

Märchenstellen in der Initiatischen Märchenarbeit

von Hildegard Wiedemann

Erschienen in der PDS 2018

„Es war einmal vor langer Zeit ...“ So beginnen viele Märchen. Wenn Kinder Märchen hören, bekommen sie große Augen und offene Münder. Erwachsene lauschen staunend. Unbewusst haben sie die rationale Ebene verlassen und öffnen ihre Sinne für die geheimnisvolle Welt des Unbewussten. Sie identifizieren sich unbemerkt mit einer Märchengestalt, meist dem Helden oder der Heldin. Der Einfachheit halber spreche ich im weiteren Verlauf vom Helden.

Die alten Volksmärchen spielen im „ewigen Jetzt“. Es gibt keine realen Namen noch eine reale Zeit. Sie erzählen in anschaulichen Bildern von den Themen der Menschen, von uns. Es geht um die Trennung von den Eltern und um verzauberte Gestalten, die auf Erlösung warten, die „verstrickt sind“. Es geht um Geburt, Krankheit, Tod, Gerechtigkeit und Liebe.

Zu Beginn des Märchens wird eine Not oder ein Problem dargestellt. Die Zuhörer lassen sich unmerklich vom Vertrauen des Helden berühren, dessen Weg durch gefährliche Prüfungen führt und der den Tod nicht scheut. Sie spüren die Kraft, die in der Bereitschaft der völligen Hingabe, auch des eigenen Lebens, liegt. Die Annahme des notvollen Weges, der Mut und die Hingabefähigkeit des Helden bewirken, dass er die Lösung der anfänglichen Not herbeiführt. Viele Märchen enden zudem mit der Hochzeit des Helden. In diesem wunderschönen Bild wird für die Zuhörer spürbar, dass die Liebe fließt, was einer tiefen Sehnsucht im Menschen entspricht. Manchmal heißt es auch, dass das Paar „glücklich lebte und in Weisheit regierte“. Auch darin liegt eine unbewusste Verheißung für den Zuhörer: „Wenn ich die Not in meinem Leben annehme und wandle wie der Held im Märchen, dann werde ich froh und glücklich und kann meinen Lebensauftrag erfüllen!“ Wer sich mit dem Helden identifiziert, der stärkt sein Vertrauen, spürt sein Potenzial und freut sich auf den nächsten Schritt in seinem Leben. Wer sich mit einer sogenannten „bösen Gestalt“ identifiziert, der erfährt, dass sich diese Gestalt am Ende wandelt, z. B. durch den Tod im Feuer.

Der Lösungsweg

Wenn wir die Gestalten im Märchen als innere Anteile ansehen, können wir erleben, wie sich diese Kräfte im Unbewussten auf geheimnisvolle Weise selbst organisieren, so dass sie eine Lösung für ein Problem finden. Der Held, der Mensch, wird handlungs- und beziehungsfähig. Ich erlebe das Stellen von Systemen ähnlich geheimnisvoll und wirksam wie das Stellen von Beziehungen im Märchen. Die Erlösung von verzauberten Gestalten im Märchen entspricht der Auflösung von Verstrickungen beim Stellen. Wir können regelrecht beobachten, wie erlösend beides für die Repräsentanten und die Zuschauer ist. Volksmärchen stellen in Bildern Lösungswege dar für allgemein menschliche Probleme. Sie vermitteln eine verdichtete Menschheitserfahrung. Unser Gedächtnis arbeitet mit dem Speichern von Bildern. Unser Unbewusstes ist voller Bilder. Der bildhaft dargestellte Lösungsweg im Märchen stimuliert die selbst regulierenden

Kräfte im Unbewussten und regt sie an, für das eigene Anliegen einen entsprechend individuellen Lösungsweg zu finden. Ein innerer, kreativer Prozess wird durch das Hören und Arbeiten mit Märchen ausgelöst. Die positiven Bilder der lösenden Situationen im Märchen wirken heilvoll in der Psyche der Menschen. Beispielsweise stellt Gerald Hüther das anschaulich dar in seinem Buch: Die Macht der inneren Bilder, 2014. Luise Reddemann arbeitet in der Trauma-Therapie mit der Imagination als heilsamer Kraft, die NIG mit der Imaginativen Gestaltung. In ähnlicher Weise öffnet die Arbeit mit Märchen über die Bilder einen inneren Raum für die persönliche Entwicklung.

Die initiatische Arbeit mit Märchen

Die Initiatische Therapie lernte ich bei Graf Dürckheim und lehrte sie in seinem Bildungszentrum. Darauf basierend entwickelte ich die Initiatische Märchenarbeit, IMA(r). Initiatisch kommt vom lateinischen Verb "inire" = hineingehen. Es bedeutet, sich dem inneren Raum zuzuwenden, zu sich selbst zu kommen, zu seinem Wesenskern, dem Geheimnis, das der Mensch zutiefst ist. In der Initiatischen Arbeit mit Märchen werden die Menschen in der äußeren Realität abgeholt und in die ganz individuelle, innere Wirklichkeit geführt. Jeder erlebt auf seine Weise das Märchen und erfährt die für ihn in diesem Moment stimmige Bedeutung. Die eigene Betroffenheit, das Berührtsein ist in dieser Arbeit wesentlich. Eine allgemein gültige, kognitive Deutung ergibt sich daraus meist von selbst am Ende des Seminars.

Das Setting

Bevor ich mit einem Märchen arbeite, gliedere ich es in die Einleitung, etwa 3-5 Teile und den Schluss. Zu jedem der Abschnitte überlege ich mir, welche Arbeitsweise diesen Teil am besten in die Erfahrung für die Teilnehmer bringen kann. Zudem schaue ich, dass die Arbeitsweisen verschiedene sensorische Kanäle ansprechen, so dass die unterschiedlichen Menschen die Chance haben, von mindestens einer Arbeitsweise angesprochen zu werden. Die Vielfalt der Arbeitsweisen ermöglicht eine ganzheitliche Erfahrung. Ich arbeite mit Imagination, Gebärden, dem Stellen, Malen, Gestalten und dem Tanzen. Jeder Abschnitt des Märchens wird von mir vorgelesen, eingeleitet und abgeschlossen mit einem Cymbelton.

Zu Beginn eines Märchenseminars bitte ich die Teilnehmer ihr Anliegen in einem Satz zu formulieren, diesen aufzuschreiben und in der Runde mitzuteilen. Das Anliegen ergibt sich aus der persönlichen Lebenssituation jedes Einzelnen. Erstaunlicherweise gibt es manchmal regelrechte „Gruppenthemen“, zum Beispiel: „Warum werde ich nicht gesehen? Oder: was kann ich tun, um gesehen zu werden?“ (ein Aschenputtel-Motiv). Im Laufe eines Seminars gibt es immer wieder Phasen der Stille, in denen die Teilnehmer wichtige Erfahrungen notieren können. Lesen sie am Ende nochmals ihre Aufzeichnungen, dann ergibt sich meist eine schlüssige Antwort, ein Lösungsschritt zu dem anfänglichen Anliegen. So kann jeder Teilnehmer im Seminar seinen persönlichen Prozess machen, ohne dass die ganze Gruppe daran teilhat. Zum Abschluss lade ich alle ein, einen Dreizeiler zum eigenen Prozess zu schreiben. Wer möchte, kann diesen vorlesen.

Nach der Begrüßungsrunde, in der die Teilnehmer ihren Vornamen und ihr Anliegen mitteilen, lese ich die Einleitung des Märchens vor, meist gefolgt von einer Aufstellung. In

der Einleitung ist das Thema des Märchens enthalten, das Problem, das gelöst werden möchte. Eine Aufstellung hilft, die Not in die sichtbare Erfahrung zu bringen.

Wenn ich eine Märchenszene aufstellen möchte, frage ich die Teilnehmer, ob jemand besonders betroffen von der vorgelesenen Sequenz ist. Ist das der Fall, so bitte ich diesen, sich rechts neben mich zu setzen und frage ihn nochmals nach seinem Anliegen, das er in der Anfangsrunde mitgeteilt hat. Danach nennt er die Gestalten dieser Szene, die für ihn wichtig sind, sucht dafür Repräsentanten aus und stellt diese in gesammelter Stille auf. Während des Stellens und danach bin ich im Kontakt mit ihm, frage nach, was ihn berührt und was das gestellte Bild mit seinem Leben und/oder Anliegen zu tun hat. Sollte sich niemand melden für die Aufstellung der Einleitung, dann wähle ich die Repräsentanten für diese Szene aus und bitte sie, sich ihren Platz langsam in der Mitte der Gruppe zu suchen.

Für die folgenden Abschnitte des Märchens biete ich unterschiedliche Arbeitsweisen an, die ich, wie oben berichtet, vorbereitet habe. Ich wähle sie entsprechend dem Gruppenprozess aus.

Fallbeispiel

Am Beispiel des Grimmschen Märchens „Die Alte im Wald“ möchte ich das Stellen von Beziehungen im Märchen etwas anschaulicher machen. Das Märchen beginnt damit, dass *ein Dienstmädchen mit seiner Herrschaft durch einen Wald fährt und Räuber die Herrschaft töten. Das Dienstmädchen überlebt, da es sich hinter einem Baum versteckt hatte. Als die Räuber mit der Beute fort sind, kommt es hervor, sieht das Massaker und weint bitterlich.* Eine Teilnehmerin des Seminars war von der Einleitung sehr betroffen und setzte sich neben mich. Ihr Anliegen war: „Wie kann ich das Chaos in meinem Leben meistern?“ Sie stellte „die Herrschaft“ als getrenntes Paar auf und das Dienstmädchen in etwas Entfernung. Der Herr fühlte sich erdrückt von der Verantwortung seiner Herrschaft. Die Herrin war mit dem herrschaftlichen „Schatz“ (später die „Beute“) beschäftigt. Das Dienstmädchen fühlte sich unwichtig, nicht gewürdigt mit seiner Arbeit, wie ein Aschenputtel. Die Aufstellerin teilte mit, dass sie sich sehr oft so fühle.

Danach stellte sie drei Räuber auf, die die Herrschaft töteten und den Schatz raubten. Der Tod durch die Räuber war für das Herrschaftspaar erlösend. Sie hatten beide in Rollen gelebt und waren froh, dass das vorbei war. Die Repräsentantin für das Dienstmädchen kam hinter dem Baum hervor und schaute. Sie war völlig erstarrt. Es war für sie gut, sich im Schutzraum eines Baumes dem Schrecklichen auszusetzen. Dann begann sie zu weinen. Das Weinen, der Ausdruck ihrer Gefühle, wirkte heilvoll. Die anfängliche Starre löste sich. Die Aufstellerin sagte, dass sie diese Reglosigkeit und Ohnmacht sehr gut kenne. Sie müsse wegen eines Umzugs ihr Haus ausräumen, in dem sich seit etlichen Jahren sehr viel angesammelt habe. Angesichts des Chaos fühle sie sich ohnmächtig und hilflos. Sie wisse nicht, wo sie beginnen solle. Schließlich sagte die Repräsentantin auf die Toten blickend: „Ja, so ist das. Es ist vorbei! Und es tut weh.“ Dann ging sie zu der toten Herrin, zeigte ihre Trauer und Liebe, wurde von der toten Herrin erstmals gesehen und erhielt einen herzlichen Dank von ihr. Danach ging sie zu dem toten Herrscher. Auch dieser sah sie an und sprach seine Anerkennung für ihre gute Arbeit aus. Er war etwas distanzierter als seine Frau. Die Situation wirkte wie der

Abschied der Klientin von ihren Eltern in Liebe. Ich fragte sie, was diese Szene in ihr anspreche. Sie meinte, dass sie von ihren Eltern nie gesehen wurde und sich immer in der dienenden Rolle befunden habe. So gesehen zu werden erlebe sie wie Balsam. Die Repräsentantin sagte: Die alte Herrschaft ist vorbei. Es ist gut so. Nun bin ich frei. Aber wie geht es weiter? Ich hab keine Ahnung.“ Da beendete ich die Aufstellung, da das Märchen den Fortgang darstellt. Die Aufstellerin sagte, dass sie sich nun kraftvoller fühle, und in ihrem Haus viel wegwerfen wolle. Bei der Aussicht auf die neue Gestaltungsfreiheit fühle sie sich etwas bang, aber auch leicht freudig.

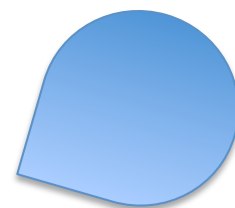
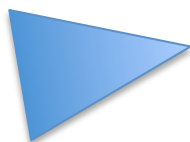
Im Märchen folgt nun *die vergebliche Suche eines Weges und das Ausruhen unter einem Baum im Vertrauen auf Gott, auf das LEBEN. Ein Täubchen kommt und gibt ihr Schlüsselchen zu unterschiedlichen Bäumen, in denen sie Speise, Trank und königliche Kleider findet.* Diesen Teil des Märchens ließ ich malen. In der Bildbesprechung begleite ich die Menschen zu dem, was sie auf ihrem Bild in der Tiefe berührt. Dadurch kommen sie zu sich, zu ihrem Anliegen und können unbekanntes Potenzial und Lösungsschritte entdecken. Es zeigte sich in der Gruppe, wie wichtig es ist, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, sie zu äußern, gehört zu werden und zu bekommen, was man braucht.

Die Alte im Wald

Im nächsten Abschnitt des Märchens *bittet das Täubchen das Mädchen, ob es „ihm zu lieb“ etwas tun möge. Das Mädchen sagt, es wolle es „von Herzen gern“. Das Täubchen teilt ihm mit, dass es von der „Alten im Wald“ einen schlichten, goldenen Ring holen und ihm bringen soll. Es dürfe sich aber nicht auf die Alte einlassen.* Die Teilnehmer bastelten sich einen „goldenen Ring“ aus einem gelben Pfeifenputzer und spürten nach, was dieser Ring für sie bedeutete. Die Verbindung mit einem geliebten Menschen wurde assoziiert, auch die Verbindung mit sich selbst. Der goldene, schlichte Ring entspricht dem ewigen Kreislauf des Lebens, der nicht endenden Bewegung von Stirb und Werde, der immer währenden Bewegung und Wandlung. Er symbolisiert die Präsenz des Göttlichen in allem Sein, auch im Innersten des Menschen, seinem Wesenskern oder Selbst.

Nach der Erfahrung des goldenen Rings ließ ich die Beziehungen stellen vom Täubchen, der Alten mit dem Ring und dem Mädchen. Das Märchen gibt bis dahin keinen Hinweis, warum das Täubchen diesen Ring haben will. Folgende Aufstellung entwickelte sich aus der Gruppe, ohne eine Aufstellerin. Es meldeten sich die Menschen als Repräsentanten, die sich von einer Rolle angesprochen fühlten.

Das Mädchen



Das Täubchen

Die Alte mit dem Ring

Das Mädchen schaute mit Liebe auf das Täubchen links. Dieses erwiderte den Blick in Liebe. Danach schaute es auf die Alte, die den schlichten Goldring hatte, den es sich wünschte. Zur Alten spürte das Täubchen eine innige, doch sehr belastete Beziehung. Die Alte trug den Ring auf ihrem Herzen. Sie hatte Angst, wusste jedoch nicht wovon, war schlecht orientiert, fühlte sich zeitweise mächtig. Sie wollte den Ring für sich behalten, als hinge ihr Leben davon ab. Nach einiger Zeit wollte sie ihn abgeben, da er sie belastete. Sie mochte ihn jemandem übergeben und hoffte, dass sie danach zurücktreten und sterben könne.

Die Repräsentantin „der Alten“ erlebte unterschiedliche Aspekte, die den Bereichen der „großen Mutter“ entsprechen, der Herrin über Leben und Tod. Mit dem Täubchen war sie verbunden wie eine Mutter mit ihrem Kind. Einerseits hatte „die Alte“ Angst vor der Einsamkeit und dem Tod, sollte die enge Bindung an das Täubchen/Kind aufhören. Andererseits wartete sie darauf, dass es den Ring endlich holen würde. Der Ring würde das Täubchen/Kind mit sich selbst verbinden. Es würde den Wert in sich finden, in seinem Selbst, seinem göttlichen Kern und nicht mehr ausschließlich in der Mutter. Die Mutter wäre entlastet, da es ihr zu viel war, dass das Kind ständig um sie kreiste. Die Repräsentantin der „Alten“ sagte im Nachgespräch, dass sich hier ihr persönliches Mutter-Thema zeige. Ihr Anliegen zu Beginn des Seminars war: „Wie schaffe ich es, mich von meiner Mutter zu lösen, der ich immer helfen will?“ Sie erlebte, dass der nächste Schritt für sie selbst darin besteht, sich ihren innersten Wert/Ring bewusst zu machen, zu spüren und sich mit sich selbst zu verbinden. Dann könne sie die Mutter in Liebe loslassen und ihr eigenes Leben führen.

Das Märchen erzählt weiter, wie das Mädchen gesammelt seinem Auftrag folgt und sich nicht von der Alten abhalten lässt. Als es den Ring endlich hat, eilt es damit hinaus und denkt, dass das Täubchen kommt und den Ring holt. Da sich dieses aber nicht zeigt, lehnt es sich mit dem Ring an einen Baum und will dort auf das Täubchen warten. Da verwandelt sich der Baum in einen schönen Prinzen, der das Mädchen herzlich umarmt und küsst. Er dankt dem Mädchen für seine Erlösung. Die Alte hatte ihn in einen Baum verwandelt und alle Tage ein paar Stunden in ein Täubchen. Solange sie den Ring hatte, konnte er seine menschliche Gestalt nicht wieder erhalten.

Die geahnte Mutterbindung wird nun offenkundig. „Die Alte“ hatte ihren Sohn nicht freigegeben. Im Symbol des Ringes zeigt sich ihre Bindung an ihn und umgekehrt. Der Prinz, der Mutter gebundene Mann, ist als Taube zeitweise vogelfrei, kann sich in luftigen Gefilden aufhalten und denken, was er möchte. Als Tier nimmt er die animalischen Bedürfnisse und Triebe im Menschen wahr und befriedigt sie. Als Baum ist er verbunden mit den Wurzeln tief in der Mutter Erde und den Zweigen im Himmel, der Luft. Er ruht in sich, lässt sich nicht in emotionale Themen der Menschen hineinziehen. Das erlebten die Teilnehmer, als sie im Kreis stehend individuell in eine Gebärde zum Baum und zum Täubchen gingen. Diese Erfahrungen bleiben dem erlösten Prinzen als innere Anteile.

Im Gebärdenspiel zu zweit, Baum und Mädchen, erlebten die Teilnehmer die Erlösung des Baumes zum Prinzen und waren tief bewegt. Sie spürten die Kraft des Lösenden, erlebten wie die Zweige des Baumes weich wurden und in einer menschlichen Umarmung endeten. Für beide war die Einsamkeit zu Ende und die Liebe durfte frei

fließen. Einige Teilnehmer berichteten, dass diese Erfahrung für sie wie ein Initial wirkte: „Ich kann aus meiner Erstarrung raus, aus dem Korsett, das mich gestützt und einschnürt hat, einem alten Verhaltensmuster. Jetzt fühle ich mich endlich frei, ganz bei mir und in Liebe verbunden mit meinem Gegenüber“.

Nach der *Erlösung des Prinzen* werden auch seine Diener, Pferde und seine Kutsche erlöst aus ihrer Baumgestalt. Gemeinsam fahren der Prinz und das Mädchen in der Kutsche in sein Reich, heiraten und leben glücklich. Dieses herrliche Schlussbild stellten die Teilnehmer mit Gebärden dar. Sie erleben, wie der Kreis sich schließt. Das Mädchen fuhr zu Beginn des Märchens als Dienstmädchen mit seiner Herrschaft in den Wald und fährt nun als Herrin aus dem Wald in ein Schloss, wo sie mit ihrem Gemahl, dem Prinzen, glücklich lebt. Entsprechend waren die Teilnehmer während der Märchenarbeit in ihr Unbewusstes eingetaucht, symbolisiert im Wald, haben tiefe Erfahrungen gemacht, Lösendes erlebt und fühlten sich bei sich selbst angekommen. So konnten sie gut das Seminar abschließen und anschließend in ihren Alltag gehen.

Ich ließ die Teilnehmer, wie im Setting erwähnt, nach allen erarbeiteten Sequenzen des Märchens ihre Erfahrungen in Worte fassen und aufschreiben. Am Schluss bat ich sie nochmals ihr anfängliches Anliegen anzuschauen und ihrem individuellen Prozess in sich Raum zu geben. Daraus resultierend schrieben sie einen Dreizeiler. Die Aufstellerin der Einleitung las Folgendes vor:

Unruhe, Vertrauen, Ankommen in mir

Schlussgedanken

Diese kurze Darstellung der Arbeit mit dem Märchen „Die Alte im Wald“ gibt einen kleinen Einblick, wie ich die Initiatische Märchenarbeit mit dem Stellen verbinde.

Die individuellen Prozesse, die durch diese Arbeit angestoßen werden, habe ich hier nur angedeutet. Eine ausführliche Darstellung würde den Rahmen dieses Artikels übersteigen. Voraussichtlich werde ich dies in einem weiteren Artikel ausführen. Während eines Seminars mache ich immer wieder Runden, in denen jeder mitteilen kann, was ihn gerade im Märchen berührt und wie er die Verbindung zu seinem Leben spürt. So entsteht ein Gewebe von dem Märchen als Kettfäden und dem persönlichen Prozess, der sich da in bunten Fäden hindurch webt.

Die archetypischen Beziehungsmuster, die im Märchen dargestellt werden, spiegeln uns unsere eigenen Beziehungsmuster, in denen wir uns mit anderen befinden und mit uns selbst. Dadurch, dass ja alles „nur ein Märchen“ ist, ist es möglich sich auf das Märchen einzulassen in einem schützenden Abstand. „Es hat nichts mit mir zu tun“. Das erleichtert es manchen Menschen, in die Repräsentation von unterschiedlichen Märchengestalten zu gehen. Und plötzlich kommt über das Empfinden die Verbindung zu sich selbst. „Das kenne ich doch. Das ist ja wie meine Beziehung mit“. Oder: „In der Umarmung mit dem Prinzen hab ich gespürt, wie in mir etwas zusammen gekommen ist. Ich spüre mich innerlich ganz. Männliches und Weibliches umarmen sich in mir und sind durch den Ring verbunden. Ich bin ganz bei mir. Da ist großer Friede, Leichtigkeit und Freude“.