

Vom Wesen des Märchens und seiner Wirkung in der Naturtherapie

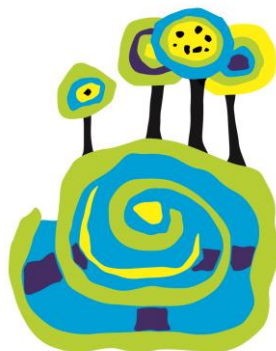
Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen tragen, geschehen Wunder

Henry. D. Thoreau

Elke Fischer-Wagemann

Schriftliche Ausarbeitung und Vortrag
im Rahmen der Ausbildung zur Naturtherapeutin
EXIST - Schule für Naturtherapie
Dr. Wernher P. Sachon

September 2020



Elke Fischer-Wagemann
Auf der Schanz 53 | 90453 Nürnberg
natur_maerchenwerkstatt@web.de
www.naturmaerchenwerkstatt.de

Das Märchen breitet seine Welt voller Geschichten von Zwergen, Riesen und anderen Zauberwesen gleich einem klangvollen Teppich vor uns aus. Es erzählt von Helden, deren Reise und wie diese auf dem richtigen Weg zum richtigen Ziel gelangen. Der Reise des Helden geht immer ein Ungleichgewicht, eine Krise, ein Mangel voraus. Etwas fehlt, wird vermisst, betrauert. Die Situation wird schließlich nicht mehr ertragen, und so macht sich der Held auf den Weg. Sein Ziel ist, sein Selbst zu finden, zu erlösen, sich neu mit dem Selbst zu verbinden. Im Märchen kann dies z.B. die Prinzessin sein, die verzaubert, erstarrt, gefangen und scheinbar unerreichbar weit weg ist.

Während meiner Ausbildung zur Naturtherapeutin² waren es immer wieder Märchen und Märchenmotive, die mir in den unterschiedlichsten Naturübungen und Selbsterfahrungen in der Natur begegnet sind. Dies faszinierte mich zunehmend so, dass ich anfang, in meine bisherige Arbeitsweise mit Märchen in der Begleitung von Klienten³ naturtherapeutische Einheiten einzuflechten und diese in abgewandelter Form auch in meine pädagogischen Seminare zu übertragen.

Wie verbinden sich Märcheninhalte mit der naturtherapeutischen Arbeitsweise des In und mit der Natur -Seins? Und wie und wo kann man Elemente aus beiden Bereichen therapeutisch in der Begleitung von Klienten anwenden und einsetzen? Diese Fragen beschäftigten und beschäftigen mich in meiner bisherigen Forschungsarbeit. Was sich daraus seitdem entwickelt hat, davon soll dieser Beitrag berichten.

*Diese Arbeit ist gewidmet: Martha Fischer, Sabine Raile, Margareta Bannmann,
drei weisen Frauen, die mich in die Welt der Märchen eingeführt und begleitet haben.*

¹R.M. Rilke: Gebet der Mädchen an Maria

² Exist-Schule für Naturtherapie, Dr. Wernher P. Sachon, www.exist-schule.de

³ Um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen wird im folgenden Text zwar nur die männliche Form genannt, stets aber sind die weibliche und andere Formen gleichermaßen mit gemeint.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| 1. Das Märchen als Kunstwerk | 4 |
| 1.1 Kleine Märchenkunde | 5 |
| 1.2 Märchen erzählen..... | 5 |
| 1.3 Struktur und Aufbau..... | 6 |
| 1.4 Symbolsprache des Märchens..... | 8 |
| 2. Das Märchen in der Psychologie | 10 |
| 3. Das Märchen in der Naturtherapie | 13 |
| 3.1 Wie Märchen und Naturräume auf uns einwirken | 14 |
| 4. Therapeutische Arbeitsweise mit Märchen und in der Natur-Sein..... | 17 |
| 4.1 Arbeit mit Märchen im Kreis des Selbst | 22 |
| 4.2 Arbeit mit Märchen und der Kreisarbeit (n. F. Riemann)..... | 24 |
| 5. Zu guter Letzt..... | 25 |
| 6. Nachtrag | 26 |
| 7. Literaturverzeichnis..... | 27 |

Die Wahrheit ging durch die Straßen ganz nackt, wie am Tag ihrer Geburt. Kein Mensch wollte sie in sein Haus einlassen. Jeder, der sie traf, flüchtete voller Angst vor ihr. Eines Tages ging die Wahrheit wieder in Gedanken versunken durch die Straßen. Sie war sehr betrübt und verbittert.

Da begegnete sie dem Märchen. Das Märchen war geschmückt mit herrlichen, prächtigen und vielfarbigen Kleidern, die jedes Auge und jedes Herz entzückten. Da fragte das Märchen die Wahrheit: "Sage mir, geehrte Freundin, warum bist du so bedrückt und drehst dich auf den Straßen so betrübt herum?" Da antwortete ihm die Wahrheit:

"Es geht mir sehr schlecht. Ich bin alt und betagt und kein Mensch will mich kennen."

Hierauf erwiderte das Märchen: "Nicht weil du alt bist, lieben dich die Menschen nicht. Auch ich bin alt, und je älter ich werde, desto mehr lieben mich die Menschen."

"Siehe, ich will dir das Geheimnis enthüllen: Sie lieben es, dass jeder geschmückt ist und sich ein wenig verkleidet. Ich werde dir solche Kleider borgen, mit denen ich angezogen bin, und du wirst sehen, dass die Leute auch dich lieben werden."

Die Wahrheit befolgte diesen Rat und schmückte sich mit den Kleidern des Märchens. Seit damals gehen Wahrheit und Märchen zusammen, und beide sind bei den Menschen beliebt.⁴

„Es war einmal...“

1. Das Märchen als Kunstwerk

Ein wenig geschmückt und verkleidet kommt es daher und hat mich von klein auf verzaubert, wenn meine Großmutter mit ihrer Stimme eine wunderbare Bilderwelt vor meine inneren Kinderaugen malte. Sie hat einfach wunderbar erzählt; ihre selbsterfundenen Geschichten, die sich alle um die Zeit als Schneewittchen mit den Zwergen zusammen lebte rankten, waren märchenhaft verkleidete Alltagsgeschichten. Wir Kinder konnten uns mit dem jüngsten Zwerg, der immer zu Streichen und kleinen Fehlritten aufgelegt war, wunderbar identifizieren. Und natürlich fanden ihre Geschichten auch immer ein gutes und zur Zufriedenheit aller Protagonisten gerechtes Ende.

Die Verzauberung, die Kinder wie Erwachsene erleben, rühren vor allem von den literarischen Qualitäten des Märchens und der Art und Weise, wie es der oder die Erzähler*in erzählt, her – wir erleben das Märchen als Kunstwerk und lassen uns von diesem an- und berühren. Auch die psychologische Wirkung, die das Märchen auf Kinder wie Erwachsene hat, könnte das Märchen nicht ausüben, wenn es nicht in erster Linie ein Kunstwerk wäre. Bruno Bettelheim⁵ bezeichnet darum Märchen als einzigartig, nicht nur als Literaturgattung, sondern in ihrer Form als Kunstwerke.

⁴ Jüdisches Märchen

⁵ B. Bettelheim, S. 18ff.

1.1 Kleine Märchenkunde

Das Wort *Märchen* oder *Märlein* leitet sich ab vom Mittelhochdeutschen *maere*, was so viel wie Kunde, Bericht, Erzählung, Gerücht bedeutet und ursprünglich eine kurze Erzählung bezeichnet.⁷ Märchen wurden in mündlicher Überlieferung von Erzähler zu Erzähler weiter gegeben und treten in allen Kulturkreisen auf.⁸ Bevor die Märchen schriftlich festgehalten und gesammelt wurden, waren sie einem ständigen Wandel durch die mündliche Weitergabe und wiederholendem Erzählen unterworfen.

Früheste Aufzeichnungen märchenhafter Themen und Motive finden sich in Zeugnissen seit etwa 5.000 Jahren in der antiken Welt, vom sumerischen Gilgamesch-Epos (um 3.000 v. Chr.) und dem sogenannten ägyptischen Zweibrüdermärchen (13. Jahrhundert v. Chr.) über das Alte Testament (um 1.000 v. Chr.) und Homers Odyssee (8. Jahrhundert v. Chr.) bis zum Amor und Psyche-Roman des römischen Dichters Apuleius (2. Jahrhundert n. Chr.). Märchensammlungen und -bearbeitungen finden sich in Europa etwa zu derselben Zeit: besonders durch Straparola (1550) und Basile (1634) in Italien, später vor allem durch Perrault (1697) und viele andere in Frankreich. Im deutschen Sprachgebiet hatte Johann Gottfried Herder (1744-1803) zu Märchensammlungen aufgerufen. Erste nennenswerte Ergebnisse waren die Volksmärchen der Deutschen des Weimarer Pagenhofmeisters und Gymnasialprofessors Musäus (1789) und in deren Gefolge Neue Volksmärchen der Deutschen (1793) der Leipziger Romanschriftstellerin Benedikte Naubert.⁹ Gesammelt, aufgeschrieben und in ihrer heute bekannten Form festgeschrieben wurden die meisten Märchen im 19. Jahrhundert (Romantik) von Sammlern, allen voran von den Sprachwissenschaftlern und Volkskundlern Jakob Grimm (1785-1863) und Wilhelm Grimm (1786-1859). Welche die Märchen in ihren Kinder- und Hausmärchen veröffentlichten. Damit haben die Brüder Grimm im deutschsprachigen Raum den Begriff „Märchen“ geprägt und die „Märchenkunde“ als Wissenschaft begründet.¹⁰

...“ und hörte, wie es inwendig rief...“¹¹

1.2 Märchen erzählen

Was aber macht Märchen so einzigartig, dass wir uns von diesen Kunstwerken verzaubern oder gar in ihren Bann lassen ziehen?

Der Neurobiologe Gerald Hüther¹² weist in seinen vielen Vorträgen und Büchern immer wieder darauf hin, dass der Mensch immer dann besonders gut etwas über das Leben lernt, erfährt oder neu entdeckt, wenn in seinem Gehirn das emotionale Zentrum aktiviert wird. Das Erzählen von Märchen begünstigt seiner Meinung nach einen *optimalen Zustand für das Lernen*, denn beim Zuhören geht es immer auch *ein bisschen unter die Haut geht*. „Unter die Haut gehen“, das heißt, die Märcheninhalte, über die Art und Weise, wie sie der oder die Märchenerzähler*in in Worten, Mimik und Gestik laut-

⁶ Der Turm zu den Sternen, Märchen aus dem Baskenland

⁷ M. Lüthi, S. 1

⁸ <https://de.wikipedia.org/wiki/Maerchen>

⁹ H. Roelleke: Wo kommen eigentlich die (Grimm'schen) Märchen her?

¹⁰ https://de.wikipedia.org/wiki/Brueder_Grimm

¹¹ Die drei Federn (KMH 63), in: Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen

¹² G. Hüther in: H. Dickerhoff, H. Lox (Hrsg), S. 13ff.

malt, spricht uns in unserem Inneren an, berührt uns *inwendig*, also hinter unserer äußeren Fassade(n-Wand).

Beim Kind wirkt am besten, wenn das Märchen von jemandem vorgelesen oder erzählt wird, zu dem es eine enge, vertrauensvolle Beziehung hat. Das gilt in gleicher Weise auch für Erwachsene: Aus meiner eigenen Erfahrung als Märchenerzählerin erinnere ich mich an Märchenerzählauftritte vor Erwachsenen, in denen man hätte eine Stecknadel fallen hören, so still und knisternd war der Spannungsbogen im Saal; ein Indiz dafür, dass der Funke während der und durch die Erzählung zum Publikum überggesprungen war.

Es ist also von großer Bedeutung, wie Märchen gelesen, erzählt oder vorgetragen werden. Das Kind, die Zuhörer, ein Publikum muss merken, dass der Erzählende selbst ebenfalls begeistert, betroffen, bestürzt oder erschüttert ist, damit der emotionale Funke überspringen kann. In meiner Ausbildung zur Märchenerzählerin wurde noch ein weiterer wichtiger Punkt hinzugefügt: Die oder der Erzählende sollte immer „in den Bildern“ sein, will heißen, sie oder er malt mit Worten vor dem eigenen inneren Auge während es Erzählens die Bilderwelt des Märchens aus. Die Zuhörer würden sofort merken, wenn der Erzählende das Märchen nur auswendig daher sagt. In ihrem Innern würden dann keine Bilder entstehen, sie wären gedanklich abgelenkt, unruhig und auch der emotionale Funke würde nicht überspringen.

„In den Bildern sein“, das heißt aber auch, das Märchen ist „im Bilde“ und „weiß“ genau wovon es erzählt: Von Geburt und Tod, von Liebe und Leid, von Mut und Verzweiflung, vom Heranreifen und von Verirrungen, von allem, was im Leben des Menschen als wichtige Stufen erfahren wird.¹³

Ergo: Das Märchen konfrontiert uns mit unseren grundlegenden menschlichen Nöten.¹⁴

Das besondere daran ist: Das Märchen zeigt uns auch Wege und Möglichkeiten auf, wie man diesen Nöten, Problemen und Krisen begegnen kann. Doch, und das ist das fatale am Märchen: Wir können seine Botschaften erst verstehen und entschlüsseln, wenn wir uns eingehender mit den „Verkleidungen“ beschäftigen.

„...und hätte keiner gedacht, was für einer dahinter steckte...“¹⁵

1.3 Struktur und Aufbau

Die Handlung eines Märchens¹⁶ ist weder an eine Zeit noch an einen Ort gebunden. Dies unterscheidet das Märchen von Sagen und Legenden. Charakteristisch für Märchen ist u.a. das Erscheinen phantastischer Elemente in Form von sprechenden und wie Menschen handelnden Tieren, von Zaubereien mit Hilfe von Hexen und Zauberern, von Riesen und Zwergen, von Geistern und Fabelwesen.¹⁷ Mythen und Märchen haben vieles gemeinsam. Weit mehr als im Märchen wird aber im Mythos der Held dem Hörer als eine Gestalt vorgeführt, der er in seinem eigenen Leben nacheifern sollte¹⁸. Im Mythos ist immer das Göttliche präsent und zeigt sich in übermenschlichen

¹³ A. Esterl

¹⁴ B. Bettelheim, S. 34.

¹⁵ Das Eselein (KHM 144), in Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen

¹⁶ Dieser Beitrag befasst sich ausschließlich mit dem sogenannten Volksmärchen;

Volksmärchen stellen eine traditionelle Form des Märchens dar. Sie basieren auf mündlich überlieferten Stoffen, und haben im Gegensatz zum direkt niedergeschriebenen Kunstmärchen keine feste Textgestalt, die sich auf einen einzelnen Verfasser zurückführen ließe. Bevor sie von Sammlern fixiert und redigiert wurden, existierten sie in unterschiedlichen Erzählversionen. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Volksmaerchen>)

¹⁷ B. Bettelheim, S. 33ff.

¹⁸ ebd., S. 34ff.

Helden, welchen wir gleich Idealen nacheifern sollen, diesen aber immer in unserer menschlichen Schwäche unterlegen sein werden. Das Märchen bietet sich im Vergleich zum Mythos „einfacher und heimlicher“¹⁹ dar und stellt keine Anforderungen an den Zuhörer: Zwar vermitteln auch die Märchen personifizierte innere Konflikte, aber sie gehen behutsamer vor, wenn sie andeuten, wie diese inneren Konflikte gelöst werden könnten. Das Märchen flößt dem Zuhörer niemals ein Unterlegenheitsgefühl ein sondern vermittelt vielmehr Zuversicht, Hoffnung auf die Zukunft und das Vertrauen auf einen glücklichen Ausgang. Doch wie „macht“ das Märchen das? Schauen wir uns das Märchen erst einmal von außen in seiner Struktur und seinem Aufbau genauer an, so können wir mehr oder weniger immer sieben Stationen erkennen:²⁰

1. Ausgangslage:

Zu Beginn eines Märchens wird in kurzen knappen Sätzen berichtet, um wen es geht und dann wird auch schon gleich hinterhergeschickt, was das Problem ist:

*Es lebte einmal ein König und eine Königin, die waren reich und hatten alles, was sie sich wünschten, nur keine Kinder. Darüber klagte sie Tag und Nacht und sprach: "Ich bin wie ein Acker, auf dem nichts wächst." (...)*²¹

*Vor eines Königs Palast stand ein prächtiger Birnbaum, der trug jedes Jahr die schönsten Früchte, aber wenn sie reif waren, wurden sie in einer Nacht alle geholt, und kein Mensch wusste, wer es getan hatte. (...)*²²

2. Aufgabe:

Das Problem soll bzw. muss gelöst werden. Aus diesem Grund macht sich der Held auf den Weg.

3. Hilfe/ Helfer:

Auf dem Weg begegnen dem Helden Helfer, oder er nimmt bereits Hilfs-Dinge von Zuhause mit.

4. Stirb und Werde/ Kampf und Sieg

Der Held kommt in eine Krise, aus der er keinen Ausweg sieht, evtl. wird er von außen bedroht. Jetzt kommen die Hilfen/ Helfer ins Spiel, mit deren Unterstützung die Krise bewältigt werden kann.

5. Rückkehr des Helden:

Der Held macht sich auf den Rückweg; auch dieser birgt möglicherweise noch Gefahren in sich.

6. Ankunft des Helden:

Der Held kommt siegreich zurück, wie reagiert seine Umgebung darauf?

7. Hochzeit:

Eine neue Einheit ist wieder hergestellt, das Problem erlöst, gelöst oder aber verwandelt worden. Ein neuer Zyklus beginnt, neues Leben kann entstehen.

Betrachten wir nun die Inhalte des Märchens, so kommen wir mit unserem rationalen Denken und Blick „von außen“ auf die Geschehnisse schnell an die Grenzen unseres Fassungs- und Verständnisvermögens. Wollen wir aber „hinter die Verkleidungen eines Märchens“ und in seinen Wesenskern schauen, so müssen wir die Sprache des Märchens erst einmal übersetzen und verstehen lernen.

¹⁹ B. Bettelheim, S. 34.

²⁰ Eigene Aufzeichnung, siehe dazu auch J. Campbell (Der Monomythos)in: Der Held in seinen tausend Gestalten

²¹ Das Eselein (KHM 144), in Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen

²² Die weiße Taube: Die weiße Taube stand in den Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm nur in der Erstauflage von 1812 (https://de.linkfang.org/wiki/Die_weiße_Taube).

*„...sieh einmal die schönen Blumen,
die rings umher stehen, warum guckst du dich nicht um?...“²³*

1.4 Symbolsprache des Märchens

Erich Fromm schreibt in seinem Buch über Märchen, Mythen und Träume: *Märchen bedienen sich einer Symbolsprache, in der innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken so ausgedrückt werden, als ob es sich um sinnliche Wahrnehmungen und Ereignisse in der Außenwelt handelte.*²⁴ Und er fügt an anderer Stelle hinzu: *Ich halte (...) die Symbolsprache für die einzige Fremdsprache, die jeder von uns lernen sollte. Wenn wir sie verstehen, kommen wir (...) mit bedeutsamsten Quellen der Weisheit (in Berührung), wir lernen die tieferen Schichten unserer eigenen Persönlichkeit kennen.*²⁵

Märchen sind also in einer symbolischen Sprache geschrieben und müssen erst einmal übersetzt und dann verstanden werden. Wir alle benutzen die Symbolsprache im Alltag. Da *sticht einem etwas ins Auge*, man findet eine *Farbe schreiend* oder jemand sei *ganz aus dem Häuschen*. Natürlich sticht mir niemand etwas ins Auge und eine Farbe schreit auch nicht. Doch weiß derjenige, dem ich dies erzähle genau, was gemeint ist. Ein Symbol steht für etwas, das stellvertretend für etwas anderes steht. Erich Fromm unterscheidet drei Arten von Symbolen: das konventionelle, das zufällige und das universelle Symbol.²⁶ Das konventionelle Symbol ist das uns im Alltag geläufigste. Es sind die Begriffe, die in unserer Sprache einem Ding oder einer Sache ihren Namen geben. Der Begriff „Tisch“ steht also stellvertretend für den Gegenstand „Tisch“. Wie dieser Tisch genau aussieht wissen wir damit noch nicht. Doch jeder in unserem Kultur- und Sprachraum weiß, um was es sich handelt, wenn von einem „Tisch“ die Rede ist. Hätten wir nie einen Tisch gesehen, so wäre das Wort „Tisch“ für uns sinnlos. Das zufällige Symbol ist das Gegenteil vom konventionellen Symbol. Hier weiß nicht jeder, was gemeint ist, denn es ist verbunden mit einem persönlichen Erlebnis, zu dem ich eine innere Beziehung, eine Stimmung, ein Gefühl habe. Am zufälligen Symbol können nur diejenigen Menschen teilhaben, die von diesem Erlebnis, Gefühl etc. wissen oder es selbst mit erlebt haben. Beispielsweise eine Reise nach Paris, während der ich immer wieder ein besonderes Lied gehört habe. ertönt dieses Lied, werde ich wieder an diese Reise erinnert. Zufällige Symbole kommen häufig in Träumen vor, jedoch nur selten in den Märchen.

Beim universalen Symbol besteht eine innere Beziehung zwischen dem Symbol und dem, was es repräsentiert. Beispielsweise das Symbol der Feuers oder des Wassers ruft bei uns ähnliche Stimmungen, Gefühle und beschreibende Eigenschaften hervor, würden wir diese zusammen tragen. Das universale Symbol ist universal, weil es allen Menschen gemeinsam ist; es wurzelt in der Erfahrung von der inneren Beziehung zwischen Emotion und Gedanke einerseits und der sinnlichen Erfahrung andererseits. Als „universal“ wird es deshalb bezeichnet, weil es allen Menschen bzw. allen Menschen eines Kulturkreises (Bsp. Christliche Symbole, wie z.B. die Taube – heiliger Geist) gemeinsam ist.

Wer eine Fremdsprache neu lernt, der lernt zuerst die fremden Begriffe und reiht diese mühevoll zu einem Satz aneinander. Er kann damit evtl. in einem fremden Land nach dem Weg fragen oder etwas zu essen kaufen, doch mehr verstehen oder sprechen wird er noch nicht in diesem Land können. So in etwa geht es einem, wenn man versuchen würde, den Inhalt eines Märchens mit Hilfe des Lexikon der Symbole zu übersetzen. Wenn wir nun ein Märchen verstehen oder interpretieren wollen, reicht es also nicht aus, einfach nur das Wörterbuch der Symbole aufzuschlagen. E. Fromm dazu: *Die*

²³ Rotkäppchen (KHM 26), in Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen

²⁴ E. Fromm, S. 14

²⁵ ebd., S. 15

²⁶ ebd., S. 17ff.

*spezielle Bedeutung eines Symbols kann jeweils nur aus dem gesamten Kontext heraus verstanden werden.*²⁷ Marie-Louise von Franz, Psychotherapeutin und Mitarbeiterin von C.G. Jung, geht noch einen Schritt weiter als Fromm und schreibt: *Das Märchen ist sich selbst seine eigene beste Erklärung, d.h. die Bedeutung des Märchens ist in der Gesamtheit seiner Motive, die durch den Handlungsfaden miteinander verbunden sind, enthalten.*²⁸

Doch wie können wir die Symbolsprache im Gesamtkontext übersetzen? Und wenn wir die Symbolsprache verstehen, wie können wir dann den Inhalt eines Märchen, seine Handlung interpretieren und verstehen?

Was wir bisher erfahren haben: Das Märchen ist ein (literarisches) Kunstwerk. Es erzählt die Dinge so, als ob sie sich wirklich so zugetragen hätten. Sie sind in symbolischer Sprache geschrieben. Diese Symbolsprache steht für innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken und drückt diese so aus, als ob es sich um sinnliche Wahrnehmungen und Ereignisse in der Außenwelt handelte. D.h. die Schilderung realer Ereignisse in einer Geschichte sind Symbole für z.B. die inneren Erfahrungen des Helden. Das Märchen ist als Gesamtkomposition zu betrachten, aus dieser heraus erklärt es sich quasi selbst. Wie aber kann man nun die Gesamtkomposition des „Kunstwerks Märchen“ interpretieren und dessen Symbolsprache übersetzen?

Die psychologischen Grundlagen für die Märchenforschung dafür legte Marie-Louise von Franz: In Märchen ist in der Regel eine wesentliche psychologische Aussage enthalten. Die meisten Märchen streben danach, ein und dieselbe psychische Tatsache zu beschreiben. Diese Tatsache nennt C.G. Jung das Selbst; es stellt sowohl die Gesamtheit eines Individuums dar als auch das regulierende Zentrum des ganzen kollektiven Unbewussten. Dieses scheinbare Paradoxon soll am Beispiel des Königs im Märchen beleuchtet werden.²⁹

²⁷ E. Fromm, S. 23

²⁸ v. Franz (1986), S. 28ff.

²⁹ ebd., S. 11ff

„...Also erhielt er die Krone und hat lange in Weisheit geherrscht.“³⁰

2. Das Märchen in der Psychologie

König sein heißt: unumschränkte Herrschaft besitzen. Im Märchen deuten Beruf und Amt des Königs an, dass eine Höchststufe der inneren Entwicklung erreicht ist. Das Reich des Königs kann sowohl die Innenwelt des Geistes (z.B. der alte König/ Vater im Märchen vom Eselein) als auch die Innenwelt der Seele (z.B. der fremde König/ Vater der Braut im selben Märchen) umfassen, also die Gesamtheit des inneren Menschentums. Im Wort „Selbstbeherrschung“ liegt bereits dieses innere Königtum. Der König kann auch seine Macht missbrauchen und ein böser König werden.

Krone: Die Krone hat bei der Einsetzung und Salbung eines Herrschers kultische Bedeutung. Die goldene Krone ist das sichtbare Zeichen der Erleuchtung und Weisheit, die der Herrscher in der Aura seines Hauptes ausstrahlen soll.³¹

C.G. Jung zufolge kann man an Märchen die vergleichende Anatomie der Psyche des Menschen studieren; Märchen bieten uns quasi eine Art „Grundmuster der Psyche“, sind so etwas wie „Mustervorlagen“ allgemeinsten und zugleich grundlegendster menschlicher Strukturen. Und weil das Märchen allgemeinmenschliche Grundlagen beschreibt und damit jenseits kultureller und nationaler Unterschiede sowie jenseits aller Zeiten ist, scheint es die internationale Sprache der ganzen Menschheit zu sein.³² Der König wird von C.G. Jung als Herrscher des kollektiven Bewusstseins dargestellt, als ein Symbol des Selbst, das innerhalb einer Gemeinschaft sichtbar und verehrt wurde.³³ Er symbolisiert im Märchen nicht den Archetypus, sondern nur dessen Symbol. Die Krone steht für das Selbst als ewiges Prinzip³⁴; sie vereinigt das ganze Königreich unter sich. Wenn der König seine Krone verliert, entsteht ein Ungleichgewicht. Der König und sein Königreich sind geschwächt, das Ich bleibt stecken oder schwankt hin und her und wird ungerecht. Es entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Ich und Selbst, was sich im Märchen bildhaft in Form von Verrat, Untreue oder auch Mord ausdrücken kann. Wenn der Held die Krone erhält, ist eine neue Einheit zwischen Ich und Selbst entstanden.

Wenn der König ein Symbol des Selbst ist, warum altert das Selbstsymbol dann?

M.-L. von Franz erklärt dies mit dem „archetypischen Gesetz“, dass jedes Symbol, das im kollektiven Menschheitsbewusstsein Gestalt angenommen hat, sich nach einiger Zeit abnutzt und aufgrund einer gewissen Bewusstseinssträgheit zuerst einmal den Erneuerungen widersteht. Im Märchen drückt sich das als der „alternde König aus“ oder auch als der „König, dessen Frau gestorben ist“ oder als der „König als ungerechter Herrscher und Despot“.³⁵ Das Märchen, so M.-L. v. Franz, erzählt nicht die innere Geschichte eines Individuums sondern beschreibt die Art und Weise, wie eine ungesunde, erkrankte, erstarrte, versteinerte oder veraltete Situation wieder in eine gesunde, bewusste Situation hergestellt werden kann: *Man kann sagen, dass der Held eine archetypische Figur ist, die ein Modell eines Ichs zeigt, das in Übereinstimmung mit dem Selbst funktioniert.* Das Märchen ist sozusagen ein *Anschauungsmodell*, in dem modellhaft aufgezeigt wird, wie ein Ich in Übereinstimmung mit dem Selbst und gemäß den Bedürfnissen des Selbst funktioniert.³⁶

³⁰ Die drei Federn (KMH 63), in: Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen

³¹ F. Lenz, S. 273ff.

³² v. Franz (1986), S.20ff.

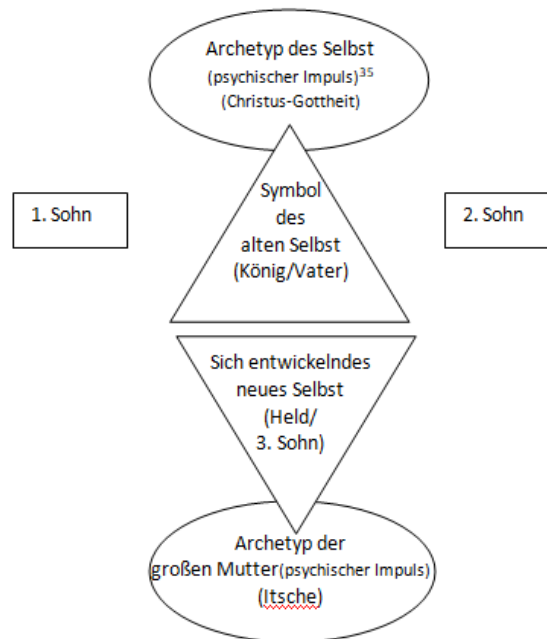
³³ v. Franz (1985), S. 27ff.

³⁴ ebd., S. 43ff.

³⁵ ebd., S. 33

³⁶ v. Franz (1986), S. 55

Beispiel: König in „Die drei Federn“:



Der König ist das Symbol des Selbst. Das Selbst ist der Archetyp³⁷, der über dem König als Impuls oder wie ein Ideal steht. Alle weiteren Figuren, die im Märchen vorkommen, sind Teilaspekte des Königs (hier: die drei Söhne), des sich noch nicht entwickelten entwickelnden (neuen) Selbst. Diese Teilaspekte erklären, modifizieren, quasi das Wesen des Königs (des Selbst zu Beginn des Märchens). Die Idee dahinter: Das Selbst ist die regulierende Mitte der Psyche. Der König im Märchen stellt immer nur symbolisch einen aktuellen Teil dieses Selbst dar, das an die Zeit gebunden ist.

*Der Held hat eine Doppelrolle: Er ist Teilaspekt des Königs und er scheint auch das Selbst zu sein, weil er als ein Instrument dient und das, was das Selbst will, dass es geschehe, völlig ausdrückt. Und in gewisser Weise ist er das Selbst, weil er dessen heilende Tendenzen ausdrückt und verkörpert.*³⁸

Teilaspekte des Königs: Einfältiger Dummling (3. Sohn) ist (noch) unterentwickelt³⁹, hat jedoch Zugang zum „weiblich-seelischen“ Anteil (Itsche/ große Mutter). Dieser Anteil wird zum Helden und Erlöser der Situation. Die Ausgangssituation des Märchens: Der König hat zwar (noch) Zugang zum Archetyp des Selbst (Gott/ Krone), doch ist er alt und schwach und sich dessen bewusst, dass es Erneuerung (Nachfolger) braucht. Er (ver-)traut jedoch seiner eigenen Intuition (Zugang zum Unbewussten seelischen Anteil) nicht, doch hat er noch genügend Verbindung und Vertrauen zu „Gott“ (= Verbindung über sein „Bewusstsein“, sein altes weises Selbst), dass er die Entscheidung dem Schicksal überlassen kann (3 Federn).

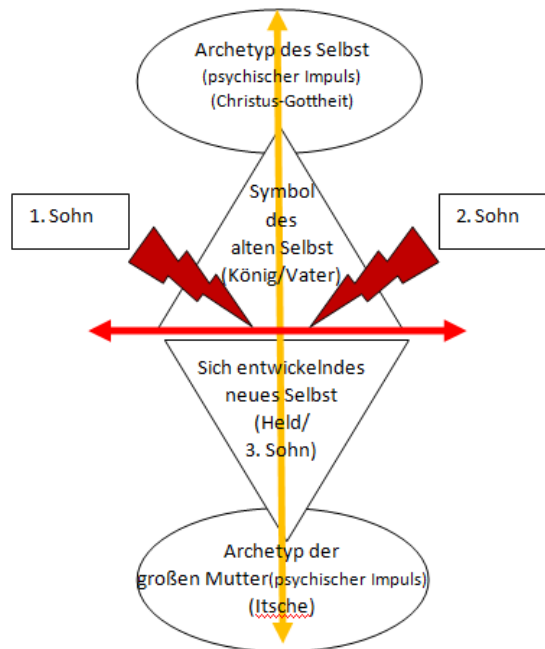
Seine beiden anderen Teilaspekte, die beiden älteren Söhne, stehen für das Alltagsbewusstsein des Königs: Diese stehen mit beiden Beinen in der einfachen und groben Realität und vertreten die stärkere Seite des alternden Königs: Sie sind innere Kritiker, Zweifler, rationaler Denker. Dieser starke Teilaspekt versucht während des ganzen Märchens die Verbindung des Königs zu seinem 3. Sohn

³⁷ Ein Archetyp ist ein bestimmter psychischer Impuls, der seine Wirkung wie einen linearen Strahl erzeugt, und gleichzeitig ist er ein ganzes Magnetfeld, das sich in alle Richtungen ausdehnt. (M.-L. von Franz: Psychologische Märcheninterpretation, S. 13)

³⁸ Ebd., S. 55

³⁹ Einfältig = die Qualitäten und Fähigkeiten haben sich noch nicht entfaltet.

sowie die sich dadurch zart anbahnende neue Verbindung des Königs zu seinem Unbewussten (gelbe Linie) zu kappen (rote Linie/ Blitze):



Spannend ist bei diesem Märchen: Der König ist zwar „alt und schwach“; doch dass er die 4. Aufgabe sogar noch zulässt, ist meiner Meinung nach nicht seiner Schwäche geschuldet, sondern seiner großen (Alters-)Weisheit⁴⁰: Er weiß, wenn seine Söhne (= seine eigenen inneren kritischen Teilaspekte) ständig Widerspruch „feuern“, zweifeln und keine Ruhe geben, dann kann es keinen Frieden mit dem neuen König geben. Der Teilaspekt „Dummling“ hat zwar bewiesen, dass er würdig ist, König zu werden, doch zum Zeitpunkt der Geschichte steht diese neue Königswürde auf noch sehr wackeligen Beinen und kann darum immer wieder angezweifelt oder gar bekämpft werden (durch die Teilaspekte „Brüder“). Erst nachdem auch deren geforderte Aufgabe erfüllt und die hinterhältigen Gedanken der Zweifler und Kämpfer widerlegt werden, musste „*aller Widerspruch ein Ende nehmen*“, will heißen: Das neue System ist nun stabil, der König wurde erneuert und alle Teilaspekte sind im neuen Herrscher integriert, so dass dieser die Krone erhalten und in Weisheit sein Reich beherrschen kann.

⁴⁰ v. Franz (1985), S. 43: *Im „Mysterium Conjunctionis“ von C.G. Jung wird der König als Herrscher des kollektiven Bewusstseins dargestellt, als ein Symbol des Selbst, das innerhalb einer Gemeinschaft sichtbar und verehrt wurde. Jedes machtvolle Symbol verbindet die seelischen Gegensätze. Aber wenn es seine Stärke verliert, kann es diese Art der Funktion nicht mehr ausüben, und die Gegensätze beginnen dann auseinander zu fallen. Wäre der König des Märchens ganz und gar machtvoll – was er jedoch nicht ist – würde er ... weiter herrschen und seine drei Söhne würden unter seiner Herrschaft friedlich miteinander leben und zusammenarbeiten.*

***Die Hauptfunktion des Märchens ist,
unser Selbst in Harmonie und Einklang
mit dem Ich zu bringen
und zu erhalten.⁴¹***

3. Das Märchen in der Naturtherapie

Die überragende Bedeutung des Märchens für das Wachstum des Menschen liegt nicht in der Belehrung über richtige Verhaltensweisen in dieser Welt – diese Weisheit halten Religion, Mythen und Fabeln bereit. Märchen erheben nicht den Anspruch, die Welt so zu beschreiben, wie sie ist; sie raten auch nicht, was man unternehmen sollte. (...) Das Märchen ist deshalb therapeutisch, weil der Patient zu eigenen Lösungen kommt, wenn er darüber (nachsinn)t, was die Geschichte über ihn und seine inneren Konflikte zu diesem bestimmten Zeitpunkt in seinem Leben enthält.⁴²

Das Märchen und die Naturtherapie haben etwas ganz wesentliches gemeinsam: In ihrem Mittelpunkt steht das Selbst, dessen Entwicklung und Psychologie: Das Märchen zeigt die Entwicklung des Selbst, in der Psychologie auch Heldenreise⁴³ genannt, in einer Art Anschauungsmodell auf; die Natur unterstützt die Selbstwahrnehmung und Selbstentwicklung über das Verweilen und absichtslos-achtsame in der Natur-Sein. In der therapeutischen Arbeit mit Märchen und in der Natur geht es also immer um die (Wieder-) Annäherung an unser Selbst, um die Wahrnehmung unseres Selbst, um das Selbst-Erleben und um dessen (Weiter-) Entwicklung. Als Therapeuten wissen wir: Der Grundzustand unseres Selbst entscheidet, wie wir in der Welt sind und leben. Um diesen überhaupt erst einmal wahrzunehmen und unser Selbst zu finden muss der Mensch ins Erleben kommen. Dafür muss er sich erst wieder mit dem unmittelbaren Sein und physischen Erleben verbinden. Diese Verbindung kann sowohl über das Märchen als auch das Naturerleben ermöglicht werden; Voraussetzung dafür ist, sich darauf einzulassen.

Der Inhalt eines Märchens hat wenig bis nichts mit dem Alltagsleben des Menschen, doch sehr viel mit dessen inneren Konflikten zu tun. Wenn wir den Naturraum als den „Inhalt“ der Naturtherapie definieren, hat -analog zum Märcheninhalt - auch der Naturraum per se nichts mit den Problemen des Menschen zu tun. Inhalte werden erst dann bedeutsam, wenn der Mensch in Resonanz dazu geht, resp. dann wird das Selbst „angesprochen“ und eine entsprechende Reaktion zeigen.

Die Methode des therapeutischen Arbeitens mit Märchen und in der Natur ist: Im Hier und Jetzt sein und verweilen, ganz da sein. Im Märchen wird dies erreicht dadurch, dass es mit wenigen Worten, aber in einer märchenhaften Sprache das Nötigste und Wichtigste aussagt. Desweiteren ist es weder an Ort, Zeit noch an Namen gebunden. Die Natur wird so genommen wie sie sich im Hier und Jetzt gerade zeigt; in der Natur sein und verweilen ermöglicht ebenfalls, Ort und Zeit für eine Weile zu vergessen.

⁴¹ E. Fischer-Wagemann, frei nach J. Campbell: *Die Hauptfunktion der Mythologie ist, uns in Harmonie und Einklang mit dem Universum zu bringen und zu erhalten*. In: *Mythen der Menschheit*, S. 7 (Campbell, 1993)

⁴² B. Bettelheim, S. 33

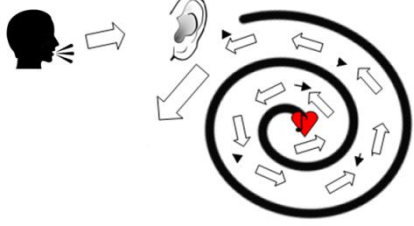
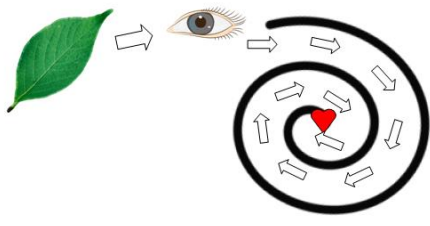
⁴³ <https://de.wikipedia.org/wiki/Heldenreise>: *Die Taten eines Helden in Mythen, Romanen, Filmen und Videospielen ereignen sich auf einer Heldenfahrt oder Heldenreise, manchmal auch Quest genannt, die durch typische Situationsabfolgen und Figuren gekennzeichnet ist. Diese archetypische Grundstruktur wird nach einem Begriff von James Joyce auch als Monomythos bezeichnet. Als ein Grundmuster von Mythologien weltweit hat vor allem der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell (1904–1987) das Motiv der Heldenfahrt erforscht.*

„... da geriet er in einen großen Wald und wusste nicht, wo der Ausgang war.
Auf einmal erblickte er in der Ferne zwei Riesen,
die winkten ihm mit der Hand ...“⁴⁴

3.1 Wie Märchen und Naturräume auf uns einwirken

Märchen und Naturräume haben immer dann eine therapeutische Wirkung auf das Selbst, wenn der Mensch über seine Sinne deren Metapher- bzw. Symbolgehalt auf- und wahrnehmen und mit diesen in Resonanz gehen kann. Beim Märchen ist es dessen Bild- bzw. Symbolsprache, und die Art und Weise, wie das Märchen erzählt wird. Dies regt unsere Emotionen an, die wiederum mit unseren Vorstellungen, Erinnerungen und Erfahrungen verknüpft sind. Am Ausdruck und der Reaktion des Zuhörers (Wut, Angst, Freude, Lachen etc.) erleben wir dann die Wirkungsweise des Märchens. Man kann diese Bewegung mit einer sich auswickelnden Spirale vergleichen. Im Gegensatz dazu wirkt der Naturraum von außen auf den Menschen in sein Innerstes ein und ruft dort ebenfalls Erinnerungen, Vorstellungen, Assoziationen und Emotionen hervor. Diese Wirkungsweise lässt sich schematisch mit einer sich einwickelnden Spirale darstellen:

Schematischer Vergleich der Wirkungsweisen von Naturerlebnissen und Märchen auf den Menschen:

| | Märchenerzählung | Naturerlebnis |
|--|---|--|
| |  |  |
| Eindruck | Märchenerzählung | Grünes Blatt |
| Medium | Klanglaute, Klangfarbe, Klangmelodie, Geräusche | Natur in Form und Farbe |
| Eindruck, (dominierend) | psychisch, seelisch, emotional, mental (über das Hören) | physisch, leiblich, haptisch (über das Sehen) |
| Sinneseindruck; wahrnehmen über | hören, lauschen, horchen, empfinden, intuieren | sehen, schauen, lauschen, riechen, schmecken, fühlen, spüren, empfinden, tasten |
| Ruft hervor, erzeugt | Empfindungen und Assoziationen | Empfindungen und Assoziationen |
| Ich-Bewusstsein | interpretiert, bewertet, assoziiert → weniger dominierend | interpretiert, bewertet, assoziiert → je nach Typ evtl. dominierend |
| Das wirkt sich vorteilhaft aus: | <ul style="list-style-type: none"> Die Erzählung wird als Gesamtkomposition über die verschiedensten Hörqualitäten aufgenommen; gleichzeitig wird das emotionale Zentrum angeregt. Im Innern wird im besten Fall eine eigene Bilderwelt erzeugt; auch das Denken ist dabei beteiligt, evtl. | <ul style="list-style-type: none"> Das grüne Blatt kann über sehr viele Sinne wahrgenommen werden. Dafür kann sich individuell viel Zeit genommen werden. In die Natur kann man jederzeit direkt gehen; ein Vermittler wird nicht unbedingt benötigt. |

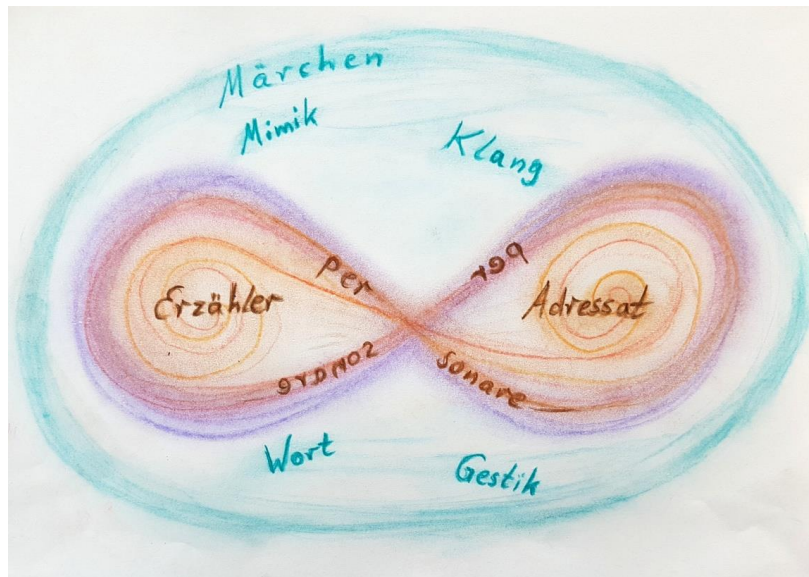
⁴⁴ Die Kristallkugel (KHM 197), in: Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen

| | | |
|--|--|---|
| | weniger interpretierend und bewertend. | <ul style="list-style-type: none"> Die Natur hilft, Dinge ganz unmittelbar leiblich zu erfahren |
| Mögliche auftretende Schwierigkeiten | <ul style="list-style-type: none"> Der Klient kann sich dem Zu-Hören (Erzähler; Audio) nicht hingeben; wird schnell abgelenkt; Liest der Klient einen Text selbst, sind vordergründig neben den Augen als wahrnehmende Organe v.a. sein Denken „eingeschaltet“ und weniger das Hören. Es werden beim Aufnehmen des Märchens evtl. zu wenige Sinnesorgane „angesprochen“. Der zeitliche Ablauf ist abhängig von der Geschwindigkeit/ Dauer der Erzählung und kann nicht selbst bestimmt werden. | <ul style="list-style-type: none"> Es muss ein Wald oder ein anderer möglichst natürlicher Ort in der Nähe sein. Das Denken kann evtl. zu schnell über die Sinneswahrnehmungen dominieren. Der Klient bewertet, interpretiert und analysiert dann evtl. eine Situation und hat sie kaum leiblich wahr- und aufgenommen. |
| Vorbereitung und Aufgaben des Therapeuten | <ul style="list-style-type: none"> Passendes Märchen aussuchen (über Fragebogen, Vorgespräch) Vorübung (z.B. Meditation, geführte Fantasiereise, analog „blind exercises“) um vom Alltagsmodus in einen wahrnehmenden Modus zu kommen. Eintritt in die Sitzung über die „Schwelle“. | <ul style="list-style-type: none"> Naturübungen („blind exercises“, „Waldbaden“), um über die Sinne in einen Modus der Durchlässigkeit für die Naturübungen zur Selbstwahrnehmungen zu kommen. Eintritt in den Naturübungsraum über die „Schwelle“. Den „Raum halten“ und dem Klient den Raum frei geben, damit dieser <i>sich selbst</i> frei geben kann. |

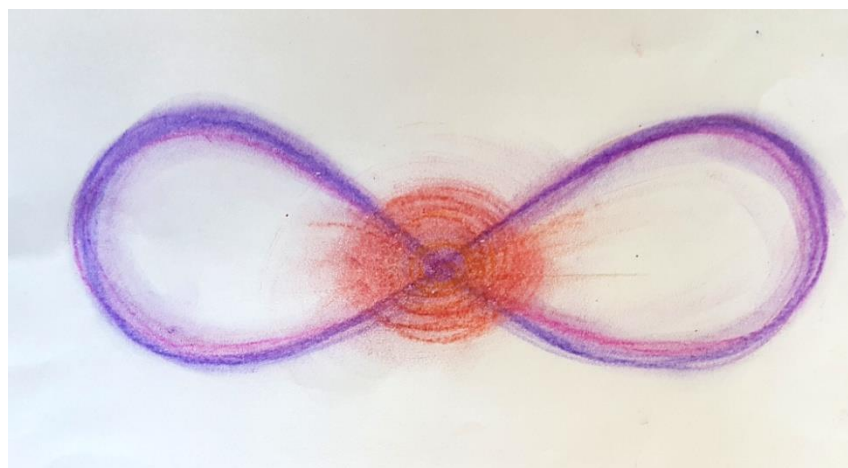
Betrachtet man die beiden schematisch dargestellten Spiralbewegungen, so merkt man schnell, dass diese Darstellung der eigentlichen Bewegung, die zwischen Erzähler/ Erzählung und Zuhörer bzw. Naturerleben und Klient stattfindet, nicht gerecht wird. Das Schema und die tabellarische Aufstellung soll darum auch nur als eine erste grobe Skizzierung verstanden werden, welche die Hauptbewegungen der Eindrücke auf den Rezipienten sowie die Unterschiede und Analogien, wie Märchen und Natur auf denselben einwirken können, darstellt.

In Wirklichkeit greifen die Bewegungen zwischen Eindruck „Erzähler (Person⁴⁵ A) → Adressat (Person B)“ und Ausdruck „Adressat → Erzähler“ ineinander. Würde man diese Bewegung sichtbar machen, sähe diese zu Beginn einer Märchenerzählung eher wie eine liegende Acht aus: Der Erzähler entfaltet bzw. offenbart die Bilderwelt des Märchens über Worte, Klänge, Laute. Zwischen dem Zuhörer und dem Erzähler schwingt das Märchen hin und her:

⁴⁵ Person i.S.v. lat. *per-sonare*, dt. hindurch tönen, klingen lassen



Mit der Zeit pendelt sich zwischen dem Erzähler und dem Zuhörer eine Schwingung ein (Erzähler ↔ Adressat); dadurch entsteht ein weiterer Raum, der Resonanzraum:



Der Resonanzraum zwischen Erzähler und Adressat dehnt sich im Laufe der Erzählung immer weiter aus; je mehr er sich ausdehnt, umso mehr sind sowohl Erzähler als auch Zuhörer innerhalb des Resonanzraumes über die Erzählung und damit auch über ihr Selbst im Resonanzraum miteinander verbunden:



*„... „Ich will es versuchen“, sagte sie,
und schon am anderen Morgen
machte sie sich auf den Weg. ...“⁴⁶*

4. Therapeutische Arbeitsweise mit Märchen und in der Natur-Sein

Wenn zwei Menschen sich auf eine Tour in die Berge aufmachen, dann müssen sie sich für diese Wanderung im Vorfeld gut vorbereiten: Da ist die Ausrüstung wichtig, um für alle witterungsbedingten Unwägbarkeiten gewappnet zu sein, die Route wird studiert und die Übernachtungshütten werden gebucht. Während der Tour buchen die beiden Wanderer einen Bergführer, der sie für einige Tage durch ein schwer begehbares Gebiet begleiten soll. Während dieser Zeit müssen sie dem Bergführer vertrauen, dass dieser sie sicher durch das unwägbarere Gelände führt. Der Bergführer wiederum muss die allgemeine körperliche Verfassung seiner Klienten einschätzen können und dementsprechend vorplanen.

So gut die Vorplanungen und die Ausrüstung auch sind, was während der Bergtour alles geschehen wird, bleibt ungewiss. Man kann Karten studieren, sich mental auf viele Situationen vorbereiten, erleben und erfahren was geschieht wird man alles erst dadurch, dass man sich auf den Weg in die Berge macht.

Die therapeutische Situation, in die der Therapeut und der Klient sich begeben, entspricht einer Art Wanderung durch unwägbares Gelände. Zwar können sich Therapeut und Patient im Vorfeld die Reiseroute besprechen, Ziele benennen und sich auf mögliche auf sie zukommende Schwierigkeiten verständigen und vorbereiten, doch was während der gemeinsamen Arbeit an einem Thema wirklich geschieht, das können beide erst erfahren und erleben, wenn sie sich darauf und aufeinander einlassen.

Der Psychologe Irvin Yalom beschreibt Therapeut und Patient als „gemeinsam Reisende“⁴⁷. Dies trifft gerade für die therapeutische Arbeit mit Märchen und in der Natur besonders gut den Wesenskern der Arbeit: Märchen beschreiben per se die Reise eines Helden. Gleich dem Bergführer, der die Wanderrouten kennt und auswählt, wähle ich für den Klienten ein Märchen aus, von dem ich meine, dass die Heldenreise, die es beschreibt, als „Reiseroute“ passen könnte. Jeden Abschnitt, den ich aus einem Märchen auswähle und vorlese, stimme ich im Vorfeld ab und justiere die geplanten Schritte gegebenenfalls auch während der Sitzung nach. Ob eine therapeutisch begleitete Helden-Reise durch und mit Märchen gelingt, hängt analog einer schwierigen Bergtour v.a. von der Beziehung zwischen Therapeut (Bergführer) und Klient (Wanderer) ab; und neben dem absoluten Vertrauen, dem Verlass aufeinander und der Offenheit zueinander braucht es obendrein auch Mut, sich gemeinsam auf den Weg zu machen und auf das, was auf uns zukommen wird, einzulassen. Denn wie gut ich mich als Therapeut auch im Märchenland auskennen mag, es wird mit jedem Klienten ein immer neues Abenteuer und voller Überraschungen bleiben, wenn wir es durchwandern. Da kann eine bisher wohlbekannte und harmlos wirkende Biegung auf dem Weg sich schon mal in einen Angst einflößenden Abgrund verwandeln, oder es stehen uns plötzlich Riesen-Probleme im Weg, die es für mich allein an dieser Stelle noch nie gegeben hatte.

Auf meinen ersten gemeinsamen Reisen mit Klienten durch das Märchenland habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass es an vielen Stellen viele Gespräche und Erklärungsbedarf benötigt. Der Symbolgehalt einer Passage im Märchen war manchmal zu verschlüsselt und musste erst

⁴⁶ Wirbelwind (Märchen aus England)

⁴⁷ Irvin D. Yalom, S. 21 ff.

verständlich gemacht werden, damit der Klient sich gut darauf einlassen konnte. Auch hat sich gezeigt, dass v.a. sogenannte Denktypen⁴⁸ sich in solchen Gesprächen dann gerne in Interpretationen, vergleichende Analysen und sonstige gedankliche Ausführungen verstricken. Das Gespräch wird dann womöglich lang und ermüdend und es gelingt kaum bis gar nicht, das Selbsterleben des Klienten anzuregen.

Was das Märchen kann: Es kann beim Klienten Reaktionen hervorrufen, welchen man im weiterführenden Gespräch nachforschend auf den Grund gehen kann:

Beispiel 1:

Therapeut: *„...unten aber sah er die weiße Taube, ganz von Spinnweben umstrickt und zugewebt. ...“*

Klientin: *„ So fühle ich mich gerade auch“* (weint).

- Die Klientin geht mit dem Märchenmotiv in Resonanz. In dem Moment spürt sie ihre Situation bis ins Leibliche hinein und nimmt ihr Selbst wahr.

Beispiel 2:

Therapeut: *„...Bleib hier, du bist ein so schöner Mann, du sollst nicht wieder von mir. Ich gebe dir jetzt mein Reich halb, und nach meinem Tod bekommst du es ganz. ...“*

Klient: Sitzt mit verschränkten Armen und sehr abweisend wirkendem Gesichtsausdruck da. Antwortet auf Nachfragen des Therapeuten: *„Ich musst stark an mich halten, um bei den Worten des Königs nicht zu weinen.“*

- Der Klient hat während der Märchenerzählung körperliche Reaktionen gezeigt; im anschließenden Gespräch konnte er den Grund dafür benennen.

Beispiel 3:

Therapeut: *„... Und so stand er da, mitten im Wald ganz verirrt, verzweifelt und ohne Ziel. ...“*

Klientin: *„Jetzt bin ich immer noch im tiefen Wald, aber komme jetzt endlich hier zur Ruhe; das ist der Punkt, an dem ich jetzt bin.“*

- Die Klientin war im Vorfeld völlig durcheinander und orientierungslos. Durch die Märchenerzählung fand sie Orientierung, konnte ihren derzeitigen Standort aus sich heraus selbst bestimmen und obendrein benennen, wie es ihr an diesem Standort geht und dass sie diesen unbedingt benötigt, um zu sich Selbst zu kommen.

⁴⁸ v. Franz (1986), S. 19

Märchenmotive, deren Symbolgehalt das Innerste des Klienten berühren, bringen über dessen Reaktionen und im Gespräch ans Licht, in welchem Selbstempfinden und –wahrnehmen der Klient gerade da ist. Um das Selbst erleben und vertiefend wahrnehmen zu können, braucht es leibliche Erfahrungen. Den Raum dazu finden wir in der Natur.

Fazit: Sowohl Märchen als auch Naturerlebnisse ermöglichen dem Menschen Resonanzräume, in welchen der Zugang zum Selbst erfahren werden kann. Die Natur ist ein Raum, in der das Selbst sich (ganz leiblich, über alle Sinne) erleben, finden, erfahren und über das Erleben wieder in das „Gesamtgefüge Mensch“ integriert werden kann. Das Märchen bietet durch seine Bilderwelt gleichfalls Raum für das Selbst: Es ist der Raum und gleichzeitig ist es das sich entfaltende Selbst im Bild des Helden (Der einfältige Dummling entfaltet sich auf der Heldenreise). Beide, Märchen wie Naturerlebnisse, können sich in der therapeutischen Arbeit mit und im Selbst ergänzen sowie sich gegenseitig durchdringend „befruchten“:



In meiner bisherigen Arbeit mit Klienten haben sich insbesondere zwei Möglichkeiten der Arbeitsweise mit Märchen und Natureinheiten herauskristallisiert.

A. Das Märchen gibt den Inhalt der nachfolgenden Natureinheit vor

Ablauf: Ich beginne mit dem Märchen (i.d.R. lese ich pro Sitzung maximal drei Textpassagen vor); nach jedem Abschnitt erzählt der Klient, was ihn besonders bewegt, angerührt und er assoziiert hat. Aus einem Motiv, welches dabei besonders bedeutsam scheint, arbeiten wir im Gespräch gemeinsam ein Thema oder eine Aufgabe für die Einheit draußen in der Natur heraus. Damit geht der Klient über die Schwelle in die Natureinheit. Im Anschluss daran erzählt der Klient seine Geschichten und Erlebnisse, die von mir gespiegelt werden.

Beispiel aus der Praxis:

Märcheneinheit:

Therapeut: *„...bei jedem Schlag des Jünglings mit dem Schwert nahm die Kraft des Drachens ab. Und am Abend lag der Drache am Boden. Der Jüngling holte aus zum letzten Schlag, da flehte der Drache in an: „Lass mich am Leben und ich werde dir immer ein treuer Diener sein. Da steckte der Jüngling sein Schwert zurück und ging weiter....“*

Klientin: *„Bei mir ist der Drache die ganze Situation hier, in die ich mich selber hineinmanövriert habe. **Dieser Drache hat mich mein Leben lang begleitet.** Der Drache lebt einfach in mir, wenn ich den jetzt umbringe, tue ich mir selbst nichts Gutes. Der **Drache** ist ja nur ein **Spiegel.**“*

Naturtherapeutische Einheit - Thema: Meinem Drachen begegnen

Klientin, nach dem Streifzug:

- *„ Mein Drache ist der Alkohol; er ist der treue Diener, der mich nicht bedroht. Wenn der Alkohol mein Diener ist, und er dient mir, dann ist alles gut! Er ist bei mir, ich muss ihn nicht bekämpfen!“*
- *„Warum kämpfe ich mich durchs Unterholz? Ich liebe es, auf weichem Boden zu gehen. **Ich darf einen leichten Weg gehen.** Ich muss mich nicht durchs Gestrüpp schlagen. Deshalb bin ich zum Weg zurück gegangen.“*
- *Symbol: Holzstück „**Ich bin ein Fragment, das schmerzt, aber es ist einfach so**“*
- *„**Ich habe die Macht in meinem Leben und nichts anderes. Und wenn ich mich entscheide, dass ich das (den Alkohol) manchmal brauche, dann ist das ok.**“*
- *„Ich bin nicht weit gegangen. **Ich brauche einen sicheren Raum:** zum einen zu vertrauten Menschen, zum anderen, um mich gut orientieren zu können.“*

B. Die Einheit draußen in der Natur setzt Impulse für die weitere Arbeit mit dem Märchen

Ablauf der Einheit: Nach dem Vorgespräch gehen wir in den Wald. Wir betreten den Schwellenraum über die Schwelle. Über angeleitete Vorübungen („blind exercises“) werden alle Sinne des Klienten angeregt, der Alltagsmodus weicht allmählich, der Klient kommt zur Ruhe und wird durchlässiger. Die anschließende Natureinheit kann ein Streifzug des Klienten sein, mit oder ohne Thema. Wichtig dabei ist, dass alles, was dem Klienten begegnet, da sein darf. Wenn also ein Thema benannt wurde, kann sich dieses durchaus auch im Streifzug des Klienten verändern oder gar unbedeutend werden. In meiner begleitenden Rolle als Therapeutin „halte ich den Raum“ und warte auf die Rückkehr des Klienten an der Schwelle. Zurück in der Praxis: Nachbesprechung der Natureinheit und therapeutische Spiegelung; erst danach entscheidet sich, ob am Märchen (weiter) gearbeitet wird oder nicht.

Beispiel aus der Praxis:

Es ist die 1. Sitzung mit der Klientin. Dementsprechend nahm das Vorgespräch viel Raum ein. Das Märchen habe ich aufgrund eines Fragebogens, den die Klientin ausgefüllt hatte, ausgesucht.

Themen aus dem Vorgespräch: Sehnsucht nach (mehr) Weiblichkeit und Kreativität leben; Zweifel an der Beziehung zum Partner; Wunsch: Mehr Klarheit finden, was sie im Leben will.

Naturtherapeutische Einheit:

Klientin zur Vorübung: Sich anlehnen an und Wahrnehmen zweier Bäume mit allen Sinnen

- *Ich war viel im Kopf, doch durch die Übungen mit allen Sinnen konnte ich mich gar nicht mehr so in die Gedanken reinsteigern.*
- *Baum 1: Die knorrige Rinde; unbequem; dachte an meinen Mann*
- *Baum 2: glatte Rinde, ist mir angenehmer zum Anlehnen; musste an einen Kollegen denken; ich stand da und konnte mich anlehnen*
- *Warum habe ich bei dem Baum, der unbequemer ist und mich im Rücken „rubbelt“ an meinen Mann gedacht?*

Klientin zum Streifzug - Aufgabe: Lasse Dich von Orten/ Dingen anziehen und leiten. Alles darf da sein. Bringe Symbole mit, die Dir begegnen und Dir bedeutsam erscheinen.

- *Efeublätter: stehen für Gedanken, die da sind; sie umranken Bäume (= Personen)*
- *Ein schräg stehender Baum war ganz umschlossen von Efeu: symbolisch für meine eigenen Gedanken. Der Efeu hängt so fest am Baum dran, ihn abzulösen funktioniert nur mit Gewalt. Ich wollte mal schauen, ob sich das lösen lässt.*
- *Je dicker die Verästelungen des Efeus sind, umso leichter lassen sie sich vom Baum lösen*
- ***Manche Dinge brauchen ihre Zeit: Annahme, begleiten, sich einlassen und dann den Zeitpunkt erkennen, sich zu lösen.***

Märcheneinheit:

Therapeut: *„... Der Jüngling grübelte lange nach. Warum leben wir denn in solchem Elend? Warum ist auch der Ganlansee so trübe, obwohl er von frischen und klaren Quellen gespeist wird?. ...“*

Klientin:

- *„Was an Gedanken sofort kam: Ich rackere mir einen ab, warum lebe ich so ärmlich? Ich fühle mich in meiner Wohnung innen wohl, aber die Siedlung außen herum passt nicht so für mich. Die äußere Verkleidung ist hässlich.“*
- *„Vielleicht ist es der Blick auf die Dinge, wie ich es empfinde, ähnlich dem, wie der Jüngling es empfindet?“*

Meiner Erfahrung nach hat es sich bewährt, dem Klienten sich aus der Sitzung ergebende kleine Anregungen und Impulse („Hausaufgaben“) für die Zeit bis zur nächsten Sitzung mitzugeben. Ergebnisse daraus und Impulse, die sich aus der vorherigen Sitzung ergeben haben und die der Klient (neu) mitbringt, greife ich in der Folgesitzung auf. All diese Faktoren bestimmen die Art und Weise, wie und ob mit Märchen oder einer Naturübung in einer Sitzung begonnen wird. Es hat sich dabei gezeigt, dass es etwas häufiger vorkommt, dass wir zuerst in die Natur gehen und weniger häufig, dass wir beschließen, zuerst mit der Märcheneinheit zu beginnen. Manchmal findet pro Sitzung entweder auch nur die Natureinheit oder allein die Märcheneinheit statt; in der Folgesitzung werden

die Erfahrungen daraus meistens durch die jeweils andere Einheit ergänzt. Oberste Priorität trotz aller und bestgemeinter Vorbereitung meinerseits ist immer: Das, was jetzt und gerade „dran“ ist und wie der Klient da ist, bestimmt den Inhalt der Sitzung.

... Sie rannte und rannte und erreichte gerade noch die Haarbrücke,
ehe der Riese sie eingeholt hatte.
Sie huschte hinüber, der Riese musste stehen bleiben.
Die Brücke konnte ihn nicht tragen. ...“⁴⁹

4.1 Arbeit mit Märchen im Kreis des Selbst

In meiner therapeutischen Arbeit mit Klienten habe ich zunehmend die Erfahrung gemacht, dass grundlegende Übungen aus der Naturtherapie wie der Kreis des Selbst durch Impulse aus Märchen eine bereichernde Erweiterung erfahren können.

Beispiel 1: Kreisarbeit zur Standortbestimmung

Es ist die 1. Sitzung mit der Klientin. Die Klientin hatte großen Rede- und Erzählbedarf. Grundlegende Fragen an die Beziehung zum Ehemann und die eigene existenzielle Grundlage standen an.

Übung im Kreis des Selbst:

- Nachdem wir gemeinsam über die Schwelle in den Schwellenraum eingetreten sind hat sich die Klientin ihren Platz gesucht und dort den Kreis des Selbst aufgebaut.
- In einer ersten Übungseinheit begleitete und leitete ich sie direkt an, zum einen, um mit der Art und Weise, wie im Kreis gearbeitet wird, vertraut zu werden, zum anderen, um für die folgende Arbeit in einen durchlässigeren Modus zu gelangen.
- Im Folgenden hat die Klientin sich Selbst ohne meine Begleitung im Kreis des Selbst erforscht; meine Aufgabe bestand darin, in einiger Entfernung zu warten, den „Raum zu halten“.
- Zurück in der Praxis: Erzählung (Klientin) und Spiegelung

Ergebnis aus der Übung: Die Klientin nimmt zum Abschluss der Sitzung folgende Frage mit:

***Bin ich bereit, mich komplett zu öffnen und im Vertrauen
(zu mir Selbst) zu gehen (aus der Ehe)?***

Die Kreisarbeit im oben beschriebenen Beispiel wurde der Auftakt einer über insgesamt 17 Monate dauernden therapeutischen Begleitung der Klientin; die zeitlichen Abstände zwischen den Sitzungen waren sehr unregelmäßig zwischen einigen Wochen bis mehreren Monaten.

Die Arbeit mit der Klientin hat eine zusätzliche Erfahrung in meine therapeutische Arbeit hinsichtlich dem Vertrauen auf die ganz eigene Wirkungsweise der Märchen mit sich gebracht: Märcheninhalte wirken subtil und das Wesentliche daran, was in ihnen an Weisheit verborgen liegt (oder an Wahrheit), wirkt versteckt vor den Augen des Betrachters und arbeitet in seinen ganz Märchen-eigenen Rhythmen und Zeiträumen. Da kann z.B. ein Eselein einmal für den behinderten Sohn stehen, Jahre später steht es plötzlich für etwas ganz anderes und fordert mich auf: Wirf Deine

⁴⁹ Wirbelwind (Märchen aus England)

Eselshaut ab und zeige Dich (endlich) der Welt. Und wieder ein wenig später offenbart es die Botschaft: Mit Humor, Geduld, Beharrlichkeit, Fleiß und Vertrauen öffnest Du alle Türen so wie ich, das Eselein.

Beispiel 2: Kreisarbeit zur Selbsterforschung

Es ist die 2. Sitzung mit einer Klientin. Sie hat in ihren „Hausaufgaben“ von mir formulierte Fragen zum Märchen beantwortet und mir im Vorfeld zukommen lassen.

Im Märchen ging es um ein stummes Mädchen und die Frage, warum es stumm ist. Diese Frage soll der Jüngling auf Bitten der Mutter des Mädchens dem „alten Weisen im Westen“ vortragen.

Meine Frage lautete: Was könnte die Stumme mit den Eigenschaften des Jünglings zu tun haben?
Antwort der Klientin: Die Stumme steht für Selbstzweifel, das Zweifeln und Grübeln des Jünglings.

Therapeutische Vorüberlegung zur Vorbereitung der 2. Sitzung:

Die Stumme im Märchen steht für das seelische Pendant des Jünglings (Märchenheld) Und deshalb kann nur der Jüngling sie erlösen. Solange das Mädchen stumm ist, wird der Jüngling weiter zweifeln und im trüben See fischen, keine Klarheit sehen bzw. erlangen.

Hier besteht ein Pendant zum Thema der Klientin (Klarheit über sich selbst bringen).

Wir üben im Kreis des Selbst mit dem Thema des stummen Mädchens:

Die Klientin geht auf die Kardinalspunkte und stimmt sich dabei auf die Märchenfigur der Stummen ein. Nach jedem Kardinalpunkt stellt sie sich in die Kreismitte und blickt von dort auf das Mädchen. Meine therapeutische Aufgabe besteht darin, sie von außen zu begleiten und ggfs. nachzufragend zu unterstützen.

Ergebnis: Das Wesen des stummen Mädchens, das viel mit dem Selbstanteil der Klientin zu tun hat, welches sich wünscht weiblicher und kreativer zu sein, wird bewusst herausgearbeitet und integriert: Die Klientin legt in der Mitte stehend imaginär den Arm um das Mädchen herum „...wie wenn sich zwei Freundinnen treffen und sich über die Vögel, die hier singen, freuen“

„... Und als der junge Mann mit der Strahlenperle an den Ganlansee trat, da dauerte es gar nicht lange, bis die trüben Wasser durchsichtig und klar wie reines Kristall waren. ...“⁵⁰

4.2 Arbeit mit Märchen und der Kreisarbeit (n. F. Riemann)⁵¹

Beispiel 1: Märchen und die Kreisarbeit nach F. Riemann

Es ist die 4. Sitzung mit der Klientin. Sie hat in ihren „Hausaufgaben“ folgendes herausgearbeitet:

Meine (noch) vergrabenen Schätze sind:

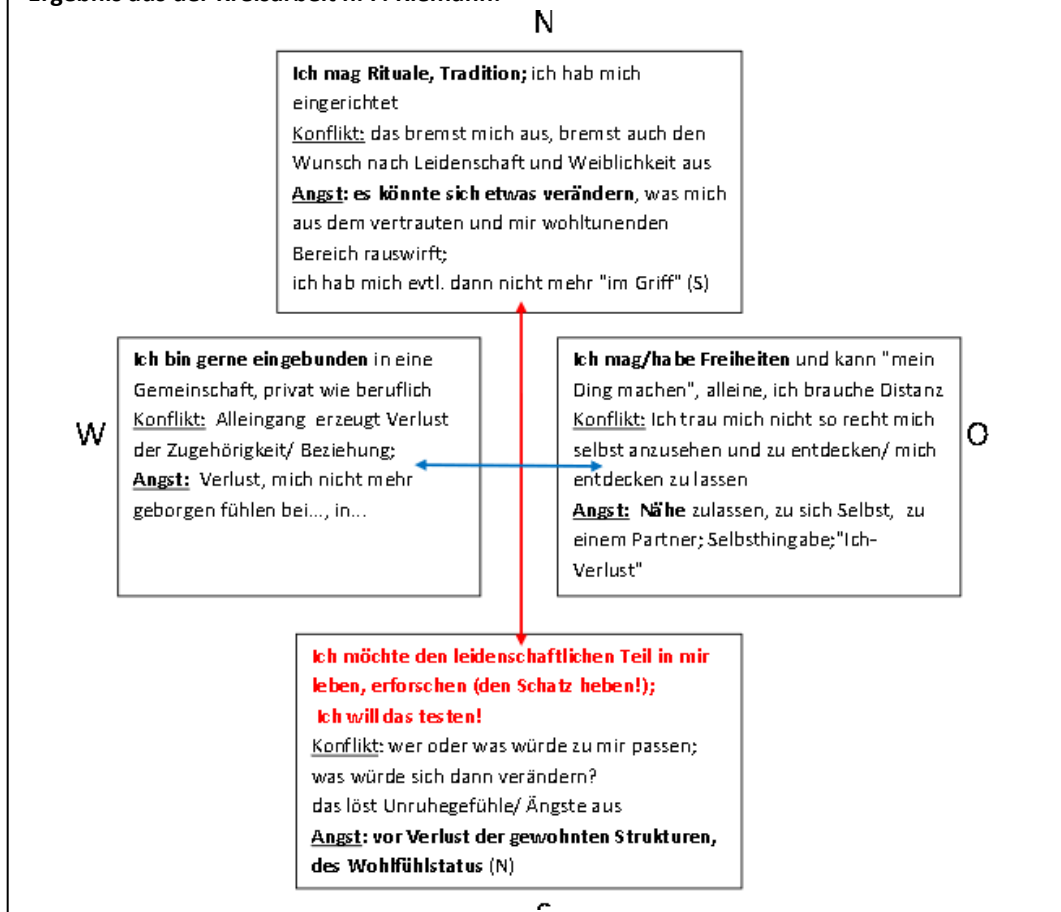
Leidenschaft, Sinnlichkeit, Kreativität, Aktionismus, Enthusiasmus, Selbstliebe, Lebenssinn.

Aus der Kreisarbeit der 2. Einheit und der Arbeit mit dem Märchen in der 4. Sitzung ergab sich ganz klar folgende Kernaussagen der Klientin:

- „Ich muss gar keinen Stein ins Rollen bringen durch einen anderen Mann“
- „Ich will mich mehr um mich selber kümmern, mich selber mehr sehen.“
- „Ich habe erkannt: Ich brauche es, dass der Mann diese Distanz zu mir hat.“
- „Ich will selbst meine Weiblichkeit entdecken, mich selber mehr kennen lernen.“

Die Arbeit im Kreis nach F. Riemann ergab sich aus der Frage heraus, was die Klientin daran hindern könnte, ihre Wünsche zu leben.

Ergebnis aus der Kreisarbeit n. F. Riemann:



⁵⁰ Die Strahlenperle (Tibetisches Märchen)

⁵¹ Vgl. dazu F. Riemann

„...und jeder, der sich redlich mühte, blieb seit dieser Zeit nicht mehr für immer arm“.⁵²

5. Zu guter Letzt

In den Ausbildungsseminaren der Märchenschule habe ich an die Kursteilnehmer*innen immer wieder das weitergegeben, was mich meine Märchen-Lehrerin („*eine alte weise Frau*“) lehrte: Gehe mit den Märchen (-Bildern) „schwanger“. Will heißen: Lass die Bilder auf der unbewussten Ebene in dir wirken. Zerr sie nicht hervor ans Licht, betrachte sie nicht ausschließlich im Licht deines Denk-Bewusstseins. Dann wirst du erfahren, wie sie in dir wirken und sich mit der Zeit auch in ihrer Wirkungsweise verändern, verwandeln.

Es geht in der Arbeit und dem Umgang mit Märchen immer v.a. um eine Haltung des absichtslosen-achtsamen Gewähr-Seins und Wahrnehmens, des sich Selbst- Erforschens und um das Streifen durch die Märchen-Landschaft. Wir finden im Märchen Symbole, Motive und Worte, die uns anrühren und uns direkt ins Herz gehen. Manchmal interpretieren wir schnell, doch erst nach längerem Ruhenlassen desjenigen, was uns begegnet ist bzw. was wir meinen gefunden zu haben, erschließt sich oft erst ein noch größerer Gehalt desselben.

Märchen tragen bereits zu Beginn, in den ersten Sätzen, alles in sich, um was es in ihnen geht. Danach kommt eine mehr oder weniger lange und anstrengende Reise, die der Held vornehmen muss, um wieder zu dem, was bereits zu Beginn gesagt wurde, zu gelangen. Doch er, der Held (und wir mit ihm) begreift erst am Ende seiner Reise (wie wir vielleicht am Ende unseres Lebens), um was es wirklich gegangen ist. Ist das nicht ein wenig so wie im menschlichen Leben?: Zu Beginn leben wir als kleines Kind in völliger Einheit zufrieden und glücklich in unserer Welt (*..es waren einmal ein König und eine Königin, die waren reich und hatten alles was sie nur wünschten...*), dann werden wir größer und empfinden uns getrennt von der umgebenden Welt, und schon geht die Reise los: Es ist eine Reise zu sich Selbst, aus dem heraus wir irgendwo bereits kommen. Das Paradoxon liegt darin verborgen, dass wir von Anfang an das Selbst in uns tragen, es liegt wie im einfältigen Dummling eingefaltet verborgen und will sich entfalten. Doch irgendwie verlieren wir das Selbst immer wieder im Laufe unseres Lebens; das Ich erstarkt stattdessen und will die Herrschaft an sich reißen, das Selbst mit seinen Vorstellungen und Wünschen beherrschen und sich untertan machen. Das Selbst beginnt zu leiden und schließlich macht es sich auf den Weg, um Er-Lösung zu finden.

*Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden, aber nur in der Schau nach vorwärts gelebt werden.*⁵³ Indem wir immer wieder einmal bewusst an Stationen in unserem Leben innehalten, können wir diese „Schau“ üben, das Märchen und die Natur können dem Übenden dabei helfend zur Seite stehen. Das Wichtigste allerdings bleibt unserem noch so starken Ichbewusstsein verborgen und offenbart sich nur durch übendes Selbstwahrnehmen, in unseren Träumen und Ahnungen: Die Wahrheit, die sich aufs beste darauf versteht, sich mit den Kleidern des Märchens zu schmücken.

Aus meiner Erfahrung in der Arbeit mit Märchen und naturtherapeutischen Einheiten heraus kann ich inzwischen sagen, dass eine Sitzung und Übungseinheit selten bis nie so abläuft, wie ich sie im Vorfeld geplant hatte. Die Gründe dafür sind müßig aufzuzählen. Wichtiger als das erscheint mir, herauszuarbeiten, was mich selbst als Therapeutin dabei ausmacht. Auf welche meiner Stärken kann

⁵² Die Strahlenperle (Tibetsches Märchen)

⁵³ Søren Kierkegaard (1813-55), dän. Theologe u. Philosoph

ich mich verlassen, dass sie mich und den Klienten gut auf unserer gemeinsamen Helden-Reise begleiten können? Welche meiner Schwächen muss ich im Bewusstsein haben, damit diese unsere Reise nicht misslingen lassen? Anders formuliert: Welche meiner Stärken und Schwächen sind mit dabei, wenn ich als Therapeutin mit dem Klienten auf Wanderschaft bin? Um genau dies herauszufinden, hat mir so manche Klientin, so mancher Klient auf dem gemeinsamen Weg eine heilsame Lehre erteilt und so finde ich I. Yaloms Aussage voll und ganz bestätigt: Klient und Therapeut sind wirklich gemeinsam Reisende, und sehr oft ist auf dem Weg nicht zu unterscheiden, wer der beiden Reisenden im Moment der Therapeut und wer der Klient ist.

*Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne*⁵⁴

6. Nachtrag

Ein Flyer liegt vor mir auf dem Tisch. „*Mach Dich auf...!*“ steht darauf. Darunter ein Fotoausschnitt: Im Vordergrund des Bildes ein jung gekeimtes Pflänzchen, das Halt-suchend im Schutz der Wurzeln eines mächtigen Baumes dem Licht entgegen wächst. Im Hintergrund liegt dem Blick verschwommen ein See, an dessen Ufer vier junge Bäume stehen. Mit diesem Flyer bewirbt die evangelische Stadtakademie ein Seminar im Herbst 2020, in welchem die Teilnehmer über Naturerfahrungen und Impulsen aus einem tibetischen Märchens folgend sich auf einen Weg zu sich selbst aufmachen und einlassen können.

Es ist mein erstes Seminar mit dem von mir entwickelten WAHLK©-Konzept, einem Format, das im Laufe der vergangenen drei Jahre herangereift ist. In diesem Konzept fließen alle meine bisherigen Erfahrungen aus der Arbeit mit „Märchen und Natur“ zusammen; nun wurde es von einer Bildungseinrichtung für deren Herbstprogramm angefragt und aufgenommen. Damit ist eine erste große Etappe meiner Arbeit der vergangenen Jahre erreicht.

WAHLK© steht für das achtsame Streifen in der Natur⁵⁵, der tiefen Weisheit der Märchen folgend, in Einklang mit sich und der Welt kommen – Im Hier und Jetzt. Das „H“ in der Mitte symbolisiert das Hier und Jetzt, in welchem wir mit unserem Selbst immer wieder ühend eine ausgewogene innere Mitte finden, und es macht letztendlich deutlich, dass mit dieser Weise des Übens nicht der Laufsport „Walking“ gemeint ist.

Glücklich, zufrieden und sehr dankbar blicke ich auf den Flyer. Wie passend im Herbst, denke ich mir. Im Herbst erntet man die Früchte des vorangegangenen Jahres. Dieser Flyer ist ein ganz besonderer Ertrag mehrere Jahre. Gleichzeitig symbolisiert er den Anfang einer neuen Reise. Wohin sie gehen wird? Das wiederum ist der Beginn einer neuen Geschichte.

⁵⁴ Hermann Hesse: Stufen

⁵⁵ In Anlehnung an H.D. Thoreau: Vom Wandern (Walking)

7. Literaturverzeichnis

- Bettelheim, Bruno. 1980.** *Kinder brauchen Märchen.* München : dtv, 1980.
- Campbell, Joseph. 2011.** *Der Heros in tausend Gestalten.* Berlin : Insel, 2011.
- . 1993. *Mythen der Menschheit.* München : Kösel, 1993.
- Dickerhoff, Heinrich; Lox, Harlinda. 2015.** *Märchen für die Seele.* Kiel : Königsfurth-Urania, 2015.
- Esterl, Arnica. 2000.** Kinder brauchen Märchen. [Hrsg.] Bund der Freien Waldorfschulen e.V. *Erziehungskunst.* 64, September 2000, Bd. 9, 9.
- Fromm, Erich. 2004.** *Märchen, Mythen, Träume.* Hamburg : Rowohlt, 2004.
- Lenz, Friedel. 1971.** *Bildsprache der Märchen.* Stuttgart : Urachhaus, 1971.
- Lüthi, Max. 2004.** *Märchen.* Stuttgart : J.B.Metzler, 2004.
- Riemann, Fritz. 2019.** *Grundformen der Angst.* München : Ernst Reinhardt, 2019.
- Roelleke, Heinz.** www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/televizion. [Online]
- von Franz, Marie-Louise. 1985.** *Der Schatten und das Böse im Märchen.* München : Kösel, 1985.
- . 1986. *Psychologische Märcheninterpretion.* München : Kösel, 1986.
- Yalom, Irving D. 2010.** *Der Panama-Hut.* München : btb, 2010.