

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

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

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

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

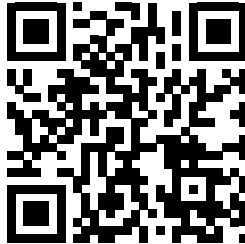


Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter 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.¹

¹ Anm. d. Verlags: Online sind Lebensplan sowie Tagesplaner nur auf Englisch erhältlich.

Inhalt



Anmerkung des Autors	11
Einleitung	13

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	19
2 Ein Held akzeptiert seine Selbstwirksamkeit.....	36
3 Ein Held wählt ein sinnerfülltes Leben.....	50
4 Welche Elemente sind notwendig, damit eine Person sich verwandelt?	72
5 Ein Held weiß, was er will	84
6 Ein morgendliches Ritual, das Ihre Geschichte lenkt und leitet	101

II. Akt

Erstellen Sie Ihren Lebensplan

7	Eine Grabrede lässt Sie auf Ihr Leben zurückschauen, noch bevor es vorbei ist	111
8	Eine gute Grabrede erzählt davon, wen und was der Held geliebt hat.	124
9	Eine gute Grabrede hilft Ihnen, erzählerische Zugkraft aufzubauen	139
10	Schreiben Sie Ihre Grabrede	152
11	Was sind Ihre lang- und kurzfristigen Visionen?	165
12	Ein Held erledigt die Dinge	183
13	Der <i>Held in eigener Mission</i> -Tagesplaner	193
14	Die wichtigste Figur	208
15	Die Geschichte geht immer weiter	218

III. Akt

Ihr Lebensplan und Tagesplaner



Über den Autor	237
Index	239

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 hasen 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 herührte 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.

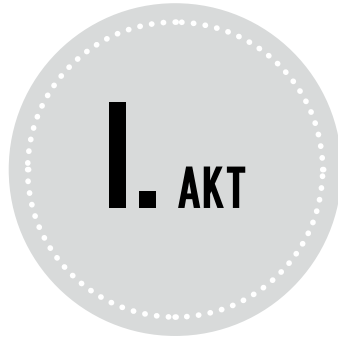
Aber als ich anfang, mehr über die starken Eigenschaften von Helden in der Literatur und in Filmen zu verstehen, wurde ich neugierig, ob das Verkörpern einiger dieser Eigenschaften zu einer besseren Lebenserfahrung führen würde.

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.



Wie man ein
erfülltes Leben führt

1

.....

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

EIN 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.«²

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 privi-

² James Allen, *Wie wir denken, so leben wir*, BoD – Books on Demand; 2. Edition (26. März 2018), Seite 18.

legiert 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 ab-

schweifend 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 Schiefelage 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, startete 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