

Viele Menschen besinnen sich heute auf den Lesestoff aus Kindertagen

# Märchen

*Wie kann ich ihre positive Kraft für mich nutzen?*

**M**al ganz ehrlich – haben Sie auch ein Lieblingsmärchen? Ja? Dann gehören Sie zu einer Mehrheit. Laut einer Umfrage erinnern sich 79 Prozent der Deutschen mindestens an drei Märchen. Auf Platz eins: „Hänsel und Gretel“. Das ist kein Wunder, denn schließlich sind die Geschichten der Brüder Grimm ganz besonders beliebt. Sie zählen, nach der Bibel, zu den meistgelesenen Büchern der Deutschen.

Aber warum faszinieren uns die Geschichten über Gut und Böse, über Prinzessinnen, Wölfe, Hexen oder edelmütige Königssöhne so sehr? „Märchen enthalten verschlüsselte Botschaften für unsere Seele“, ist sich die Psychologin Monika Herbst (42) sicher. „Als Kinder lernen wir dadurch Grundlegendes über Moral, Arm und Reich, Neid und Liebe, Strafe und Belohnung. Sie zeigen uns, dass die Welt zwar voller Konflikte ist, aber jedes Problem gelöst werden kann – auch wenn es bis dahin ein steiniger Weg

ist. Jeder kann die positive Kraft der Märchen für sich nutzen.“ Ein Grund, warum die sagenhaften Geschichten bereits erfolgreich in der Psychotherapie eingesetzt werden. „Sie helfen uns versteckte Sehnsüchte zu erkennen und Schwierigkeiten aufzugreifen“, erklärt Dr. Helmut Schaaf von der „Tinnitus-Klinik“ in Bad Arolsen (Hessen). „Märchen bieten dazu Lösungen an und zeigen uns die Stärken und

## „Kinder brauchen Märchen“

Schwächen unserer Persönlichkeit auf.“ Gerade unser liebstes Märchen soll dabei eine große Rolle spielen. „Alle Personen, die darin vorkommen, können ein Spiegel der

eigenen Person sein“, weiß Monika Herbst. „Nehmen wir das Beispiel des Aschenputtels, das unter bösen Menschen leiden muss. Dieses Märchen wird in meiner Praxis oft von Frauen genannt, die sich unverstanden fühlen. Sie hoffen auf den Prinzen, der sie aus dem Elend führt. Aber genau dieser Wunschtraum ist das Problem – er versetzt sie in eine Warteposition. Dabei ist es wichtig, selbst die Initiative zu ergreifen, um sein Lebensglück zu finden.“

Ähnlich verhält es sich auch mit der Erzählung über „Frau Holle“. Monika Herbst: „Hier fürchtet die Goldmarie, von ihrer Mutter bestraft zu werden, weil ihr beim Spinnen die Spule in den Brunnen gefallen ist. Sie ist verzweifelt – und springt hinterher. Dadurch landet

sie im wundersamen Garten der Frau Holle. Goldmarie hat sich dadurch von der übermächtigen Mutter gelöst und wird nun eine starke

## „Ein Hinweis, das Leben zu ändern“

Frau, die selbst entscheidet. Das Märchen symbolisiert deshalb, dass in unserem Leben eine Veränderung ansteht, für die wir Kraft brauchen – und deswegen mit Mut ins kalte Wasser springen müssen.“ Wer mit Hilfe der Märchen in seine Seele blicken möchte, sollte sie besonders aufmerksam lesen: „Achten Sie darauf, welche Figur Sie am meisten beschäftigt. Dahinter verbirgt sich oft der Hinweis, wie wir bei einem Problem vorgehen sollen.“

### Märchentage

Vorlesen, erzählen, freuen – alles rund ums Märchen gibt es bis zum 23.11. bei den „Berliner Märchentagen“ ([www.maerchenland-ev.de](http://www.maerchenland-ev.de))

## Interview mit Märchenexpertin Alexandra Kampmeier

### „Was verraten Märchen über geheime Wünsche?“

**?** Frau Kampmeier, wie wird man Märchenerzählerin?

„Schon als Mädchen habe ich mich für Märchen begeistert. Vor einigen Jahren traf ich im Urlaub in Spanien eine professionelle Märchenerzählerin. Da war meine Leidenschaft wieder neu geweckt. Im Märchenzentrum ‚Dornrosen‘ in Nürnberg lernte ich alles über Märchengeschichte und Erzähltechnik. Vor allem letzteres war mir wichtig, da ich nicht vorlese, sondern Märchen frei vortrage.“

**?** Was verraten die Geschichten über geheime Wünsche?

„Im Märchen siegt das Gute, Liebe und Gefühle triumphieren – ein versteckter Wunsch, der in vielen Menschen tief verankert ist.“

**?** Können Märchen auch Krankheiten heilen?

„Sie sind auf jeden Fall Balsam für unser oft vernachlässigtes Seelenleben. Bei psychosomatischen Erkrankungen können sie durchaus eine heilende Wirkung haben, weil

wir uns mit unseren Alltags Sorgen darin wiederfinden können. Märchen sind zudem ein Stückchen heile Welt. Sie können uns in Notzeiten Hoffnung geben, weil sie immer ein Happy End haben.“

**?** Was haben Sie als Märchenerzählerin im Angebot?

„Ich habe spezielle Programme für Kinder, erzähle Märchen bei Hochzeiten und Feiern und biete auch ein Märchen-Menü an. Infos: [www.maerchenerzaehlerin.com](http://www.maerchenerzaehlerin.com).“



Alexandra Kampmeier aus Hamburg ist ausgebildete Märchenerzählerin