

Was Märchen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beitragen

Johannes Wilkes

Der Artikel zeigt auf, warum Kinder Märchen brauchen und welche Bedeutung ihnen bei der Entwicklung der sozial-kognitiven Fähigkeiten von Kindern zukommt.

Was ist wirksamer: Vorsätze oder Vorbilder? Der Begriff des Vorbilds mag etwas aus der Mode gekommen sein, unverändert mächtig sind Vorbilder jedoch in der Entwicklung eines jeden Menschen. In besonderer Weise gilt dies für Kinder und Jugendliche. Die psychologische Wissenschaft spricht vom »Lernen am Modell« (Bandura, 1976). Bei den Modellen kann es sich um konkrete Menschen handeln, deren Wirkung und Handeln als attraktiv empfunden werden und denen man nachzueifern möchte, es kann sich jedoch ebenso um imaginierte Personen handeln, um ProtagonistInnen aus Büchern oder eben aus Märchen. Wann interessieren wir uns für eine literarische Figur? Immer dann, wenn sie uns nahe ist, wenn wir in der Lebenssituation des oder der Handelnden Parallelen zur eigenen Lebenssituation erkennen, wenn die Aufgaben und Probleme, vor die er/sie sich gestellt sieht, auch unsere Aufgaben und Probleme sein könnten, wenn die Bedürfnisse des Helden oder der Heldin auch die unseren sind. Nichts anderes macht Märchen für Kinder attraktiv. Ein kleines Mädchen,

das mit großer Faszination dem Märchen vom Rotkäppchen lauscht, spürt intuitiv, dass die Zeit kommen wird, in der es sich ohne elterlichen Schutz aus dem Haus begeben muss, um sich in der Welt zu bewähren. Es lernt aus den Erlebnissen des Rotkäppchens, dass diese spannende Erfahrung nicht ohne Risiken verlaufen kann und dass es darauf ankommt, diese Risiken zu

eindrucksvoller Kraft und Klarheit. Andererseits verzichten Märchen bewusst auch auf eine zu große Konkretisierung der handelnden Personen, die – wenn überhaupt – nur durch wenige Details charakterisiert werden. Würde man heute ein Märchen wie *Hänsel und Gretel* Verlagslektorierenden vorlegen, so würde man das Manuskript vielleicht mit einigen kritischen Bemerkungen zurückgeschickt bekommen. Wie alt sind Hänsel und Gretel denn? Sind sie blond oder dunkelhaarig? Wie groß sind sie, welche Besonderheiten zeichnen sie aus, was sind ihre Stärken, was ihre Schwächen? Nichts davon erfahren wir in der Version der Brüder Grimm, und gerade darin liegt eine der Stärken der Volksmärchen. Die Erzählungen liefern bewusst nur eine grobe Schablone, die die HörerInnen dann in ihrer Fantasie frei ausmalen



Abb. 1: Kinder entwickeln sehr individuell eigene, innere Bilder zu den Märchen

kennen und sich auf sie einzustellen, dass es aber keinen Grund gibt, vor den Herausforderungen zu verzagen.

DIE SPRACHE DER MÄRCHEN: LEBENDIG UND BILDERREICH

Die große Stärke der Märchen sind ihre Lebendigkeit und ihr Bilderreichtum. Die Sprache der Volksmärchen ist klar und anschaulich, nie abstrakt oder interpretativ. In den ZuhörerInnen entstehen fortlaufend lebendige Bilder von

können. Die Identifikation mit den MärchenheldInnen wird dadurch erleichtert und das Kind mit den Märchen nicht überfordert. Nicht nur die Personen, auch die Umgebung wird in vielen Märchen oft nur grob skizziert. Dies ermöglicht Kindern, entsprechend ihrem Alter und Entwicklungsstand eigene innere Bilder zu den Märchen zu entwickeln, sehr individuell und den eigenen Bedürfnissen angepasst. Man kann sich unschwer von der Vielfalt und Individualität überzeugen, indem man Kinder auffordert, die Szene eines

Märchens zu malen. Jedes dieser Bilder wird ein Unikat werden, in dem sich dem Kundigen die besondere seelische Verfassung der kleinen KünstlerInnen offenbart.

Ein Modell kann immer nur dann wirksam werden, wenn es uns anspricht. Die Wünsche und Ängste der Märchenpersonen sind zugleich die Wünsche und Ängste der Kinder. Die Angst vor dem Verlust der Eltern und vor der Einsamkeit, wie bei Hänsel und Gretel, der Wunsch nach Stärke und Durchsetzungsfähigkeit, wie im Märchen vom kleinen Däumling, die Angst davor, zu kurz zu kommen und gegenüber den Geschwistern nicht geliebt zu werden, wie beim Aschenputtel.

MÄRCHEN ERFÜLLEN EINE ERSATZFUNKTION

Märchen erfüllen Wünsche oft stellvertretend, haben so auch eine Ersatzfunktion. Sie vermeiden aber billige Lösungen, sondern schildern stattdessen häufig, wie der Held oder die Heldin einen Entwicklungsprozess durchläuft, der ganz und gar nicht einfach ist und Mut, Herz und Klugheit verlangt, um ans Ziel zu gelangen. Aufgaben sind zu lösen, Abenteuer zu meistern. Im Märchen vom *Wasser des Lebens* ist der jüngste der 3 Brüder nur deshalb erfolgreich, weil er im Gegensatz zu den beiden älteren bei aller gebotenen Eile die Achtsamkeit nicht vergisst. Unterwegs, um für den sterbenskranken Vater das rettende Wasser zu finden, begegnet er dem Zwerg nicht arrogant und herablassend, sondern höflich und mit Herz, wodurch ihm der Weg zum Wasser des Lebens offenbart wird. Die kindlichen HörerInnen machen die Erfahrung, dass nicht letztlich Härte und Stärke entscheiden, also nicht der Einsatz des Ellenbogens, sondern Werte wie Mitmenschlichkeit, Solidarität mit den Schwächeren, Bescheidenheit und Geduld. Märchen sind moralisch, ohne zu moralisieren. Der erhobene pädagogische Zeigefinger,

der meist wenig bewirkt, wird durch das »Kino im Kopf« ersetzt. So wirken Märchen dabei mit, Wertvorstellungen zu vermitteln, die Gewissensbildung anzuregen und in Kindern angelegte prosoziale Eigenschaften zu verstärken. Das Konzept vom Lieblingsmärchen, wie es Hans Dieckmann vertreten hat, besagt, dass das bevorzugte Märchen eines Kindes viel über dessen aktuelle seelische Bedürfnisse ausdrückt, speziell auch über Entwicklungskonflikte, die noch einer Lösung harren (Dieckmann, 1966). Diese Stolpersteine auf dem Weg hin zu einer reifen Persönlichkeit können überwunden werden, wenn Vorbilder internalisiert werden, etwa indem man sich erfolgreiche Modelle zu eigen macht. Wichtig ist der Entwicklungsaspekt. Viele Märchen verdeutlichen, dass eine innere Entwicklung notwendig ist, dass man keinesfalls ängstlich verharren darf, sondern mutig voranschreiten muss. Hierzu bieten viele Volksmärchen Lösungsmodelle an, die von dem Kind verstanden werden können.

ANIMISTISCHE WELTSICHT

Das intuitive Verständnis des Kindes für die Märchen beruht darauf, dass Märchen wie Kinder sich der gleichen Denkmodelle bedienen. Beide haben eine animistische, das heißt belebte Weltsicht: Tiere, Pflanzen, ja selbst die unbelebte Natur wie die Brote bei *Frau Holle*, die darum betteln, endlich aus dem Ofen gezogen zu werden, können eine empfindende Seele besitzen, können selbst zu Handelnden werden. Die Vorstellungswelt von Vorschulkindern ist bevölkert von Zwergen, Riesen, Feen und Ungeheuern, Personifikationen von Mächten, denen jeder Mensch, sei er jung oder alt, ausgeliefert ist. So wird auf symbolisch-bildhafte Weise ausgedrückt, was Kinder bewegt. Selbst bei manchem Erwachsenen sagen die bevorzugten Märchen noch etwas über Charakter und Lebenssituation aus, bis hin zur Berufswahl. Als

das Allensbach-Institut eine Umfrage machte, wer sich noch an Einzelheiten des Grimm'schen Märchens von *Hans im Glück* erinnern könne, das mit seinen Tauschgeschäften wie kaum ein zweites merkantile Aspekte behandelt, waren das 5 % der Bevölkerung, jedoch 17 % der Selbstständigen und FreiberuflerInnen.

Märchen sind eine der ältesten Literaturformen der Menschheit und zugleich eine der frühesten für jedes Kind. Nicht zu unterschätzen sind die Auswirkungen erzählter Märchen auf das kindliche Sprachgefühl. Neben der Bilderfülle sind es die Techniken der Wiederholung und Rhythmisierung, die es den kindlichen HörerInnen erleichtern, sich die Geschichten einzuprägen. Sie erweitern auf diese Weise das verbale Repertoire der Kinder. Sätze wie »Der Wind, der Wind, das himmlische Kind« oder »Ach, rüttel mich und schüttel mich«, »Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?« oder auch »Ach, wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß« sind uns allen nicht zufällig noch im Ohr.

FÖRDERUNG VON SPRACHGEFÜHL UND GEDÄCHTNISLEISTUNG

Kein Zufall ist es auch, dass viele Kinder danach verlangen, immer wieder die gleichen Märchen zu hören, und zwar fast zwanghaft anmutend in dem immer gleichen Wortlaut. Höchst aufmerksam sind sie bei der Sache und kritisieren sofort jede zufällige oder beabsichtigte Variante des Erzählenden. Hat man mit der Erzählung eines vertrauten Märchens begonnen und kommt ins Stocken, verstehen es viele Kinder erstaunlich rasch, das Märchen selbstständig weiterzuerzählen. So fördern Märchen nebenher auch das kindliche Sprachgefühl und die verbale Gedächtnisleistung und wecken nicht zuletzt die eigene Freude am Erzählen und Fabulieren. Ein Kind, das Gefallen

an Märchen gefunden hat, wird nach weiteren Geschichten verlangen. Mit seiner wachsenden sprachlichen Kompetenz wird zugleich sein Denken und damit sein Weltbild vielfältiger und komplexer und es wird zunehmend besser in der Lage sein, sich selbst und sein Handeln zu verstehen. Auch werden durch das frühe Erzählen und Vorlesen die spätere Lesefähigkeit des Kindes und der Umgang mit Texten gefördert.

Zwei Beispiele bekannter deutscher Dichter verdeutlichen, welche positive Wirkung Märchen auf die Kreativität eines Kindes ausüben. Von Goethe sind etliche Lebenszeugnisse überliefert, in denen vom Einfluss der Märchen auf seine kindliche Fantasie berichtet wird. Seine Mutter erzählte noch als alte Frau davon: »Da saß ich, und da verschlang er mich bald mit seinen großen schwarzen Augen, und wenn das Schicksal irgend eines Lieblingen nicht recht nach seinem Sinn ging, da sah ich, wie die Zornader an der Stirn schwellte und wie er die Tränen verbiss. Manchmal griff er ein und sagte noch eh ich meine Wendung genommen hatte, nicht wahr, Mutter, die Prinzessin heiratet nicht den verdammten Schneider, wenn er auch den Riesen totschießt ...« (von Arnim, 1986). Gelegentlich hat Mutter Goethe Märchen bewusst nur zur Hälfte erzählt, worauf sich der kleine Johann Wolfgang die Geschichte im Bett zu Ende ausgemalt hat, ganz in seinem eigenen Sinne natürlich.

Heinrich Heine hat noch als längst erwachsener Mann davon berichtet, wie seine kindliche Seele durch Märchen angeregt wurde, die seine alte Amme zu erzählen wusste. In seinem satirischen Versepos *Deutschland. Ein Wintermärchen*, der beißenden Satire auf die bestehenden politischen Verhältnisse in dem von Preußen dominierten Deutschland, bilden die Erinnerungen an die frühen Märchenstunden eine rührende Ausnahme:

Und denk ich des Liedes, so denk' ich auch
Der Amme, der lieben Alten;
Ich sehe wieder ihr braunes Gesicht,
Mit allen Runzeln und Falten.

Sie war geboren im Münsterland,
Und wusste, in großer Menge,
Gespenstergeschichten, grauenhaft,
Und Märchen und Volksgesänge.

Auch in seinen autobiografischen Werken erwähnt Heinrich Heine ausdrücklich, was er den Märchen verdankt (Wilkes, 1997).

SEELISCHE GESUNDHEIT DURCH COPING

Die Belebung der kindlichen Fantasie durch Märchen ist keineswegs ein Selbstzweck, sondern für die seelische Gesundheit von großer Bedeutung, was wir aus der Coping-Forschung wissen. Unter dem Begriff »Coping« versteht man in der Psychologie Selbsthilfemaßnahmen, die in jedem Menschen zur Problembewältigung angelegt werden (Lazarus & Folkman, 1984). Jeder von uns, auch die jüngsten Kinder bereits, verfügt in unterschiedlichem Ausmaß über Reaktionsmuster, die in kritischen Situationen und Konflikten eingesetzt werden können. Je mehr dieser Reaktionsmuster einem Menschen zur Verfügung stehen, desto individueller, schneller und flexibler kann er auf unterschiedliche Herausforderungen reagieren und diese bewältigen. Welche Reaktionsmuster uns zur Verfügung stehen, hängt wesentlich von unseren Vorerfahrungen ab. Vorerfahrungen speisen sich aus konkret erlebten Situationen, aber auch aus perzipierten Problemstellungen, auf die wir in unserer Fantasie Antworten suchen. Durch die märcheninduzierte Belebung der kindlichen Fantasiewelt, durch das Aufzeigen unterschiedlicher Lösungs- und Entwicklungswege wird die Flexibilität von Kindern im Umgang mit Entwicklungs herausforderungen und Konfliktsituationen vergrößert und ihr Handlungsspektrum erweitert. Kinder fühlen sich sicherer und gefestigter, was die von ihnen als quälend empfundenen Gefühle der Ohnmacht und Angst reduzieren helfen kann. Auch hierdurch unterstützen Märchen

die seelische Gesundheit der Kinder. Märchen sind Mutmachgeschichten: Vertraue den guten Kräften und deinen eigenen Fähigkeiten, lautet ihre Botschaft, so wie es die HeldInnen in den Märchen tun: die Bremer Stadtmusikanten, das tapfere Schneiderlein oder auch das Igelhäppchen, das den Angeberhasen im Wettlauf listig schlägt.

SCHEINWELT VERSUS REALITÄT

Die Faszination der Märchen wird nicht zuletzt durch die Struktur des klassischen Volksmärchens erzeugt. Volksmärchen sind erstaunlich kurz, dauern nicht länger als wenige Minuten, treiben die Handlung dynamisch voran, unterteilen die Charaktere sehr deutlich in gute und böse, haben eine klare Spannungskurve und – sehr wichtig für Kinder – ein positives Ende. In den 1960er-Jahren gerieten die Märchen eben deshalb in vielen pädagogischen Kreisen in Verruf (Lange, 2004). Das scharfe Schwarz-Weiß-Denken und der immer gute Ausgang würden dem Kind eine Scheinwelt vorgaukeln und ihm den Blick auf die Realität verstellen. Übersehen wurde bei dieser Kritik, dass es zunächst darauf ankommt, das Urvertrauen von Kindern zu festigen und ihren Glauben an die Möglichkeit, Krisensituationen zu meistern und Gefahren zu überstehen. Auch der erhobene Vorwurf, Märchen würden eine heile Welt suggerieren, trifft nicht zu. Im Gegenteil, Märchen sind keineswegs eine leichte Kost. Schaut man sich nur die Inhalte der geläufigsten Grimm'schen Märchen an, so werden beabsichtigter Kannibalismus (*Hänsel und Gretel*), mehrfache Mordversuche (*Schneewittchen und die sieben Zwerge*), Körperverstümmelungen (die Füße von Aschenputtels Stiefschwestern und deren ausgestochene Augen), Freiheitsberaubung (*Rapunzel*), heftigste Eifersucht, Rivalitäten und Intrigen thematisiert, woraus andere wiederum den Schluss zogen, dass solch harte

Kost keinem Kind zuzumuten sei. Aus der Hirnforschung aber wissen wir, dass nur wirklich spannende Geschichten die emotionalen Zentren aktivieren, die für Lernprozesse notwendig sind. *Kinder brauchen Märchen* lautet der Titel eines bekannten Buches von Bruno Bettelheim, erstmals erschienen im Jahr 1976. Bettelheim war ein Psychoanalytiker, der viel mit Kindern gearbeitet hat. Seine Interpretationen der Volksmärchen sind sicher, wie jedes wissenschaftliche Werk, durch die Epoche geprägt und heute nicht mehr uneingeschränkt nachvollziehbar. Dennoch treffen Bettelheims Thesen in ihrem Kern immer noch zu (vgl. z. B. vom Orde, 2012). Seine Märchenauslegungen fußen im Wesentlichen darauf, dass jede Märchenfigur einen Teil der kindlichen Psyche repräsentiert. Märchen sind für ihn nichts anderes als externalisierte, bildhafte Geschichten für innerpsychische Prozesse. So steht das Lebkuchenhaus der Hexe im Märchen von *Hänsel und Gretel* auch für die dem Menschen innewohnende Gefahr der Gier (Bettelheim, 1977). Wer dieser Gier hemmungslos nachgibt, wer nicht lernt, die Befriedigung seiner Bedürfnisse zu steuern und zu bremsen, der kann dadurch in große Gefahr geraten. Diese Botschaft wird den kindlichen HörerInnen symbolhaft vermittelt.

KOLLEKTIVES GEDÄCHTNIS: WERTE UND NORMEN

Ein allgemeinerer Aspekt zur Bedeutung von Märchen für die seelische Entwicklung der Kinder ist verbunden mit dem Begriff des kollektiven Gedächtnisses. Alle Gesellschaften leben davon, bestimmte kulturelle Riten zu pflegen, die das Gefühl des Zusammenhalts stärken und ein Bewusstsein für gemeinsame Werte und Normen schaffen. Nicht zu unterschätzen ist dabei die Rolle der Volksmärchen. Durch deren weite Verbreitung innerhalb eines Kulturkreises entsteht so etwas wie eine gemeinsame

Basis an Bildern und Geschichten, die eine intuitive Verständigung über den engsten Familienkreis hinaus ermöglicht und hierdurch einen hohen Grad an Verbundenheit und Verständnis schafft. Selbst in der heutigen Zeit, die geprägt ist durch zunehmende Individualisierung und Diversifizierung, ist der Bekanntheitsgrad geläufiger Volksmärchen immer noch erstaunlich hoch. Eine Allensbach-Untersuchung aus dem Jahre 2003 ergab, dass sich noch 81 % der Erwachsenen an mindestens 3 Märchen erinnern, die sie als Kind erzählt bekommen haben. Besonders wirksam scheinen Märchen zu sein, wenn sie Kindern in einer vertrauten Situation vorgelesen oder besser noch erzählt werden. So kann – anders als bei Märchen von einem Tonträger – auf die Reaktion der Kinder eingegangen werden. Die vertraute Stimme des Erwachsenen schafft eine besonders emotionale Atmosphäre, die das Verständnis für das Märchen erleichtert. Aufregende und manchmal auch beunruhigende Abenteuer werden in einer solchen Stimmung eingebettet in Gefühle der Nähe und des Schutzes, wodurch auf neurobiologischer Ebene die Erregungsmuster, welche die Aussprossung und Verknüpfung neuer Synapsen fördern, stabilisiert und geordnet werden. Für die unterschiedlichen Formen der Literatur gibt es Entwicklungsfenster, die sich öffnen und auch wieder schließen können. Deshalb ist es wichtig, die passenden Märchen zur rechten Zeit zu erzählen. Goethes Freund Johann Gottfried Herder drückte es so aus: »Ein Kind, dem Märchen niemals erzählt worden sind, wird ein Stück Feld in seinem Gemüt behalten, das in späteren Jahren nicht mehr bebaut werden kann.« Welches Märchen welches Kind zu welcher Zeit fasziniert, kann niemand besser herausfinden als seine engsten Bezugspersonen, Eltern oder Großeltern zumeist. Und nicht selten passiert es, dass ein Erwachsener, der nach langen Jahren wieder einmal ein Märchenbuch zur Hand nimmt, selbst

erneut von dem eigentümlichen alten Zauber ergriffen wird, den die Märchen einst auf ihn ausgeübt haben. Wie kann die Rolle der Märchen für die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu anderen bedeutenden Einflüssen beschrieben werden? Märchen können die Eltern nicht ersetzen. Märchen können Zeit und Zuneigung nicht ersetzen. Märchen können Spiel und SpielkameradInnen nicht ersetzen. Märchen können Naturerfahrungen und Abenteuer nicht ersetzen. Andererseits sind auch Märchen durch nichts zu ersetzen. ■

LITERATUR

Bandura, Albert (1976). Lernen am Modell. Ansätze zu einer sozial-kognitiven Lerntheorie. Stuttgart: Klett.

Bettelheim, Bruno (1977). Kinder brauchen Märchen. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt.

Dieckmann, Hans (1966). Der Wert des Märchens für die seelische Entwicklung des Kindes. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 15(2), 50-55.

Institut für Demoskopie Allensbach (2003). Allensbacher Berichte 12. Kinder brauchen Märchen. Verfügbar unter: www.ifd-allensbach.de/uploads/tx_reports-ndocs/prd_0312.pdf [11.1.2016]

Lange, Günter (2012). Einführung in die Märchenforschung und Märchendidaktik. In Günter Lange (Hrsg.), Märchen – Märchenforschung – Märchendidaktik, Bd. 2 (S. 3-32). Baltmannsweiler: Schneider-Verlag Hohengehren.

Lazarus, Richard & Folkman, Susan (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.

von Arnim, Bettina (1986). Goethes Briefwechsel mit einem Kinde. Frankfurt a. M.: Insel.

vom Orde, Heike (2012). Bruno Bettelheim: Kinder brauchen Märchen. TeleviZion, 25(2), 8-9.

Wilkes, Johannes (1997). Der Einfluss von Märchen auf Leben und Werk Heinrich Heines. Eine Untersuchung anlässlich des 200sten Geburtstages des Dichters. Märchenspiegel, 8(1), 9-12.

DER AUTOR

Johannes Wilkes, Dr. med., ist Facharzt für Kinder-/Jugendpsychiatrie und -psychotherapie in Erlangen.

