

Daniel Reinemer

# Mit Rapunzel und Dornröschen gestärkt durchs Leben gehen

## Vom Wesen und der Bedeutung des Märchens

**Märchen sind Geschichten, die emotional berühren. Der Artikel stellt die Verbindung zwischen Märchen und der menschlichen Psyche heraus und erklärt, warum Märchen auch in heutiger Zeit noch sehr wichtig sind – für Kinder und Erwachsene.**

**G**eschichten begleiten und prägen uns wie unsere Familie, unsere Freunde und unsere täglichen Aufgaben. Sie sind damit Teil unserer ureigenen Lebensgeschichte.

Märchen, die uns bewegen und uns in ihre ganz eigene Welt hineinziehen, sagen somit etwas über uns und unsere momentane Situation aus. So zum Beispiel über unsere Wünsche, unsere Sehnsüchte oder darüber, in welche Welt wir uns gerne flüchten würden. Bei Kindern ist dies sehr gut zu beobachten, wollen sie doch meist ein Märchen über eine bestimmte Zeit hinweg immer wieder erzählt bekommen.

Kinder zeigen uns ganz genau, wo sie stehen und was für sie wichtig ist. So wollte zum Beispiel ein Kind mit einer schweren Kopfverletzung, aufgrund derer es oft schläfrig war, jeden Tag von seiner Mutter das Märchen »Dornröschen« hören. Jahre später schilderte der Junge, dass es ihm sehr viel Kraft gab, dass alle Dinge, die stehen blieben, sich wieder bewegten und Menschen, die einschliefen, wieder aufwachten.

Aber was macht eigentlich das Märchen zum Märchen? Warum sind in der heutigen Zeit Märchen so wichtig für uns und unsere Kinder? Im Folgenden soll genauer auf diese Fragen eingegangen werden.

### Was ist das Wesen von Märchen?

Um dem Phänomen »Märchen« näher zu kommen und zu verstehen, warum Märchen für Erwachsene und besonders für Kinder so wichtig sind, ist es essenziell, ihren theoretischen Aufbau zu kennen.

Max Lüthi, ein wichtiger Märcheninterpret des 20. Jahrhunderts, hat definiert, was ein Märchen zu einem Märchen macht. Für ihn sind Eindimensionalität, Flächenhaftigkeit, Isolation und Allverbundenheit sowie der abstrakte Stil Bestandteile des europäischen Volksmärchens.

#### *Eindimensionalität*

Das Märchen unterscheidet zwischen Gestalten und handelnden Personen. So gelten Hexen, Zauberer und Zwerge, aber auch Tiere, die Zaubereigenschaften besitzen, als jenseitige Wesen (Gestalten). Der Märchenheld (die handelnde Person), der formal zur diesseitigen Welt gehört, kann von diesen Wesen Eigenschaften und Gaben annehmen, bleibt aber immer eine Figur des Diesseits.

Der Held wundert sich nicht über das Fantastische, das ihm begegnet.

»Nicht Neugier oder Erkenntnisdurst führen ihn in die Hölle, zum Vogel Greif, ins Weltend-Königreich, ins Land des Lebenswassers und der goldenen Äpfel, sondern der Auftrag eines schlimmen Königs, der Wunsch, dem kranken Vater Heilung zu bringen, die Laune einer Prinzessin oder der Entschluss, die verlorene Gemahlin zurückzugewinnen. Der Märchenheld handelt und hat weder Zeit noch Anlage, sich über Seltsames zu verwundern.« (Lüthi 2005, S. 10)

#### *Flächenhaftigkeit*

Das Märchen verzichtet auf jegliche Tiefengliederung. Die handelnden Figuren und auftretenden Gestalten sind ohne Körperlichkeit, ohne Innenwelt und ohne Umwelt.

Den Hauptfiguren fehlen generell jegliche Beziehungen zu Vor- und Nachfahren. Gemeinhin spielt Zeit an sich eine untergeordnete Rolle. So ist die gesamte Aufmerksamkeit auf den Handlungskern konzentriert. Gefühle werden nur erwähnt, wenn sie zur Handlung beitragen. Wenn sich der Held verzweifelt und weinend im Wald befindet, erfahren wir dies nicht um seines Seelenzustands willen (vgl. Lüthi 2005, S. 13 ff.). Wir erfahren es, um mitzerleben, dass durch diese Reaktionsart des Helden der Kontakt zu jenseitigen Helfern zustande kommt. Dieser Kontakt ist für seine weitere Entwicklung unabdingbar.

### **Isolation und Allverbundenheit**

Die Figuren sowie die Handlungsstränge des Märchens sind isoliert. Die Szenen sind grob umrissen. Ihnen fehlt die Verbindung untereinander. Somit ist jede Episode in sich geschlossen. »Nicht trotz ihrer Isolierung ist die Märchenfigur kontaktfähig mit allem und jedem, sondern wegen ihrer Isolierung (...), denn im Märchen ist alles gleich nah und gleich fern, alles ist isoliert und eben deshalb universal beziehungsfähig.« (Lüthi 2005, S. 52)

### **Abstrakter Stil**

Der abstrakte Stil im Märchen ist durch starre Formeln (»Es war einmal ...«, »Zur Zeit, als das Wünschen noch half ...«, »Und wenn sie nicht gestorben sind, ...«), Zahlen (2 in »Hänsel und Gretel«, 3 Brüder in »Das Wasser des Lebens«, 7 in »Der Wolf und die 7 Geißlein«, 12 in »Dornröschen«), sprachliche und szenische Wiederholungen (»Spiegel, Spiegel, an der Wand, ...«, 3 Brüder erledigen nacheinander eine Aufgabe) und Extreme (Gut und Böse, Reichtum und Armut, Riesen und Zwerge) charakterisiert.

### **Verbindung zwischen Märchen und Psyche**

Um die Verbindung zwischen Märchen und menschlicher Psyche zu verdeutlichen, konzentriere ich mich

im Folgenden exemplarisch auf 3 theoretische Aspekte:

- Eindimensionalität
- Extreme
- Wiederholungen

Kinder denken und fühlen genau in den Formen, die das Märchen charakterisieren. So stellt ein Kind seine Fantasie normalerweise nicht infrage. Es ist ganz klar, dass zum Beispiel ein Mädchen eine Fee als Freundin hat und beide gemeinsam Abenteuer bestehen.

Im Märchen werden Fantasiewesen und jenseitige Wesen ebenfalls nicht infrage gestellt. Der Held wundert sich nicht, wenn auf einmal die Bäume mit ihm sprechen, ihm ein Zwerg zu Hilfe kommt oder er vom Teufel 3 goldene Haare holen soll. Dies entspricht genau der Denk- und Fühlebene von Kindern. Deshalb passen Märchen so gut zur Psyche des Kindes. Ein weiterer unverzichtbarer Aspekt sind

die Extreme im Märchen. Vor allem in den Grimm'schen Märchen kommen diese häufig vor. Es ist für das Innenleben von Kindern entscheidend, dass eindeutig klar ist, wer der Gute und wer der Böse, der Reiche und der Arme etc. ist. So fällt es Kindern, aber auch uns Erwachsenen, enorm leicht, sich mit den Helden zu identifizieren. Neuere Märchen und komplexere Geschichten (*Der Herr der Ringe*, *Harry Potter* u. v. a.) erzählen meist sehr umfangreich von den handelnden Personen und ihren Innenwelten. So sind die Innenwelten und die Handlung nicht flächenhaft, sondern in die Tiefe hin angelegt. Dies ist zwar äußerst spannend und interessant, macht es aber deutlich schwerer, an die Figuren anzuschließen.

Sprachliche und szenische Wiederholungen machen es Kindern leicht, der Handlung zu folgen und sich da-

rüber hinaus auch selbst, gemeinsam mit dem Helden, auszuprobieren. So kommen sie schon früh mit den Themen »Geduld« und »Vertrauen« in Kontakt und lernen in einer intensiven Erfahrung, dass es im Leben eventuell mehr als einen Anlauf benötigt, um erfolgreich zu sein.

### **Sind Märchen in der heutigen Zeit noch wichtig?**

Bereits in den späten 60er- und vor allem in den 70er-Jahren gab es Tendenzen, Märchen, vor allem die Grimm'schen Märchen, wegen ihrer Brutalität zu verbieten. Auch heute noch werden Stimmen laut, die eine Abschaffung dieser Märchen fordern. Man könne Kindern keine so grausamen Geschichten erzählen. Dadurch würden nur Ängste geschürt und die Kinder in ihrer Entwicklung beeinträchtigt.

Ich bin der festen Überzeugung, dass genau diese Märchen für Kinder wichtig sind. So können Kinder in einer sicheren Umgebung Kontakt mit einer Welt aufnehmen, die eben nicht nur schön, sondern auch grausam ist. Kinder merken schon recht früh, dass das Leben nicht nur freudig, sondern oft auch ungerecht und schwer ist, und müssen deshalb nicht von den Grimm'schen Märchen ferngehalten werden. Hinzu kommt, dass Kinder eher in Extreme wie Gut und Böse unterteilen und es nicht als grausam empfinden, wenn der Held beispielsweise dem Wolf den Bauch aufschneidet oder dem Drachen den Kopf abschlägt. Für das Kind überwiegt das symbolische Motiv, dass das Gute über das Böse siegt. Die eigentliche Grausamkeit der Handlung tritt dadurch in den Hintergrund. Vielleicht kennen Sie folgende Situation: Sie erzählen oder lesen einem Kind ein Märchen vor. Es kommt zu einer schwierigen, angstvollen, vielleicht auch grausamen Situation in der Geschichte. Das Kind wird sich immer weiter unter die Decke verkriechen, möchte aber auf jeden Fall

die Geschichte weiter hören. Mit Fortschreiten des Märchens und mit der Auflösung der Situation wird es langsam mit roten Bäckchen hervorkriechen und dann am Ende der Geschichte ganz glücklich neben Ihnen auf der Bettkante sitzen.

Gerade das Erzählen eines nicht ganz einfachen Stoffes kann die Beziehung zwischen Kind und Eltern vertiefen und stärken. Kinder erfahren, dass ihre Eltern mit ihnen gemeinsam durch die Ängste und Gefahren gehen und sie auf ihrem Weg begleiten. Dies kann meiner Meinung nach kein anderes Genre so gut wie das Märchen (vgl. hierzu auch Rogge 2007).

Angst erleben und wieder heil werden: Fast wie in einer Laborsituation kann das Kind ausprobieren, wie mutig oder ängstlich es ist. Es kann mit Drachen kämpfen, einen Schatz suchen oder ein schweres Rätsel lösen. Kinder sind während der Zeit des Märchens die Heldinnen oder Helden. Kinder können so Erfahrungen machen, die ihnen im besten Fall ein tiefes Vertrauen in sich selbst und somit in ihren Lebensweg geben. Für Erwachsene bietet das Märchen ebenfalls großes Potenzial. Tief greifende Erfahrungen aus der Kindheit können angesprochen und Werte sowie alte Vorstellungen aktiviert werden. Sie werden daran erinnert, dass auch sie einmal ans Wünschen und an Zauberwelten geglaubt haben. Auf dem Weg zur Bewältigung von persönlichen Schwierigkeiten und Lebenskrisen bieten Märchen deshalb eine effektive Hilfestellung.

#### **Ein Beispiel aus meiner Praxis**

Ein Patient, der wegen Depression und Schwierigkeiten in seiner Beziehung in Behandlung war, schilderte mir folgenden Traum: »Ich bin ganz alleine im Wald, kann nichts mehr sehen und bin so verzweifelt, dass meine Frau nicht bei mir ist.« Nach seinen Assoziationen befragt

kam ihm das Märchen »Rapunzel« in den Sinn, das er als Kind immer geliebt hatte. Ich erzählte ihm dann die Stelle aus dem Märchen, die seinem Traum sehr nahe kam:

»Der Königssohn geriet außer sich vor Schmerzen, und in der Verzweiflung sprang er den Turm herab. Das Leben brachte er davon, aber die Dornen, in die er fiel, zerstachen ihm die Augen. Da irrte er blind im Wald umher, aß nichts als Wurzeln und Beeren und tat nichts als jammern und weinen über den Verlust seiner liebsten Frau. So wanderte er einige Jahre im Elend umher und geriet endlich in die Wüstenei, wo Rapunzel mit den Zwillingen, die sie geboren hatte, einem Knaben und einem Mädchen, kümmerlich lebte. Er vernahm eine Stimme, und sie deuchte ihm so bekannt. Da ging er darauf zu und wie er herankam, erkannte ihn Rapunzel und fiel ihm um den Hals und weinte. Zwei von ihren Tränen aber benetzten seine Augen, da wurden sie wieder klar, und er konnte damit sehen wie sonst. Er führte sie in sein Reich, wo er mit Freude empfangen ward, und sie lebten noch lange glücklich und vergnügt.« (Rapunzel, Gebrüder Grimm, KHM 12)

So konnten wir mithilfe des Märchens und den darin enthaltenen Symbolen und Motiven neue Impulse und neue

Wegweiser für seine Situation finden. Ein wichtiger Schwerpunkt in der anschließenden Behandlung war, den Kontakt zu seiner Kindheit wieder herzustellen und das Erleben des Märchens aus Sicht des kleinen Jungen zu beleuchten und zu bearbeiten. Das Märchen war für seinen Weg aus der Depression, aber auch für die Beziehung zu seiner Frau eine wichtige Hilfestellung.

Märchen bieten Kindern und folglich Erwachsenen die Chance, in andere Welten abzutauchen, sich spielerisch mit schwierigen Situationen zu beschäftigen und dafür Lösungen zu finden. Diese Erfahrungen können dann ins Leben integriert werden. ■

## LITERATUR

*Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen (KHM), Band 1. Stuttgart: Reclam 2007.*

*Kast, Verena: Märchen als Therapie. München: dtv 2008.*

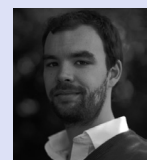
*Lüthi, Max: Das europäische Volksmärchen. Tübingen: Francke 2005.*

*Pöge-Alder, Kathrin: Märchenforschung. Tübingen: Francke 2007.*

*Rogge, Jan-Uwe: Kinder brauchen Helden. In: TelevIZion, 20/2007/2, S. 50-53.*

## DER AUTOR

Daniel Reinemer studierte Medizin, Naturheilweisen und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie. Er



praktiziert in eigener Praxis in München. Sein Arbeitsgebiet liegt in der psychotherapeutischen Behandlung unter Einbezug des Körpers und der Förderung der Kreativität.