist wunderschön.“

In diesem letzten Dialog geschieht auch die **Auferstehung** in Fionas Heldenreise – sie findet sich endlich mit dem Teil von sich ab, vor dem sie sich ihr Leben lang geschämt hatte.

Die beiden Oger heiraten, **kehren mit dem Elixier zurück** in den Sumpf und „lebten hässlich bis ans Ende ihrer Tage.“





## **Conclusio**

„Shrek – der tollkühne Held“ ist ein unterhaltsamer, toller Film der eine sehr gute Metapher für die meisten Veränderungsprozesse von Coachees bietet. Er liefert nachvollziehbare Emotionen und Probleme, in die man sich hineinfühlen kann, die man gar bei sich selbst wiederfinden könnte. Er liefert ein Trauma, das im Alltag verdrängt wird, bis man durch ein anderes Problem dazu gezwungen wird, sich ihm zu stellen. Er liefert die Hoch- und Tiefpunkte, die diese Reise mit sich bringt. Man kommt sogar an den Punkt, den man keinem Coachee wünscht: Der Punkt des Scheiterns, an den Shrek und Fiona an der Mühle kommen.

Ich kann nur jedem empfehlen, sich den Film einmal anzusehen und dabei von Anfang an Shreks Thema bewusst zu halten. Seinen Schatten. Dieser Frust und die Angst, doch immer wieder nur als Oger abgestempelt zu werden, gerade von jenen, von denen er als die liebenswerte Persönlichkeit erkannt werden will, die er wirklich ist.

Die Reise in Shreks Schuhen bietet einen großartigen Einblick in die Odyssee, die die Helden der Menschheitsgeschichte durchmachen. Nicht nur klassische Helden wie sie von Achilles bis hin zu Luke Skywalker reichen, sondern alle Menschen. Denn ist nicht jeder von uns der Held seiner eigenen Lebensgeschichte?

## **Quellen**

**Katzenberg**, J.(Produzent); **Warner**, A. (Produzent); **Williams**, J.H. (Produzent); **Adamson**, A (Regisseur); **Jenson**, Vicky (Regisseurin): Shrek. USA: Dreamworks, 2001

**Vogler**, Christopher: „Die Odyssee des Drehbuchschreibers“, Zweitausendeins in Frankfurt am Main, 5. Auflage, 2007