



Es war einmal . . .

illu :: lea

## Von der Heilkraft der Märchen

Da spaziert doch das kleine Rotkäppchen ahnungslos durch den Wald zur Oma und wird vom bösen Wolf ausgefragt und später in Omas Haus aufgefressen. Gruselgänsehaut! Schlimm, der böse Wolf! Aber dann wird ihm der Wanst aufgeschnitten. Einmal von oben bis unten, vollgestopft mit dicken Steinen und wieder zugenäht. Und am Ende ertrinkt er jämmerlich im Brunnen. Wie schrecklich und gemein! So dachte ich als Kind. Die Folge: Meinen Kindern las ich keine Märchen vor. Diplom-Medizinerin Christine Keller meint jedoch: „Märchen haben Heilkraft und tragen zu einer gesunden Entwicklung von Kindern bei.“

Als Leitende Oberärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters am Martin Gropius Krankenhaus in Eberswalde weiß sie um die therapeutische Wirksamkeit von Märchen und beantwortet im Folgenden fibz-Fragen dazu:

### Was ist das Besondere an Märchen, was ich nicht auch mit Kindergeschichten erreichen könnte?

„Stellen Sie sich vor, es gäbe ein Zaubermittel, das Ihr Kind stillsitzen und aufmerksam zuhören lässt, das gleichzeitig die Phantasie beflügelt und seinen Sprachschatz erweitert, das es darüber hinaus befähigt, sich in andere Menschen hineinzusetzen und deren Gefühle zu teilen, das auch noch sein Vertrauen stärkt und es mit Mut und Zuversicht in die Zukunft schauen lässt.“ Als ein solches Zaubermittel bezeichnet der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther die Märchen. Hüther bezeichnet die „Märchenstunde (vorgelesen oder erzählt)“ als höchste Form des Unterrichts. Das Lernen funktioniert bei Kindern und Erwachsenen dann am besten, wenn die emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert und die Botenstoffe freigesetzt werden, die für neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen sorgen. Eine „Märchenstunde“ sollte in einer besonderen Atmosphäre stattfinden, ähnlich einem Ritual und vorlesen oder erzählen sollte eine selbst mitfiebernde Vertrauensperson, die eventuelle Ängste und „Nervenkitzel“ erkennt und auffängt. Das Zaubermittel ist also nicht das Märchen an sich, sondern die emotionale Beziehung zum Inhalt und zu den Personen des Märchens, auf die sich das Kind beim Hören des Märchens mit Hilfe der erzählenden oder vorlesenden Person einlässt. Erwachsene, die Märchen erzählen oder vorlesen, haben in der Regel selbst als Kinder Märchen gehört und erinnern eigene Märchenstunden und vor allem die damalige Atmosphäre, die hoffentlich emotional positiv besetzt ist. So können sich auch die Erwachsenen wieder stark fühlen. Diese Besonderheiten haben Kindergeschichten, die häufig von Generation zu Generation wechseln, nicht unbedingt. Aber auch Kindergeschichten sollen unbedingt vorgelesen werden, insbesondere, wenn man zu den Märchen ein zwiespältiges Verhältnis hat!

### Inwiefern stärken Märchen die gesunde Entwicklung von Kindern und wie setzen Sie Märchen in der Therapie ein?

In Märchen geht es hauptsächlich um wunderbare Dinge, die einfach geschehen und die in diesem Zusammenhang niemanden erstaunen. Kinder sind begeistert und fasziniert von dieser Zauberwelt. Neben dem Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz haben Kinder auch ein Bedürfnis nach Autonomie und Kompetenz. Und hierbei haben die Märchen einiges zu bieten:

Jedes Kind denkt sich seinen eigenen Drachen, seine eigene Hexe oder Prinzen/Prinzessin und die Phantasie und Kreativität wird beflügelt beim Malen, Basteln, Nachspielen. Märchen wirken als Mutmacher – es gibt in den Märchen mitunter schier ausweglose Situationen, aber es gibt Helfer – bei Aschenputtel sind es die Tauben – im wirklichen Leben sind es Eltern, Freunde, Erzieher – eben vertraute Erwachsene! Kinder identifizieren sich mit Märchenhelden und Heldinnen, die im Märchen mit guten sozialen Eigenschaften ausgestattet sind. So lernen Kinder etwas über Toleranz in „Das hässliche Entlein“, über Teamfähigkeit in „Die Bremer Stadtmusikanten“ und über Optimismus bei „Hans im Glück“. Das sind wesentliche Aspekte in der Arbeit mit Kindern. Es gibt eine „Märchentherapie“, in der noch andere Aspekte eine Rolle

spielen. Bei uns werden aber vorrangig indirekt die genannten Mut machenden Ressourcen genutzt in Vorlesegruppen und bei Entspannungsübungen. Im Juli gab es ein Theaterprojekt, in dem es um Demokratie ging; Grundlage waren die Märchen „Der Froschkönig“ und „Dornröschen“.

**Kinder erleben ja Gehörtes sehr bildlich und real. Den Wolf als „das Böse“ und seine „gerechte Bestrafung“ - was auch immer dabei gerecht ist - können sie sicher noch nicht abstrahieren. Darf man dem Wolf denn so weh tun?**

Volksmärchen haben im Gegensatz zu Kunstmärchen eine ganz klare Struktur, die einem Schwarz-Weiß-Denken entspricht. Die kindliche Weltsicht ist auch wie eine Schwarz-Weiß-Zeichnung von Polarisierung gekennzeichnet. Insofern hilft ein Märchen, in dem Charaktere deutlich in Gut und Böse unterteilt sind, die Welt mit einfachen Bildern zu deuten und seine vielleicht ambivalenten Gefühle zu entwirren und jedem Gefühl einen einzelnen Platz zuzuordnen. Für Kinder ist es erst einmal gerecht, wenn Gutes belohnt und Böses bestraft wird. Da in den Volksmärchen außer den polaren Zuordnungen gut – böse; faul – fleißig; schön – hässlich und so weiter, alles andere wie Zeit und Raum offen gelassen wird, machen Kinder sich ganz eigene Bilder vom Geschehen. Die Menschen, die Märchen vorlesen oder erzählen, sollten sich nach diesen Bildern erkundigen – und auch die Begleiter, die Kinder zu öffentlichen Märchenveranstaltungen begleiten.

**Müssen Märchen immer positiv enden oder können Kinder auch mit einem traurigen bis so-**

### gar negativen Ende umgehen?

Die meisten Märchen enden positiv, aber es gibt natürlich auch solche mit einem un-guten Ende. Wir finden in den Märchen fast alle zentralen Phasen und Themen des menschlichen Lebens, die es vor hundert Jahren gegeben hat und vermutlich auch in hunderten von Jahren noch geben wird. Und ein menschliches Thema ist auch das Scheitern! In Märchen geht es oftmals um Gegenpole wie: Klugheit und Dummheit, Glück und Pech, Mut und Feigheit, Schönheit und Hässlichkeit und immer wieder um Gut und Böse. Diese Pole werden in den Volksmärchen in aller Regel klar und deutlich definiert und sind für Kinder somit immer durchschaubar. Wichtig ist, dass die vorlesenden oder erzählenden Personen das Alter ihrer zuhörenden Kinder beachten und auf ihre Fragen reagieren. Für Kinder ab drei Jahren sind die „Erklär mir die Welt“ – Märchen geeignet, wie „Die Geschichte vom Pfannkuchen“. Ab vier Jahren sind einsträngige Märchen oder Tiermärchen geeignet, wie „Die Bremer Stadtmusikanten“ und ab fünf Jahren und später die Zaubermärchen, wie „Frau Holle“ oder die Entwicklungsmärchen, wie „Der gestiefelte Kater“. Da wird ein Bauernsohn zum König.

**Warum werden Märchen heute nur noch Kindern erzählt? Sie wurden doch eigentlich von Erwachsenen für Erwachsene weitergegeben. Profitieren Erwachsene auch heute noch vom Märchenhören und wie?**

Die Sammlung der Grimm'schen Märchen – aus aller Welt – beruhen tatsächlich auf Erzählungen von Erwachsenen für Erwach-

sene. So waren die Märchen anfangs oft auch viel grausamer als wir sie jetzt kennen! Die Brüder Grimm selbst haben sie schon verändert, als ihnen klar wurde, dass die Märchen auch zu damaliger Zeit mehr und mehr Einzug in die Kinderzimmer hielten. Obwohl anfangs an Erwachsene gerichtet, sind Märchen dem Verständnis von Kindern eigentümlich verwandt. Ihre Sprache ist auch die Sprache der Träume. Märchen beschreiben in zeitlosen Bildern den mitunter mühsamen Weg eines Kindes hinein ins Erwachsenenalter. Sie schildern die Belastungen und Schwierigkeiten, die jemand aus seiner Kindheit ins Leben mitnimmt. Jeder Erwachsene ist einmal ein Kind gewesen. In psychotherapeutischen Prozessen gelingt es mit Märchen, eigene bewusste oder unbewusste innere Stärken und Schwächen zu erkennen und Schwächen zu behandeln.

Märchen, die wir lieben, sagen etwas über unsere Sehnsüchte, Wünsche und Bedürfnisse. Wenn man in einer Therapie die eigene, unter Umständen schwierige Lebenssituation, oder bestimmte Konflikte verbalisieren soll, um sie zu verarbeiten, macht das oftmals große Angst. Da hat man in der Identifikation mit einem Märchenhelden oder einer Märchenheldin schon mehr Mut!

Der Psychoanalytiker Eugen Drewermann sagte einmal in einem Interview: „Aber der Umgang mit Märchen darf nicht verloren gehen, sonst gehen ganze Teile der eigenen Psyche in den Untergrund“.

Vielen Dank!

# Komm ins FunJump

Die Trampolin- und Tobewelt im SportForum Bernau  
JETZT Sprungzeit für Dich und Deine Freunde buchen

**FunJump®  
Birthday**  
Feiere Geburtstag  
mit Deinen  
Freunden!

**Familientag  
im FunJump®**  
immer mittwochs

Sprungzeit buchen unter: 03338/60 555 | An der Tränke 30, 16321 Bernau bei Berlin | [www.funjump-berna.de](http://www.funjump-berna.de)