

## **Vorwort:**

### **„Märchen sind Überlebensgeschichten“**

Von Professor Dr. Verena Kast, Psychoanalytikerin, St. Gallen\*

Märchen sind ganz besondere Geschichten, Geschichten, die so oft weitererzählt wurden, daß sie knapp, prägnant auf das Wichtigste konzentriert sind. Geschichten haben immer etwas mit unserem Leben zu tun: Geschichten, die uns packen, sagen etwas aus über unsere Sehnsüchte, unsere Wünsche, unsere Bedürfnisse. Sie erzählen uns, mit welchen menschlichen Haltungen wir uns gerne identifizieren würden, welche Haltungen gerade jetzt in der besonderen Lebenssituation entwickelt werden müßten. Die Geschichten sagen uns aber auch etwas über unsere Probleme, über die wirklichen Probleme, nicht nur über die vordergründigen, die anstehen, die bearbeitet werden wollen, wagen wir es, wirklich hinzusehen. Geschichten, die uns ansprechen, die uns etwas zu sagen haben, weisen uns daraufhin, was in unserer psychischen Innenwelt zur Bearbeitung ansteht, und manche Geschichten geben uns auch den Mut, uns diesen Problemen zu stellen. Das tun unter anderem vor allem und vornehmlich die Märchen.

### **Märchen vermitteln eine Lebenshaltung**

Im Märchen geht es manchmal ganz wundersam zu und her, da gibt es Wendungen, die wir nicht für möglich halten, die wir dann eben als "märchenhaft" bezeichnen, oder die wir als zu märchenhaft schlicht und einfach in den Bereich der Phantasie verbannen. Damit wollen wir zum Ausdruck bringen, daß damit in der realen, harten Welt nichts anzufangen sei: Geschichten für Träumer und Träumerinnen. Aber können wir da so sicher sein? Wie könnten wir leben, wenn nicht doch immer wieder ein Hoffen gegen besseres Wissen in uns aufkeimen würde, daß gewisse Lebenssituationen zu bewältigen sind, daß es auch in unserem Leben unverhoffte Lösungen gibt, auch unverhofft gute? Gerade von dieser Überzeugung aber ist das Märchen getragen. Gelingt es uns, uns ganz in ein Märchen hineinzugeben, dann überträgt sich die vertrauensvolle Lebenshaltung, die den Helden oder die Heldin des Märchens letztlich auszeichnet auf uns: Wir werden gleichsam angesteckt von dieser Haltung des Mutes und des Vertrauens. Märchenheldinnen und Märchenhelden sind aber nicht nur mutig und vertrauensvoll, sie zeichnen sich auch dadurch aus, daß sie ihre eigenen Kräfte bis zur Neige ausschöpfen, und aber auch wissen, wann sie Hilfe brauchen und diese Hilfe sogar annehmen können. Damit wird sowohl eine einseitige Opferhaltung vermieden, in der die Menschen den Eindruck gewinnen, das Leben sei ihnen nicht zumutbar, als auch eine Form von Grössenidee, die bewirkt, daß Menschen denken, sie könnten immer alles alleine erledigen, sie bräuchten nie Hilfe, sie seien nie

auf einen guten Einfall des Schicksals oder die gütige Anwesenheit eines anderen Menschen angewiesen.

Von diesem sehr wohltuenden Einfluß der Märchengeschichten auf unsere Haltung dem Leben gegenüber, merken wir zunächst bewußt nichts, wir merken erst etwas davon, wenn sich unsere Einstellung dem Leben gegenüber verändert hat - und vielleicht nehmen wir auch das nicht bewußt wahr. Aber die Haltungen, die in Texten spürbar wird, beeinflußt uns, ob wir dies bewußt wahrnehmen oder auch nicht.

Fast alle Märchen, zumindest die, die oral tradiert sind, vermitteln uns, daß Probleme lösbar sind, oder daß man sich zumindest so entwickeln kann, daß gewisse Probleme uns nicht mehr in der gleichen Weise belasten, daß wir mit ihnen leben können und die Entwicklungschancen, die in ihnen liegen, nützen können. Damit vermittelt das Märchen jenen Mut zur Zukunft, den wir brauchen, um nicht immer an der Vergangenheit festzukleben, um wirklich die Lebensthemen angehen zu können, die im Moment angegangen werden müssen.

Diese Haltung wird von den Märchen ganz allgemein an uns herangetragen. Jedes Märchen aber hat nun auch noch eine spezielle Botschaft, beschäftigt sich mit einem speziellen, aber doch typisch menschlichen Problem.

## **Märchen handeln von Lebensproblemen**

Nun handeln Märchen nicht vom Umgang mit Brustkrebs, aber sie handeln vom Umgang mit existentiell bedeutsamen Situationen der Bedrohung und des Aufbruchs: Tod, Liebe, Trennung, Neubeginn, Finden von Identität, Verlieren von Sinn, Finden von Sinn.

In der Ausgangssituation der Märchen wird jeweils eine problematische Lebenssituation geschildert und im Fortgang des Märchens zeigt es sich, wie die Protagonistin, der Protagonist exemplarisch mit dieser Situation umgehen, welche Prozesse dabei durchlaufen werden, welche Hindernisse umgangen werden müssen, damit das eingangs geschilderte Problem überwachsen werden kann. Der Märchenheld oder die Märchenheldin stehen dann als Repräsentanten einer menschlichen Haltung, in der es gelingt, mit der schwierigen Situation angemessen umzugehen.

Diese schwierigen Lebenssituationen, die uns die Märchen weitgehend in der Symbolsprache nahebringt, sind auf das aktuelle Leben übertragbar.

Da fehlt etwa das Lebenswasser, der König ist unheilbar krank und kann nur geheilt werden, wenn er Zugang zum Lebenswasser bekommt.<sup>1</sup> Überlassen wir uns diesem Bild, so mag uns einfallen, daß das Leben wohl sehr trocken ist, wenn das Lebenswasser fehlt. Wir spüren vielleicht sogar, wie unser Leben sich anfühlt, wenn wir uns "vertrocknet" vorkommen, oder wenn alles, was wir tun und fühlen so "trocken" ist, wenn wir den Eindruck haben, daß alles sprudelnde Leben in uns "eingetrocknet" ist.

---

<sup>1</sup> Das Wasser des Lebens. In Grimms Kinder- und Hausmärchen

Vielleicht sprechen wir nicht davon, daß uns das Lebenswasser fehlt, sondern nennen das entsprechende Lebensgefühl "Depression", oder sprechen davon, daß uns das Leben keine Freude mehr macht, daß wir wenig Sinn nur mehr darin sehen können. Das Märchenbild, wesentlich mehr als die psychologische Diagnose, bewegt unsere Phantasie, setzt uns auf den Weg, regt an. Wir spüren, daß es eine Notwendigkeit sein kann, auf die Suche nach dem Wasser des Lebens zu gehen, daß es vielleicht gerade auch für uns persönlich, in der jetzigen Lebenssituation, eine Notwendigkeit sein kann. Dieses Fehlen des Lebenswassers kann ganz verschieden gedeutet werden: wenn das Motiv einen Menschen anspricht, wird er oder sie sich Gedanken darüber machen, wie denn das Fehlen des Lebenswassers in seinem oder ihrem eigenen Leben sich anfühlt, und wo er oder sie ahnt, daß Lebenswasser zu finden wäre. Auch im Märchen kann man nur wirklich auf die Suche nach dem Lebenswasser gehen, nachdem man es sich eingestanden hat, daß man das Lebenswasser auch wirklich braucht.

Märchen sind Geschichten, in denen Situationen geschildert werden, die man sich leicht bildhaft vorstellen kann. Daher werden wir uns über jede Station in einem Märchen unsere eigenen Bilder in unserer Phantasie machen, und uns dazu auch unsere Gedanken machen. Auch wenn die Märchen von allgemeinmenschlichen Problemen handeln, und wir uns vom Thema berührt fühlen, sind wir das doch auf unsere individuelle Weise. In unserer Biographie sind sie gefärbt durch unsere Lebenserfahrungen, durch unsere Lebensgeschichte, auch etwas durch den Zeitgeist. Nachdenken über die Märchen, über die darin auftauchenden Symbole, das ist ein Nachdenken über das Leben, über existentielle Fragen, über uns selbst, aber eben im Spiegel von Märchen, und das geht bekanntlich viel leichter als wenn wir uns vornehmen, nun einmal gründlich über uns selbst nachzudenken. Dann fällt uns nämlich wenig ein. Wir stehen uns dann etwas im Licht. Und nachdenken über uns heißt auch, mehr mit uns selbst in Kontakt zu kommen, mit uns selbst ins reine zu kommen - und das ist ganz allgemein wichtig für unsere Gesundheit.

### **Die Vorstellungskraft**

Die Bilder des Märchens, können wir uns auf sie einlassen, wecken Phantasien, die wir in der Regel leicht in Verbindung zu unserem Leben bringen können. Darüber hinaus werden durch die Beschäftigung mit den Bildern des Märchens die Bilderwelt in unserer Psyche belebt, Erinnerungsbilder und Sehnsuchtsbilder werden lebendig, das heißt aber auch, daß wir uns wieder lebendiger fühlen, unsere Gefühle auch wieder besser spüren, dadurch näher bei uns selbst sind. Märchen sind zu vergleichen mit dem Lebenswasser!

Es ist bereichernd, wenn wir mit den Bildern des Märchens wirklich in Kontakt kommen, wenn wir sie uns richtig farbig vorstellen; es sind unsere eigenen Bilder, kein Mensch kann uns sagen, wie wir sie uns vorzustellen haben. Wir können uns etwa fragen, ob wir die Farben auch

wirklich sehen, sehen, welches Wetter herrscht, ob wir vielleicht sogar riechen, wie es im Wald riecht, wenn der Wolf etwa dem Rotkäppchen die Blumen zeigt. Dieses imaginative Einlassen auf die Bilder erreichen wir dann am ehesten, wenn uns jemand das Märchen vorliest oder noch besser - erzählt - und uns auffordert, das Märchen uns möglichst bildhaft vorzustellen.<sup>2</sup> Als besonders hilfreich und therapeutisch wirksam hat es sich erwiesen, wenn diese vorgestellten Bilder nachher auch festgehalten, gemalt werden. Man wird sich dabei auf die Bilder, die besonders eindrücklich waren, beschränken. Es geht dabei nicht um das Herstellen von Kunstwerken, sondern darum, diese Bilder in der eigenen Seele, die durch das Hören des Märchens ausgelöst wurden, die Antwort der eigenen Seele auf das Märchen sozusagen, ernst zu nehmen, zu gestalten. Damit gestalten wir uns selbst.

Es ist der Vorstellungsraum, der durch die Imagination des Märchens geschaffen wird, der, verbunden mit lebendigen Emotionen, Möglichkeiten zur Veränderung, oder zumindest Hoffnung auf Veränderung in uns freisetzt; es ist das Nachdenken über das Märchen, das uns zu psychologischen Einsichten verhelfen kann, es ist die Haltung, die Märchenheldinnen zeigen, die uns auch wiederum helfen, unser Leben besser zu meistern.

Märchen sind Überlebensgeschichten. In vielfältiger Resonanz auf diese Geschichten können auch Ressourcen in unserer Psyche belebt werden.

\* Verena Kast, geboren 1943, studierte Psychologie, Philosophie und Literatur und promovierte in Jungscher Psychologie. Sie ist Professorin für Psychologie an der Universität Zürich, Dozentin und Lehranalytikerin am dortigen C. G. Jung-Institut, Psychotherapeutin in eigener Praxis und Vorsitzende der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie.

---

<sup>2</sup> Kast Verena (2012) Imagination. Zugänge zu inneren Ressourcen finden. Patmos