



Märchen sind ein Spiegelbild unserer Seele

Was bedeuten Märchen und deren archetypische Inhalte?

Und warum können sie als Spiegelbild unserer Seele gesehen werden?

Märchen sind uralt und jede Kultur hat seine eigenen Märchen, die voller Weisheit stecken; sie beinhalten Weisheit und Wissen um die menschlichen Schicksale. Diese Schicksale liegen in den unbewussten Lebensplänen verborgen. In der Transaktionsanalyse nach Eric Berne hat jedes Skript (Lebensplan) einen Mythos zur Vorlage. Berne bevorzugte die griechischen Mythen als Abbilder menschlicher Schicksale. Aber auch die Märchen seien Modelle des unbewussten Lebensplans, wie er anhand des Märchens Rotkäppchen beschreibt (Berne, 1972. Jedes Skript sei ein unbewusstes Rollendrehbuch und wird gebildet aufgrund von Überzeugungen, die das Kind in Abhängigkeit seines Erlebens mit den Bezugspersonen macht. Das Kind erlebt die Erwachsenenwelt, die es nicht begreifen kann, allzu oft als eine Welt voll von Zauberern, Feen, Hexen und Monster.

Im Lebensskript geht es um unsere Schutzhaltungen

/Überlebensschlussfolgerungen, die wir als Kinder entwickelt haben, damit wir so gut wie möglich durch das Leben kommen und Zuwendung oder Anerkennung, wenn schon

nicht Liebe, erhalten. Mit viel Spürsinn hat sich ein Kind instinktsicher, wie verschiedene Märchenfiguren Notausgänge geschaffen und Muster entwickelt. Allerdings behindern uns diese gewohnten Muster im Erwachsenenleben, solange bis wir durch Krankheit oder Lebensereignisse verschiedenster Art genötigt werden, diese zu entdecken und aufzulösen. Oder wir werden von innen her aufgefordert, diese Muster, Gewohnheiten und Notausgänge zu lösen; mit Mut und Heldenhaftigkeit uns auf den Weg zu machen, um uns gegen diese zu stellen und zu reifen. Für das Kind waren es Überlebenskräfte, die es brauchte, um der Angst zu entkommen. Es braucht nicht nur Mut, sondern auch Selbstliebe und Unterstützung, um den Verletzungen in der Tiefe der Seele entgegen zu gehen. Und den Widerständen zu begegnen, die in den Märchen als Dämonen, Teufel oder als böse Stiefmütter symbolisiert werden.

Märchen zeichnen sich durch eine einfache, flächenhafte **Sprache und Figuren** aus. Dies ermöglicht es leichter, innere Bilder und Gefühle zu erzeugen. Somit helfen Märchen die eigenen Erlebnisse und Gefühle in die Handlung hineinzuwoben und so dem Weg des Märchens eigene Lösungsmöglichkeiten zuzuschreiben.

Da die Märchen unbewusste, aber auch bewusste innere Konflikte spiegeln, können sie Wegweiser in der Psychotherapie sein. So ist die Arbeit mit Märchen eine Methode um ins Innere der Seele der Menschen zu gelangen.

Die Kunst der TherapeutIn besteht darin, der Botschaft, die in den Märchen verborgen liegt, als BegleiterIn Ausdruck zu verleihen und in Beziehung zu setzen mit dem gegenwärtigen Leben. Es können die Lebensthemen aufgezeigt werden; dies allerdings vielfach in verschlüsselter und symbolhafter Form.

Die Frage, wer bin ich, wie bin ich so geworden, wie ich bin, werden von Märchen angesprochen und wir können uns darin finden.

Die Bild- und Symbolsprache der Märchen und Mythen ist eine zeitlose und enthält das sogenannte Kollektive Unbewusste (kollektive Skript). In unzähligen Mythen muss der Held/die Heldin in die **dunklen Tiefen**, in die Unterwelt, ins Reich der Toten hinabsteigen oder in den tiefen Wald vordringen, um eine wichtige Aufgabe zu lösen und einen neuen Lebenswert zu gewinnen.

Es bezeichnet eine menschliche Grunderfahrung, die mit dem Erleben von „Stirb und Werde“ verbunden ist. Dieses „Stirb und Werde“ scheint für alle Ebenen der menschlichen Existenz und Welterfahrung gültig zu sein. Dies bedeutet für den modernen Menschen häufig einen Individuationsprozess, bei dem wir uns auf unsere eigenen unbekanntes seelischen Tiefen einlassen, auf das was wir im Innersten wirklich fühlen, denken und wollen, auf unsere innere Wahrheit. Wenn wir uns darauf einlassen, werden wir den „Tod“ alter, unfruchtbarer, unangepasster Einstellungen, Werte, Anpassungshaltungen erfahren und nach einem Transformationsprozess mit einer gesünderen Haltung uns selbst und dem Leben gegenüber wieder zurückkehren.

Im Entwicklungsmärchen der Frau Holle wird in die Tiefe hinabgestiegen, durch den Brunnen, zum Quell unseres Seins. Dort ist es möglich, die weise Frau zu treffen, die in der Tiefe lebt und in der Höhe, sie wird uns zeigen, was zu tun ist, um zu uns zu finden, zu unserem innersten Seins-Kern.

Einer Alten Weisen zu begegnen, ist eine tiefe Sehnsucht und eine Bereicherung für das eigene Leben. Aus deren Lebensweisheit die größeren Zusammenhänge und Rhythmen des Lebens zu erfahren, gilt als ein Schatz. Die Begegnung mit einer alten Weisen kann als Seelenbild gesehen werden, das in uns lebt.

Unser ganzes Leben zeigt sich als eine kontinuierliche **HeldInnenreise**. Die HeldIn repräsentiert im besten Sinn, den schöpferischen Menschen, der den Mut hat,

sich selbst treu zu sein und seinen Wünschen und Vorstellungen entsprechend zu leben.

Die HeldIn ist die Seite in uns, die ungestillte Wünsche und Sehnsüchte hat (mehr Kontakt, offener, lebendiger, freier, kreativer,...), die heil oder ganz sein will oder wachsen will. Die sich den Herausforderungen eines neuen Lebensabschnitts stellen will.

Die DämonIn ist ihre GegenspielerIn, der Teil, der zurückhält, der Kontrolle nicht aufgeben will. Es sind die Skriptanteile, die unbewusst sind, der Widerstand oder die Selbstsabotage, die sich gegen die Entwicklung stellen.

Das Leben zwingt uns immer wieder mal, sich mit den eigenen dunklen Seiten auseinanderzusetzen, sich ihnen zu stellen, um dann die verborgenen Kräfte zu schöpfen.

Darunter liegt der Schatz, der verborgen ist, das lebendige Kind, das Herz oder die goldene Kugel.

Das Märchen handelt immer von etwas, das den **Fortgang des Lebens bedroht** – meistens dargestellt in der Ausgangssituation des Märchens und es zeigt, welcher Entwicklungsweg aus diesem Problem heraus und in eine neue Lebenssituation hineinführt.

Wir wissen alle, dass dieser Entwicklungsweg in sich jeweils auch noch Umwege, Gefahren, Scheitern birgt. Das sind, jetzt übersetzt, Gefahren, die uns auf unseren Entwicklungswegen genauso drohen wie den HeldInnen im Märchen. Wir betrachten die HeldIn gleichsam als Modellfigur, die durch ihr Verhalten eine Problemsituation aushält und den Weg beschreitet, der nötig ist, um das Problem zu lösen (Verena Kast, 1999).

In der Ausgangssituation eines Märchens zeigt sich ein Konflikt oder ein Fluch oder ein Auftrag, wie beim Dornröschen oder bei Rapunzel.,

Oft zeigt sich die Ausgangssituation mit der guten und der bösen Mutter (Stiefmutter, Hexe), die in einem Neidkomplex gebunden ist oder aber auch ein König, der etwas verlangt,

etwas braucht. Märchen können die dunklen Aspekte des Mutterbildes aufdecken und demaskieren. Grausame Szenen wird es da geben, jedoch können sich die Kinder auf den Weg machen, sich ablösen lernen und dabei reifen. In der psychotherapeutischen Arbeit werden wir nur allzu oft mit diesen Grausamkeiten konfrontiert, die gar nicht so weit weg sind von den Märchen, wenn wir sie zu deuten vermögen. Frauen, die von ihren Müttern oder Vätern emotional / körperlich missbraucht wurden, alleingelassen wurden, genauso wie im Märchen. Eltern, die ihre Kinder entwerten, sie strafen, nicht lieben, und sie gleichzeitig an sich binden. Denn oft genug lassen Mütter spüren, dass sie Hilfe der Kinder brauchen, mit ganz unterschwelligem Mitteln. Die Kinder stellen sich für die bedürftigen Seiten der Eltern zur Verfügung.

In den Märchen wird gezeigt, wie eine Loslösung von diesen Bindungen und Flügen möglich sein kann. Es geht um die Entfaltung des eigenen Lebens. Ein Thema kann dabei sein, dass Menschen, die früh Leid und Schmerzen erleiden mussten, wie in den Märchen viele Mädchen, diese sich verwandeln können und belohnt werden mit „dem Gold“, einem gelingenden und auch spirituellen Leben, wie bei Aschenputtel oder Frau Holle.

Die Goldmarie in der Frau Holle wird ja belohnt damit und gleichzeitig wird aufgezeigt, was notwendig sein kann, um dorthin zu gelangen: ein Leerwerden, sich anvertrauen, ein Aufgeben des ICH. Tun, was zu tun ist. In diesem Märchen geht es um persönliches Wachstum und innere Reife.

In der Therapie kann es möglich werden, die eigene Lebenssituation, wie auch innere oder äußere Konflikte zu verbalisieren, darzustellen, zu erleben, um sie zu bearbeiten, gegebenenfalls eine Lösung zu finden und die (Skript-) Inhalte zu integrieren. Das Märchen kann dafür eine Vorlage bieten, wie dieser Weg möglich ist.

Die Identifikation mit der HeldIn im Märchen kann Mut machen, sich mit der eigenen

Problematik auseinander zu setzen. (Kast, 1990). Über die Bearbeitung mit dem Märchen kann man distanzierter an die eigene Lebensgeschichte herangehen, sich mit den Herausforderungen beschäftigen. Die KlientIn kann sich langsam Schritt für Schritt im eigenen Tempo heranwagen, was allzu bedrohlich erscheint, kann emotional distanziert betrachtet werden. *„Das Märchen gibt Anregung dazu, wie psychische Prozesse weitergeführt werden könnten, ohne direkt zu fordern, dass diese Anregungen auch verwirklicht werden müssen. ... Es ermöglicht Selbsterkenntnis und gibt Anregung zur Veränderung einer Lebenssituation“* (Kast, 1990)

Im Märchen Hänsel und Gretel zum Beispiel wird die Gretel die Hexe in den Ofen schieben. Viele Pubertierende wollen sich von den Eltern abgrenzen, wollen, dass diese sich aber auch wandeln. Wenn Eltern diese Strategie akzeptieren, dann kann, ein durch das Feuer gehen, ein Symbol dafür sein. (Fuchs, 2008). Wenn diese Pubertätskämpfe ausgefochten sind, kann die Schwelle zum Erwachsenwerden überschritten werden und ein guter Weg zur Ursprungsfamilie kann frei werden. Die „Kinder“ finden zurück, sind andere geworden, und neue Beziehungsmöglichkeiten tun sich auf.

Die bildhafte, symbolträchtige Darstellung des Märchens und dessen einfache, flache Sprache, ermöglichen uns neue Wege wahrzunehmen und zu gehen. Da man sich diese Bilder leicht vorstellen kann, ist es möglich, Schritt für Schritt jede Situation im Märchen mit unseren eigenen Phantasien und Vorstellungen zu verbinden. Die eigenen Problematiken können auch hineininterpretiert werden. Die allgemein menschlichen Themen, die im Märchen dargestellt werden, berühren uns auch tief in unserer individuellen Seele.

Es gilt den Symbolgehalt der Märchen zu verstehen. Die Märchen, wie die Träume sprechen zu uns in symbolischer Sprache. Diese

Sprache hat eine andere Logik als unsere Alltagssprache. Zeit und Raum haben andere Qualitäten, ebenso Personen und Tiere. Das zu erkennen und zu verstehen ist nicht einfach. Vieles ist verdichtet. Und so wollen wir diese Sprache verstehen lernen.

Die Märchen können **als Projektionsfläche dienen**, für all unsere Ängste, Wünsche, Hoffnungen, für all unsere Emotionen, wie Wut, Hass, Aggression, aber auch für Liebe und Freude. Mit der Bearbeitung von Märchen können wir uns kennenlernen wie im Spiegel, denn im Märchen ist alles möglich. Es ist möglich zu strafen, zu töten gar, man darf aber auch lieben, die Liebe suchen, sich erhöhen, um mit der Erniedrigung umzugehen. Gut und Böse ist im Märchen einerseits aufgeteilt in die zwei Pole des Menschseins, werden aber auch integriert im Weg zur Ganzheit.

Man erfährt zudem, dass es aus jeder **offenbar aussichtslosen Situation Lösungen** gibt. Man lernt, dass durch ein aktives Eingreifen - manchmal auch unter Mithilfe guter Mächte - das schreckliche Schicksal gewandelt werden kann. Zumindest sagen die Märchen uns, dass wir uns anhand von unseren Problemen entwickeln können. So vermitteln sie uns Mut zur Zukunft, damit wir nicht in der Vergangenheit, in einer Opferhaltung haften bleiben müssen.

In vielen Märchen werden Kräfte frei. HelferInnen oder eine innere Stimme können sich zeigen. Diese werden symbolisiert durch Tiere oder GefährtnInnen. Folgt die HeldIn der inneren Stimme und nicht mehr den Autoritäten, wird ein Befreiungsweg angezeigt. Bei Hänsel und Gretel oder im Märchen Mädchen ohne Hände ist es die Stimme Gottes, bei anderen Märchen ein Fuchs oder andere Wesen. Bei der Frau Holle ist es der Sprung in den Brunnen. Ein Überwinden der Grenzen, ein Bild für das Hineingehen in einen anderen Bewusstseinszustand, um zu reifen.

Die **therapeutische Arbeit mit den Märchen** kann auf vielfältige Weise geschehen.

Oft ist es eine aktuelle Konfliktsituation der KlientIn die den entsprechenden Konflikt aus der Biographie anrührt und dadurch anamnestisches Material hervorbringt. Festsitzende Affekte und traumatische Begebenheiten können bewusst werden und Heilung in Gang setzen.

Mit der Methode der Amplifikation kann man zusätzliches Material für die Symbolbedeutung bekommen, das kollektive Bewusstsein und ein interkulturelles Wissen wird einbezogen (Jung, 1999).

In der Arbeit mit Märchen geht es um **Selbsterfahrung** und **Selbstfindung**. Die Bilder und Botschaften werden ins eigene Leben gebracht. Sie werden in Zusammenhang gesetzt mit den Mustern und Botschaften, welche unser Leben bewusst oder unbewusst beeinflussen. Das Ziel ist dabei wohl die individuelle Entfaltung, Beziehungsfähigkeit zu erleben und den Weg zur Reifung und Transformation zu gehen.

Zwei Betrachtungsweisen stehen dabei im Vordergrund. Die **subjektstufige** und die **objektstufige Betrachtungsweise** der Märcheninhalte, der HeldInnen und aller anderen Figuren ist eine Möglichkeit. Wenn jede Figur des Märchens als eine der Innenwelt zugehörige verstanden wird, ist die Betrachtungsweise eine subjektstufige. Auf der objektstufigen Ebene hingegen verkörpern die ProtagonistInnen die Menschen aus der unmittelbaren Umgebung oder der Biographie. Dabei kann auf Ähnlichkeiten mit realen Personen oder Geschehnissen geachtet werden, auf Erinnerungslücken oder Verzerrungen, vor allem bei üblichen Märchen.

Es gilt, sich auf die wesentlichen Punkte des Märchens zu zentrieren, um dann einen Bezug einerseits zum Alltagsleben oder aber auch zum Skript herzustellen. Wenn **Märchen vorgelesen werden**, besprechen die TeilnehmerInnen die Szenen, die sie angeregt oder betroffen haben und stellen einen Bezug zur eigenen Geschichte und zur aktuellen Lebenssituation her. Eine Aktivierung einzelner

Märchenfiguren oder eine Identifikation mit der HeldIn gibt einen Hinweis auf unser Lebensskript.

Dies können die Lieblingsmärchen sein oder Märchen, die gerade zum Thema gemacht werden. Im **Märchenspiel** kann die Identifikation mit den Rollen zur Vertiefung emotionaler Erfahrung führen.

Ebenso kann **ein Märchen erfunden** werden, mit den typischen Archetypen. Die Erfahrung eines Mangels, eine Verwünschung oder Verzauberung soll der Anfang sein. „Es war einmal...“.

Der Ruf hinaus in die Welt oder hinab in die Anderswelt ist eine Aufgabe, der es zu folgen gilt.

Eine Lösung soll gefunden oder kreiert werden.

Märchen können so auf ihre Weise die wesentlichen Fragen beantworten. Sie stellen nicht die Realität wahr dar, sie spiegeln mit ihrer Wunderlichkeit und den nicht immer realitätsnahen, sondern gar phantastischen Welten eine innerseelische Wahrheit. Die existentiellen Themen wie Tod und Sterben, Geburt, Angst, Trennung, Alleingelassen sein, und die Suche nach Geborgenheit, Liebe werden angesprochen.

Zusammenfassung:

Märchen, die wir lieben, sagen etwas über unsere Sehnsüchte, Wünsche und Bedürfnisse aus; sie offenbaren uns, mit welchen Haltungen wir uns identifizieren, sie weisen uns aber auch darauf hin, welche Probleme wir noch angehen und welche Haltungen wir noch entwickeln müssen. Dabei kann es vorkommen, dass manch ein innerseelisches Problem uns nicht bewusst ist und erst im Rahmen der Märchentherapie zu Tage tritt.

Literaturliste

- Berne, Eric, (1970), Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben?, Fischer
- Drewermann, Eugen, (1992), Rapunzel, Rapunzel. Lass dein Haar herunter, dtv
- Fuchs, Anneliese (2008), Verschlüsselte Botschaften, Böhlau
- Franz von, Marie Louise (2012), Psychologische Märcheninterpretationen, Verlag Stiftung für Jung'sche Psychologie
- Franz von, Marie Louise (2012), Der Schatten und das Böse im Märchen, Verlag Stiftung für Jung'sche Psychologie
- Franz von, Marie Louise (2008), Die Katze, ein Märchen über die Erlösung des Weiblichen, Verlag Stiftung für Jung'sche Psychologie
- Franzke, Erich (1991), Märchen und Märchenspiel in der Psychotherapie, Hans Huber
- Frey, Dieter (2017), Psychologie der Märchen, Springer
- Grimms Märchen (2009), vollständige Ausgabe, Anaconda
- Hoppe, Felicitas (2019), Grimms Märchen für HeldInnen, Reclam
- Imbach, Josef (1999), Der goldene Vogel oder die Lebensreise, Benziger
- Jung, C.G. (1999), Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Jung, Walter Verlag
- Jung, C.G. (1964/2018). Der Mensch und seine Symbole, Patmos
- Kast, Verena (1990), Märchen als Therapie, dtv
- Kast, Verena (2004), Familienkonflikte im Märchen, dtv
- Kast, Verena (2000), Vom gelingenden Leben, Märcheninterpretationen, dtv
- Mazenauer, Beat, Perrig Severin (1995), Wie Dornröschen seine Unschuld gewann, Kiepenheuer
- Stadler, Christian (2015), Traum und Märchen, Kohlhammer