



Die erstaunliche Verwandlungskraft DER MÄRCHEN

Sie erzählen von Helden, die Angst überwinden und Herausforderungen meistern. Kein Kinderkram, sondern ermutigende Überlebensgeschichten, sagt die renommierte Psychologin Verena Kast. Entdecken Sie mit ihr überraschende Botschaften

TEXT Birgit Schönberger ILLUSTRATIONEN Claudia Lieb

Seit langem setzen Sie Märchen in der therapeutischen Arbeit ein. Die Geschichten enthalten eine Fülle von Bildern und Symbolen: Es geht um Rivalität, Trauer und die Suche nach dem Lebensglück. Was genau macht Märchen für Sie so interessant?

Märchen beginnen meist mit einem Problem. Ganz typisch ist zum Beispiel „Das Wasser des Lebens“ von den Gebrüdern Grimm: Der König ist krank, er fühlt sich ausgetrocknet, innerlich leer. Heute würden wir sagen, er ist depressiv. Retten kann ihn nur das Lebenswasser. Die Söhne – manchmal ist an dieser

Stelle auch von den Töchtern die Rede – brechen auf, um das Wundermittel zu suchen. Die Aussage dieser Geschichte ist: Wenn etwas ganz Wichtiges im Leben fehlt, dann kann man sich auf den Weg machen und es finden. Entscheidend ist, dass die Heldinnen und Helden meist sehr widerstandsfähig sind und immer wissen, was ihnen guttut.

Warum ist das entscheidend?

Märchenhelden sind in der Lage, auch die schwierigsten Situationen zu meistern – ohne große Wunden davonzutragen. Das bezeichnen wir heute als

Resilienz. Sie gehen bis an ihre Grenzen. Und wenn ein Hindernis ihre Kräfte übersteigt, lassen sie sich helfen. Die meisten Märchen – vor allem die mit Happy End – sind Überlebensgeschichten. Deshalb kann man in der Therapie sehr gut mit ihnen arbeiten.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Eine vielbeschäftigte Unternehmerin war bei mir in Therapie, weil sie trotz ihres Erfolgs das Gefühl hatte, dass das, was ihr bisheriges Leben ausmachte, nicht alles sein könne. Sie erzählte mir von einem Traum, in dem jemand ihr die Hände abgeschlagen hatte. Dieses Bild erinnerte die Patientin an eine Erfahrung, die sie als Kind gemacht hatte: Damals war sie sehr ungeschickt im Umgang mit ihren kleinen Geschwistern. Immer wenn sie sich um die jüngeren Brüder und Schwestern kümmern wollte, rief die Mutter: „Hände weg!“ Daraufhin erzählte ich ihr ein russisches Märchen, das von einer Frau mit abgeschlagenen Händen handelt. Sie ist auf der Flucht und trägt ihre neu geborenen Zwillinge auf dem Rücken. Sie läuft stundenlang und stirbt fast vor Durst. Als sie endlich an einen Fluss kommt, bückt sie sich, um zu trinken. Da rutscht ihr eines der Babys vom Rücken. Und in dem Moment, in dem sie nach dem Kleinkind greift, wachsen ihr die Hände nach. Es ist ein wunderbares Märchen.

Worin liegt die besondere Kraft dieses Märchens?

Wir erfahren, die Hände wachsen nach, wenn ich das, was mir das Liebste und Wichtigste ist, nicht verloren gebe.

Wie konnte Ihre Patientin diese Botschaft für sich übersetzen?

Sie hat verstanden, dass es nicht darum geht, ob die anderen ihr die Hand reichen oder nicht. Sondern dass sie selbst zugreifen muss, ohne im Vorfeld zu befürchten: Die hauen mir jetzt garantiert wieder die Hand ab – sprich: weisen mich zurück. Zudem war es für die Patientin sehr wichtig, ihre „Zärtlichkeitshände“ zu entdecken, statt immer mit den Unternehmerinnenhän-

»SELBST GRÖSSTES UNHEIL KANN HELDEN NICHTS ANHABEN«

den zuzupacken. Ihr ist klar geworden, dass es anderen oft wie eine geschäftliche Abwicklung vorkommen musste, wenn sie jemandem etwas Gutes tat. Und nicht wie eine liebevolle Geste.

Es geht also in diesem Märchen auch um das Thema Geben, ohne im Gegenzug dafür etwas zu erwarten.

Es geht um beherztes Geben. Die Figur in der Geschichte fragt sich auch nicht: Bin ich eine gute Mutter, obwohl ich keine Hände habe? Sondern versucht einfach, das Kind irgendwie zu halten. Dieses Beispiel zeigt übrigens auch, dass es oft gar nicht das ganze Märchen ist, das in der Therapie etwas in Bewegung bringt, sondern nur eine bestimmte Stelle.



Es sind also oft nur ganz bestimmte Szenen aus den Märchen, die Sie Ihren Patienten erzählen.

In Grimms Märchen „Die Nixe im Teich“ zum Beispiel gibt es eine Passage, in der eine Frau ihren Mann wiederhaben will, der von einer Nixe ins Wasser gezogen wurde und ertrunken ist. Sie läuft weinend um den Teich herum, klagt und beschimpft die Nixe, bis sie erschöpft zusammenbricht. Viele, die trauern, sind in diesem Stadium, in dem sie immer und immer wieder verzweifelt um den Teich herumlaufen. Im Märchen erscheint der unglücklichen Ehefrau dann eine weise alte Frau im Traum, die ihr den Rat gibt, immer wenn sie bei Vollmond zum Teich geht, einen Gegenstand mitzunehmen: einen Kamm, eine Flöte, ein goldenes Spinnrad. Tatsächlich kommt bei diesen Besuchen Bewegung in den Teich. Beim ersten Mal sieht sie den Kopf ihres Mannes, dann den Oberkörper, schließlich tritt er ganz heraus. Für Trauernde kann es hilfreich sein, auf ihre Träume zu achten. Wenn jemand stirbt, gibt es aber zunächst natürlich keine Lösung.

»EINE EINZIGE STELLE IM MÄRCHEN KANN UNS VERÄNDERN«

Dieser Mensch ist einfach weg. Doch es gibt die Erinnerung. Und die kann einem nicht genommen werden.

Viele Trauernde berichten ja auch von dem Gefühl, der Verstorbene sei in manchen Momenten präsent.

Der Verstorbene lebt in allem weiter, was er in uns belebt hat. Und die Psyche erlebt das so intensiv, dass der Eindruck entsteht, als ob es den Menschen noch gäbe. Die Arbeit mit Märchen macht Hoffnung, dass etwas Neues aus der Trauer wächst. Aber letztlich weiß man natürlich nie so genau: Hat jetzt die Auseinandersetzung mit den Märchen dem Trauernden geholfen? Oder war es die Tatsache, dass man ihn in seiner Trauer begleitet hat?

Aber scheinbar können Märchen in der Therapie etwas anregen, das ein Gespräch allein nicht bewirken kann. Was macht diesen Unterschied aus?

Märchen können in uns Bilder wecken, und diese sind sehr wichtig für unsere Überlebenskräfte. Denn die Bilder sind häufig mit starken Gefühlen verbunden. Emotionen wiederum sind für Veränderungen notwendig – ohne Emotionen bewegt sich nichts. Die Arbeit mit Märchen regt also Gefühle an, aber – das muss man einschränkend zugeben – sie liegt natürlich nicht jedem.

Haben intellektuelle Menschen eher Schwierigkeiten mit Märchen?

Das kann man so nicht sagen. Ich habe schon Patienten gehabt, die extrem intellektuell und trotzdem fasziniert von Märchen waren. Als ich ihnen vermittelt hatte, dass die Arbeit mit Märchen kein Kinderkram ist und sie sich deswegen



nicht schämen müssen, waren sie oft geradezu gierig nach den Geschichten. Andere Patienten kommen hingegen mit malen sehr viel weiter. Auf dem Papier verändern sich die Dinge ja auch. Bleiben wir bei dem Beispiel Trauer: Da malen Patienten oft Baumstämme, die abgesägt wurden oder umgeknickt sind. Das ist ein uraltes Symbol: Der Mensch als Baum, der gefällt wurde. Und plötzlich steht daneben ein kleiner junger Baum. Oder: In einem völlig verkohlten Wald wächst plötzlich etwas kleines, feines Grünes. Die Patienten fragen verblüfft: Wie kommt das denn dahin? Hab ich das gemalt? Das wollte ich gar nicht! Diese schöpferischen Veränderungen kommen aus dem Unterbewusstsein.

Gibt es ein Märchen, das für Sie besonders wichtig war?

Ich bin mit einem Großvater aufgewachsen, der gern Märchen erzählt hat. Mich haben viele Märchen im Leben begleitet, sie waren und sind etwas sehr Vertrautes für mich. Aber ein Lieblingsmärchen? Nein, habe ich nicht. Als ich klein war, mochte ich den „Tredeschin“ sehr gern, ein bekanntes Schweizer Märchen: Tredeschin ist das dreizehnte Kind eines sehr armen Bauern. Er wandert ohne eine Münze in der Tasche bis nach Paris, um schließlich nach einer abenteuerlichen Reise die Tochter des Königs von Frankreich zur Frau zu gewinnen. Das fand ich damals toll: Dieser Bauerssohn geht raus in die Welt und kommt siegreich zurück.

- **Viele Märchen haben einen ausgesprochen konservativen Kern und dämpfen die Abenteuerlust ganz entschieden.**
- **Rotkäppchen etwa lernt: Ich soll nicht**

vom Weg abkommen und immer auf meine Mutter hören.

Es ist natürlich furchtbar, dass dies die Lektion ist, die Rotkäppchen fürs Leben lernt. Aber passive Märchenheldinnen haben mich nie so interessiert. Schneewittchen und Dornröschen fand ich auch langweilig. Hundert Jahre Schlaf, nur weil man sich einmal mit der Spindel gestochen hat! Man muss allerdings berücksichtigen, dass diese Märchen aus dem 15. oder 16. Jahrhundert stammen. Die Gebrüder Grimm hatten definitiv ein Problem mit Frauen. Jetzt kann man sich fragen: Waren Dornröschen, Schneewittchen und Rotkäppchen so erfolgreich, weil sie dem Frauenideal jener Zeit entsprachen, oder haben diese Märchen das Frauenideal geprägt? Wahrscheinlich ist beides der Fall.

Prinzessinnen sind bei Mädchen immer noch sehr beliebt. Fast alle durchlaufen eine Rosa-Prinzessinnen-Phase. Millionen Frauen haben sich als Kind mit Aschenputtel identifiziert. Und viele hoffen in einer Ecke ihres Herzens sogar bis heute, dass ein Prinz sie erlöst. Wie kommt das?

Für mich ist das eine Form von umgekehrtem Narzissmus: Man macht sich nicht groß und schön, sondern so elend, dass eigentlich die ganze Welt entdecken müsste, was für ein wunderbarer Mensch man eigentlich ist. Ich finde aber, dass das mit dem Märchen „Aschenputtel“ gar nicht so viel zu tun hat. Denn damit wird die Geschichte





auf ein einziges Bild reduziert, nämlich auf die Fantasienvorstellung, wie Phönix aus der Asche aufzustehen, ohne selbst etwas dafür tun zu müssen. Man entwertet sich – in der Hoffnung, dass einer kommt und einen aufwertet. Aber diese einseitige Betrachtungsweise ist Verrat an Aschenputtel. Denn das Mädchen hält sich in der Geschichte an jeden positiven Funken, den es erhaschen kann. Sie ist nicht einverstanden mit ihrem Dasein. Und sie geht heimlich auf den Ball. Aschenputtel weiß also, dass es da noch eine andere Seite in ihr gibt. Ich habe allerdings aus ganz anderen Gründen viel mit diesem Märchen gearbeitet. Weil es zeigt, dass lange bevor der Tiefpunkt einer Krise erreicht ist, in der Psyche schon etwas Neues wächst. So bittet Aschenputtel ihren Vater: „Bring mir ein Reis mit.“ Diesen Zweig pflanzt sie auf das Grab der Mutter. Und der wächst, während Aschenputtels Situation immer schlimmer wird.

»IHRE KÜSSE WAREN NOCH 400 KILOMETER WEIT ZU HÖREN«

Wir denken, am Tiefpunkt der Krise ist gar nichts mehr. Aber das stimmt nicht. Da ist bereits etwas Neues. Wir können es nur noch nicht sehen.

Wäre „Aschenputtel“ also ein gutes Märchen für Krisensituationen?

So schematisch gehen wir in der Psychotherapie nicht vor. Ich bekomme

immer wieder Mails, die mich zur Weißglut bringen. Wenn Eltern schreiben: Unser Sohn macht seine Hausarbeiten nicht. Welches Märchen hilft? So simpel funktioniert das nicht. Man kann nicht sagen: Dieses Märchen ist gut gegen Problem XY. Die Bilder müssen stimmen. Wenn ich ein Märchen in die Therapie einbringe, dann kommt dieser Einfall aus meinem Unbewussten und hat sehr viel mit meinem Gegenüber zu tun. Ich wähle es nicht, weil ich intellektuell denke: Das passt gut.

Welche weiblichen Märchenfiguren imponieren Ihnen? Die der Gebrüder Grimm ja eher nicht.

In russischen Märchen gibt es tolle Frauengestalten. Wenn denen ein Held gefällt, geben sie ihm einen Kuss, den man 400 Kilometer weiter noch hört. Begegnen sie einem Mann zum ersten Mal, heißt es: Wollen wir uns vertragen oder wollen wir kämpfen? Und dann warten sie ab, wie sich die Pferde verhalten: Vertragen sich die Tiere, schließen sie auch Frieden. Diese Frauen sind ein ganz anderes Kaliber als etwa die Prinzessinnen der Gebrüder Grimm.

Es gibt in Märchen ja nicht nur Helden, sondern auch böse Stiefmütter, Hexen und diverse andere Widersacher. Kann die Auseinandersetzung mit ihnen helfen, sich seinen eigenen ungeliebten Seiten zu nähern?

Sicherlich. Sie sind ja in der Regel so böse, weil man sie so weit in den Wald verbannt hat. Mit den bösen Aspekten in uns verhält es sich ähnlich. Wenn wir uns ihnen zuwenden statt sie zu leugnen, können sie sehr hilfreich werden. Aber grundsätzlich finde ich,

Testen Sie jetzt
sichem Sie sich ein



dass man Märchen nicht nur unter dem Aspekt „Was bringen sie mir?“ lesen sollte. Diese Konzentration auf den Nutzen – Märchen als Krisenintervention oder Hilfe im Trauerfall – stört mich. Für Kinder sind Märchen eine spielerische Einführung ins Leben: Sie machen sie mit Angst und Angstüberwindung vertraut. Vor allem aber regen diese wunderbaren Geschichten die Fantasie an – egal wie alt der Leser ist. Und Fantasie ist das Kostbarste, was wir haben. ■

PROF. VERENA KAST, 65, die seit 1988 Psychologie an der Universität in Zürich lehrt, stammt aus einer Appenzeller Bauernfamilie: „Am Frühstückstisch haben wir uns oft unsere Träume erzählt. Von daher war Tiefenpsychologie etwas sehr Vertrautes für mich.“

- 📖 *Buchtipps finden Sie auf Seite 126*
- 📖 *Wie Märchen Literatur und Kunst beeinflussen, lesen Sie unter: www.emotion.de/maerchen*

