

Jobst Finke

Workshop: „Ein Märchen aus alten Zeiten ...“ Personzentriertes Arbeiten mit Märchen



als DVD erhältlich

Warum Märchen in der Psychotherapie, insbesondere in der Personzentrierten Psychotherapie? In vielen Märchen wird der Held oder die Heldin in eine fremde Welt verschlagen und er oder sie muss nun im Verfolgen einer Aufgabe, im Suchen eines Ersehnten verschiedene Schwierigkeiten bestehen. Wir können diese Suchwanderung als einen Entwicklungs- und Wachstumsprozess verstehen. Die Klienten nun können in Auseinandersetzung mit dieser Suchwanderung der Märchenheldin oder des Helden ihre eigenen Lebensziele, Bedürfnisse, Erwartungen und Entscheidungen befragen, klären und vielleicht in einem neuen Licht sehen. Sie erhalten für ein Verstehen ihres eigenen Lebens neue Perspektiven. Angeregt durch die Eindrücklichkeit und emotionale Intensität der Märchenbilder können sie sehr erlebnisnah neue Zusammenhänge entdecken oder herstellen. Dabei schildern Märchen selbst keine Gefühle ihrer Akteure und sie zeichnen in plakativen, holzschnittartigen Bildern. Dadurch sind sie vielfältig interpretierbar und eignen sich als Projektionsfläche für die Probleme sehr verschiedener Klienten.

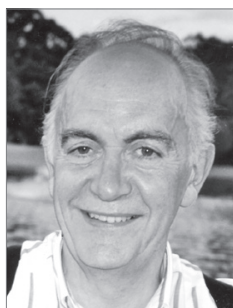
Wir können an Märchen auch die Frage herantragen, was der Märchenheld dazu tut, jene Wunder zu ermöglichen bzw. geschehen zu lassen, die ihn größte Schwierigkeiten zu meistern helfen. Wenn wir den Weg des Helden oder der Heldin im Verfolgen ihrer Aufgaben als einen Weg der Problembewältigung sowie der Selbstfindung und Selbstverwirklichung verstehen, dann wäre es unter psychotherapeutischem Aspekt interessant zu erfahren, welche Mittel das Märchen für die Lösung schwierigster Probleme für bedeutsam hält. Es wäre dann zu fragen, ob, übersetzt in die psychotherapeutische Situation, die Mittel des Märchenhelden auch als Heilmittel

gelassen werden könnten. Ein Mittel, von dem wir hier reden wollen, besteht in dem Bündnis mit einem Hilfsgeist oder Schutzengel.

Ein stützendes Alter Ego aktivieren

Rogers beschreibt vor allem in seiner früheren Forschungsphase ein für die personzentrierte Psychotherapie charakteristisches Beziehungsmuster, das dem Therapeuten eine besondere Rolle zuweist, nämlich die eines Alter Ego der Klienten (Finke 1999 und 2004). Rogers formuliert gegenüber seinem Klienten diese seine Rolle als Therapeut so: „... ich stelle mich selbst – das Selbst der gewöhnlichen Interaktion – beiseite und dringe so vollständig wie möglich in ihre (der Klienten, J. F.) Wahrnehmungswelt ein. Ich werde in gewisser Weise ein zweites Selbst für sie – ein Alter Ego ihrer eigenen Einstellungen und Gefühle ...“ (Rogers 1973a, 47). Der Therapeut soll wie ein verständnisvoller Doppelgänger, wie ein gütiger Spiegel den Klienten auf seinem inneren Weg zu sich selbst begleiten. Er soll dabei das innere Zwiegespräch des Klienten mit sich selbst so anregen, dass dieser sich nicht vor sich selbst erschrickt, sondern sich mit sich selbst versöhnen, sich selbst bejahen und deshalb auch sich selbst furchtlos erkunden kann. Der Therapeut soll wie ein innerer Begleiter dem Klienten bei seiner Selbstexploration Rückhalt und Ermutigung geben. Seine Funktion besteht in der Rolle eines einfühlsamen Doppel-Ichs des Klienten.

Es kann für viele Klienten sinnvoll sein, auch unabhängig von der Person des Therapeuten für sich ein solches Alter Ego in der Phantasie zu etablieren. Das Alter Ego soll dann als imaginierte Identifikationsfigur gewissermaßen „der gute Stern auf allen Wegen“ sein, es



Dr. med. Jobst Finke
jobst.finke@uni-due.de

Facharzt für Psychotherapeutische Medizin sowie Neurologie und Psychiatrie. Gesprächspsychotherapeut und tiefenpsychologischer Psychotherapeut. Buchautor. U.a. Weiterbilder für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Ausbilder in der GwG und der Ärztlichen Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie (ÄGG).

soll als eine Art Schutzengel dienen, es soll zu jener „guten Fee“ werden, die, wie der Volksmund manchmal sagt, der Mensch nötig habe, um alle Widerfahrnisse bestehen, um alle Widrigkeiten des Lebens ertragen zu können.

Selbstobjekt

In der Selbstpsychologie Kohuts (1989), in der sich wesentliche Aspekte des Empathie-Konzepts von Rogers wiederfinden, ist in diesem Zusammenhang die Rede von einem guten „Selbstobjekt“, das jeder Mensch nötig habe, um seine innerpsychische Dynamik so regulieren zu können, dass er in konstruktiver Weise zu Selbstachtung und zu Selbstvertrauen finden könne. Dieses Selbstobjekt wird dabei gewissermaßen als Mischwesen gedacht, bestehend aus Aspekten des eigenen (idealen) Selbst und eines bedeutsamen (empathischen) Anderen und herrührend aus einer Zeit, in der das kleine Kind noch nicht scharf zwischen sich selbst und seiner Mutter unterscheiden kann. Jedenfalls wirkt das Selbstobjekt wie eine Halt und Vertrauen gebende innere Instanz. In analoger Weise sprach Reddemann (2004) im Rahmen der therapeutischen Stabilisierung schwer traumatisierter Klienten von der Notwendigkeit der imaginativen Errichtung eines „inneren Begleiters“ im Erleben der Klienten. Dies soll im Folgenden an zwei Beispielen veranschaulicht werden.

Der Eisenhans

In dem Märchen „Der Eisenhans“ (KHM 136) sind die Wälder in einem Königreich durch das Verderben bringende Wirken eines „wildes Mannes“, des Eisenhans, zu einem unheimlichen Reich des Todes geworden. Niemand, der es betreten hat, ist daraus wieder zurückgekommen. Der Eisenhans kann aber schließlich gefangen genommen und in einen Käfig im Hof des Schlosses gesperrt werden. Aus diesem befreit ihn jedoch der junge Königssohn, indem er den Schlüssel des Käfigs unter dem Kopfkissen seiner Mutter entwendet. (Wenn man also das „Eisenhansische“ befreien will, sagt uns das Märchen, muss man den Schlüssel dazu unter dem Kopfkis-

sen der Mutter suchen, Bly 1993). Auf Bitte des Königssohns hin nimmt ihn dann der befreite Eisenhans mit sich in sein Reich, die unergründliche Tiefe der Wälder.

Der junge Prinz wird dort vom Eisenhans liebevoll umsorgt. Er soll dann einen Brunnen mit flüssigem Gold bewachen und vor jeder Verunreinigung schützen, steckt aber unwillkürlich seinen Finger in das Gold und lässt dann unabsichtlich sein Haar hineinfallen. Als er deswegen vom Eisenhans fortgeschickt wird, gibt dieser ihm aber das Versprechen mit auf den Weg, dass er helfend bereit stehe, wann immer er ihn rufe.

Der Prinz lebt dann unerkannt als Gärtner an einem fremden Königshof, fällt dort aber der Prinzessin wegen seiner goldenen Haare auf. Er entzieht sich ihr aber zunächst. Als der König in einen Krieg ziehen muss, zieht er hinterher und ruft den Eisenhans herbei. Er erhält von diesem eine Ritterrüstung, ein feuriges Streitross, einen Trupp Soldaten und kann sich so als erfolgreicher Kriegsherr bewähren. In darauf folgenden Turnieren gelingt ihm mit Hilfe des Eisenhans die gleiche Bewährung und jetzt erst gibt er, nicht ganz freiwillig, sich der Prinzessin und ihrem Vater zu erkennen und beide werden ein glückliches Paar.

Der junge Prinz, so dürfen wir psychologisch schließen, hatte sich mit dem Eisenhans identifiziert und dies hatte im Prinzen die Aktualisierungstendenz und damit wichtige Schritte zur Selbstentwicklung befördert. Wenn wir unterstellen, dass der junge Prinz am Königshof etwas wirklichkeitsfern, vielleicht auch mütterdominiert, auf jeden Fall aber überbehütet erzogen wurde, hat die Verinnerlichung des Eisenhansischen in ihm jenes Potential aggressiver Männlichkeit wie aber auch umsichtiger, welterfahrener Klugheit aktualisiert, die er benötigte, um ein berühmter Kriegsherr und damit würdiger Thronanwärter zu werden.

Das Versprechen des Eisenhans, immer einzuspringen, wenn er gerufen wird, also auf Wunsch immer zugegen

zu sein, bedeutet auf psychologischer Ebene, den Eisenhans als inneres Bild eines potentiellen Helfers immer mit sich zu führen. Der Eisenhans ist also für den Prinzen zum inneren Begleiter geworden, er ist für ihn das gute Selbstobjekt, das Alter Ego seiner eigenen Interessen und Gefühle.

Sinnbild der Urkraft

Der Eisenhans entspricht zum Teil dem Typ des „Wildes Mannes“, jener im Dunkel der Wälder verorteten Sagenfigur (Scherf 2007), die man sich oft am ganzen Körper behaart vorstellte und die als Sinnbild der Urkraft und der frei schweifenden Vitalität gesehen wurde. Der Eisenhans hat aber auch Züge eines Riesen wie eines Walddämons mit zauberkundigen und seherischen Kräften. In ihm finden sich Aspekte der schlesisch-böhmischen Sagenfigur „Rübezahl“, wie auch des Zauberers und Sehers Merlin aus der keltischen Sagenwelt. Auf psychologischer Ebene können wir in ihm eine Verkörperung des „Organismischen“ sehen, d.h. jener von Rogers (1973b, 191) immer wieder beschriebene Synthese einer ursprünglichen Lebenskraft und eines prärationales Wissens, eines mit intuitiver Klugheit gepaarten Entfaltungsdranges.

Hierzu einen Fallbericht: ein ausgebrannter Verwaltungsangestellter

Ein 31-jähriger Verwaltungsangestellter kommt zu mir in Therapie, weil er sich seit drei Monaten abgeschlagen, erschöpft, schwunglos und wie ausgebrannt fühlt. Er klagt, dass ihm fast jeden Tag „riesige Aktenberge“ auf den Schreibtisch gelegt würden, mit der jeweils dringenden Forderung, möglichst bald Ergebnisse vorzulegen. Sein Vorgesetzter äußere kaum Anerkennung, eigentlich nur Kritik, dass alles nicht schnell genug gehe.

Der Klient, der heute noch mit seiner Mutter im gleichen Haus, aber nicht in der gleichen Wohnung, lebt, ist seit seinem dritten Lebensjahr vaterlos aufgewachsen. Denn die Mutter trennte sich zu dieser Zeit von ihrem Mann wegen

dessen Alkohollabhängigkeit. Der Klient weilte als Kind wegen der Berufstätigkeit der Mutter öfter bei den Großeltern. Die Mutter, ihrerseits selbstunsicher und ängstlich, war um den heranwachsenden Klienten durchaus bemüht, aber wegen ihrer Berufstätigkeit oft auch sehr angespannt, manchmal überanstrengt und ungeduldig und sie erwartete von dem Klienten, als braves und „pflegeleichtes“ Kind zu „funktionieren“.

Der Klient wirkt auf mich etwas bedrückt und resigniert. Etwas umständlich und pedantisch, sehr auf Exaktheit der zeitlichen Zusammenhänge bedacht, schildert er seine Beschwerden und ist dabei emotional etwas monoton, aber verbal nicht ungewandt mit einer Neigung zum Intellektualisieren. Er wirkt kontaktgehemmt und selbstunsicher und konfliktscheu.

In der Therapie schildert der Klient zunächst nur seine frustrierende Arbeitssituation, ohne sich jedoch näher auf sein Erleben etwa von Rivalität gegenüber Kollegen oder von Ohnmacht gegenüber seinem Vorgesetzten einzulassen. Überhaupt erscheint der etwas überkontrolliert wirkende Klient in seiner Selbstexploration ziemlich blockiert. Ich frage, wie man seinen Chef wohl beeindrucken könnte, wie man sich bei Leuten wie seinem Chef auch durchsetzen könne. In diesem Zusammenhang thematisiere ich die Bedeutung von Vorbildern, von Leitfiguren, ob er auch welche hätte, z. B. Helden von Romanen oder Filmen. Als er eine etwas ausweichende Antwort gibt, frage ich ihn, ob er früher als Kind gerne Märchen gehört oder gelesen hätte. Ja, die Großmutter habe ihm früher wohl welche vorgelesen, aber erinnern könne er sich an keines. Ich mache ihm den Vorschlag, für die nächste Sitzung das Märchen „Der Eisenhans“ zu lesen.

Dann frage ich ihn nach seinen Vorstellungen zu der Gestalt und dem Wirken des Eisenhans. Der Klient reagiert nun viel lebendiger und spontaner. Dabei wehrt er das Herstellen von Parallelen zu seiner eigenen Situation zunächst noch ab, aber es wird deutlich, wie sehr ihn die Problematik des Prinzen, der mit

dem Eisenhans zunächst in die Wildnis geht und dann diesen gewissermaßen immer an seiner Seite hat, beschäftigt. Später kann er dann sagen, wie sehr er sich auch so etwas, was diesen Eisenhans ausmache, gewünscht habe und es können nun seine Vatersehnsucht, die Problematik des Verhältnisses zu seiner Mutter und seine Kontaktängste und Selbstunsicherheit zur Sprache kommen. Ich lasse ihn dann noch ein ganz persönliches Bild von seinem Eisenhans ausmalen, so dass er es möglichst jeder Zeit in seiner Phantasie entstehen lassen kann.

Durch die Beschäftigung mit dem Märchen konnten die Selbstexploration und Selbstreflexion entscheidend angeregt werden. So konnte er u.a. die ambivalente Beziehung zu seiner Mutter thematisieren und wie diese den Schlüssel zum Eisenhansischen immer noch unter ihrem Kopfkissen zu bewahren suchte. Außerdem konnte der Klient entlang der Gestalt des Eisenhans in sich eine imaginative Identifikationsfigur etablieren, die ihm für die Bewältigung der aktuellen Auseinandersetzungen im beruflichen Feld und für die dort nötige Selbstabgrenzung eine wichtige Stütze wurde.

Aschenputtel

In dem bekannten Märchen Aschenputtel verkörpern Tauben die Position des Alter Ego bzw. des hilfreichen Begleiters. Um die unerfüllbar erscheinende Aufgabe zu bewältigen, von der bösen Stiefmutter in die Asche geschüttete Linsen in kurzer Zeit wieder herauszulesen, ruft Aschenputtel die Tauben zur Hilfe. Die Taube ist im Christentum bekanntlich das Symbol des heiligen Geistes und sie gilt auch in der abendländischen Mythologie als Mittler zum Jenseits und zu den verstorbenen Ahnen (Lieckfeld & Strauß 2002). Letzteres hat in diesem Märchen insofern eine besondere Bedeutung, als die Mutter von Aschenputtel dieser auf dem Sterbebett versicherte, im Geiste immer schützend bei ihr sein zu wollen. Die Tauben können so als Symbol der tiefen Bindung zwischen Mutter und Tochter gesehen werden, oder auch direkt als Sinnbild der Mutter. Das so stark verinnerli-

chte Bild der guten Mutter und insofern deren ständige Präsenz im Erleben von Aschenputtel auch über den Tod hinaus sind es dann auch, die Aschenputtel alle Erniedrigungen durch Stiefmutter und Stiefschwestern nicht nur ertragen, sondern letztlich auch überwinden und bewältigen lassen. Das, was ihr bei allem Elend Zuversicht und Selbstvertrauen gibt, sind die Tauben als Symbol der imaginären mütterlichen Gegenwart. Neben den Tauben ist auch das von ihr gepflanzte und frisch ergrünende Haselnussbäumchen auf dem Grab der Mutter ein solches Sinnbild. Von diesem Bäumchen, häufig sowohl als Symbol des Selbst wie auch des Lebens und des Wachstums angesehen, fallen die prächtigsten Kleider auf Aschenputtel herab, so dass ihre ganze Schönheit sichtbar wird, d.h. sich ihr wahres Selbst entfalten kann. Dadurch wiederum wird der Prinz auf sie aufmerksam und seine Liebe zu ihr erweckt.

Dazu folgende Fallskizze: broken home

Eine 28-jährige Fabrikarbeiterin mit einer posttraumatischen Belastungsstörung begibt sich in Behandlung wegen eines Erschöpfungszustandes mit Wechsel von innerer Unruhe und Apathie, gelegentlichen „Weinkrämpfen“ sowie Konzentrations- und Schlafstörungen. Auf der Arbeit fühlt sie sich den Anforderungen an die konzentrierte Durchhaltefähigkeit kaum noch gewachsen, zumal sich der Arbeitsdruck durch Stellenabbau sehr erhöht habe. In ihrer jetzigen Partnerschaft zu einem wohl recht verlässlichen Mann erlebt sie sich bei der Bewältigung einer starken Ambivalenzspannung zunehmend überfordert. Beim Versuch der Regulierung eines ausgeprägten Nähe-Distanzkonfliktes fühlt sie sich bis zur Unerträglichkeit angespannt. Die gefühlte Unfähigkeit, der Beziehung gerecht zu werden, beschämt sie sehr und setzt sie durch ein verzweifeltes „Besser-machen-wollen“ unter einen ständigen Stress.

Die Patientin stammt aus einer broken-home-Familie mit Gewalt-, Missbrauchs- und Vernachlässigungserfahrungen. Im Alter von sechs bis neun

Jahren hielt sie sich (bis zu deren Wegzug) viel in der Familie einer Schulfreundin auf, in der manchmal auch Märchen gelesen wurden. Ihr hätten vor allem die Märchen „Die Gänsemagd“, „Frau Holle“ und „Aschenputtel“ gefallen, in denen jeweils eine sehr gütige Mutter auch über eine räumliche Distanz hinweg immer ihre schützende Hand über die Tochter hält.

Sie hätte sich als Kind immer sehr lebhaft vorgestellt, wie Aschenputtel in ihrer großen Not an das Grab ihrer Mutter gegangen wäre und das darauf wachsende und wunderbare Gabenspendende Haselnussbäumchen mit der weißen Taube darauf habe sie sehr beeindruckt. Auch das Bild der beim Linsenlesen helfenden Tauben habe sie sehr gern gehabt und es habe ihr ein Gefühl der Beruhigung gegeben. Später noch habe sie öfter das Bild einer Art himmlischen Mutter, umgeben von weißen Tauben, vor Augen gehabt.

Wir können in der Therapie an diesem Bild einer mütterlichen, himmlischen Fee arbeiten. Ich bitte sie, sich diese gütige, hilfreiche Fee genau vorzustellen und in allen Einzelheiten zu schildern. (Übrigens wird in der Aschenputtel-Version des hundert Jahre vor den Brüdern Grimm wirkenden französischen Märchensammlers Perrault (1976) die Rolle der Tauben tatsächlich noch von einer guten Fee übernommen.) Während also die Klientin ihre gut Fee imaginiert, entdeckt sie neue Facetten an dieser Figur und sie kann dann auch zunehmend besser direkt von ihrer Sehnsucht nach Geborgenheit und Sicherheit reden und auch ihre Schwierigkeit ansprechen, solch ein Gefühl in der Partnerschaft mit einem Mann zu finden. Wir kommen dann wieder auf das Märchen zu sprechen, auf Aschenputtel, die zwar einerseits die Nähe zum Prinzen suchte und von diesem auch erkannt werden wollte, erkannt in der eigentlichen Schönheit ihres Wesens, und die andererseits offenbar auch Angst vor dieser Nähe hatte und sich dem Prinzen deshalb während des Festes durch nächtliche Flucht aus dem Schlosse zunächst mehrmals entzog. So musste er sie mühsam suchen und konnte sie schließlich erst durch die

Schuhprobe wiedererkennen und damit finden.

Vielleicht, so gebe ich zu bedenken, müsste auch sie ihre Näheängste zunächst anerkennend hinnehmen, ohne ständig dagegen ankämpfen zu wollen. Wir erörtern dann die Differenz von Wunsch und Wirklichkeit, dass auch in einer guten Partnerschaft manchmal die Nähesehnsucht enttäuscht werden kann und dass man diese Enttäuschung aber bewältigen kann, sich nicht mehr so sehr von ihr treffen lässt und schon dadurch einen Teil der Näheängste verliert. Eine Partnerschaft könne, so arbeiten wir schließlich heraus, trotz oder auch gerade wegen solcher Konflikte als erfüllend erlebt werden, vor allem wenn man „weiße Tauben als innere Helfer hat“.

Durch die Beschäftigung mit dem Märchen kam es bei der Klientin zu einer Wiederbelebung von positiven Kindheitserinnerungen. Die Eindringlichkeit der Märchenbilder evozierten bei ihr starke Gefühle, die viel mit ihrer Sehnsucht nach Geborgenheit in einer haltgebenden Beziehung zu tun hatten. Die Erinnerung an ihre diesbezüglichen Wunschphantasien in der Kindheit war einerseits schmerzlich, hatte andererseits für sie aber auch etwas Tröstendes. Durch das wiederholte imaginative Ausgestalten der um das Bild der Taube, der guten Fee und des Schutzengels kreisenden Phantasien gelang es der Klientin, ein stützendes und tröstendes Alter Ego als Identifikationsfigur zu verinnerlichen. Schließlich machte die Beschäftigung mit der Märchenfigur Aschenputtel es der Klientin leichter, sich mit verschiedenen Aspekten ihrer Beziehungsstörung konstruktiv auseinander zu setzen.

Starke Bilder – starke Emotionen

Abschließend seien noch einmal stichwortartig die wichtigsten Gründe für das psychotherapeutische Arbeiten mit Märchen aufgeführt: Die prägnante Bildsprache der Märchen evoziert starke Emotionen und sie weckt auch Gefühle, die mit unseren Kindheitserinnerungen zu tun haben. Durch dieses erlebnisaktivierende Moment schaffen Märchen eine wichtige Voraussetzung zu Intro-

spektion und vertiefter Selbstexploration. Märchen führen uns in eine Welt des Wunders und des Wünschens. Das ermutigt uns, uns zu unseren Wünschen zu bekennen und unseren Sehnsüchten phantasierend nachzugehen. Dabei wirken die wunderlichen Wendungen und die plastischen Bilder der Märchenhandlung auch anregend auf unsere Phantasie und Kreativität.

Wenn man, wie bei der Arbeit mit Märchen, seine eigenen Probleme zunächst an den Problemen eines anderen abarbeiten kann, erzeugt das ein Klima befreiender Unverbindlichkeit, die es gerade auch Klienten mit einer Blockade der Selbstexploration erleichtert, diese Blockade bzw. Abwehr zu überwinden (Krismer-Eberharther & Finke 2008).

Literatur

- Finke, J. (1999). *Beziehung und Intervention*. Stuttgart: Thieme.
- Finke, J. (2004). *Gesprächspsychotherapie – Grundlagen und spezifische Anwendungen*. Stuttgart: Thieme.
- Lieckfeld, C.-P. & Strauß, V. (2002). *Mythos Vogel*. München: BLV.
- Kohut, H. (1989). *Wie heilt die Psychoanalyse?* Frankfurt: Suhrkamp.
- Krismer-Eberharther, H. & Finke, J. (2008). *Personenzentrierte Arbeit mit Märchen*. PERSON 2, 49-60.
- Perrault, C. (1976/1694). *Märchen aus alter Zeit*. Buchschlag: Melzer.
- Reddemann, L. (2004). *Psychodynamisch-imaginative Traumatherapie – das Manual*. Stuttgart: Pfeiffer.
- Rogers, C. R. (1973a). *Die klient-bezogene Gesprächstherapie*. München: Kindler.
- Rogers, C. R. (1973b). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart, Klett-Cotta [(1961) *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.]
- Scherf, W. (2007). *Das Märchenlexikon*. München: C. H. Beck.