

# MUTMACHMÄRCHEN FÜR FRAUEN MIT BRUSTKREBS

Märchen helfen heilen



## **Einführung**

### **Mutmachmärchen für Frauen mit Brustkrebs**

Wie Märchen heilen helfen

von Ursula Goldmann-Posch

Gründerin mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.

Märchen bestehen aus vielschichtigen Ebenen und können von dem, der sie hört, auf vielfältige Weise interpretiert werden: entweder von der Ebene der Handlung aus, etwa einer Prinzessin, die vom Prinzen nach einem langen, beschwerlichen Weg von einem Zauber erlöst wird – oder von der seelischen Ebene aus, auf der die Wandlung eines scheinbar aussichtslosen Schicksals in ein sinnerfülltes Leben geschieht.

Die Muster, die in Märchen hineinverwoben sind, entsprechen häufig auch unserem seelischen Lebenslauf von der Kindheit bis in das Erwachsenenalter hinein. Sie spiegeln uns das ganze Kaleidoskop von menschlichen Gefühlen wider, die Berg- und Talfahrten unseres Schicksals und die vielfältigen Lösungsmöglichkeiten.

Weil Märchen Therapie sein können, hat mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. ein Hörbuch mit Mutmachmärchen speziell für Frauen mit Brustkrebs herausgegeben. Diese Märchen erzählen von der Erstarrung der Gefühle durch ein schweres Schicksal, von der oftmals damit verbundenen Todessehnsucht, von Erlösung durch Mitleid und Mitmenschlichkeit, von Tod und Wiedergeburt, von Wegen aus der Ohnmacht in die Selbstbestimmung, von der Wandlung des Böartigen in Gutartiges durch die Heilkraft der Liebe.

Prominente Frauen aus Politik, Medien, Musik und Medizin haben sich in diesem Märchen-Hörbuch zu Botschafterinnen für ein Anliegen gemacht, das alle Frauen, deren Kinder und Partner angeht: für den Kampf gegen Brustkrebs (siehe Seite 20).

Die Schweizer Tiefenpsychologin und Märchen-Therapeutin Professor Verena Kast weist in ihrem Vorwort zum Hörbuch auf die tiefere Bedeutung von Märchen im Zusammenhang mit Krankheit und Heilung hin (siehe Seite 5).

Im Inhalt finden Sie unter dem Titel eines jeden Märchens meinen subjektiven Anstoß zum Nachsinnen und Weiterphantasieren (siehe Seite 12).

## **Vorwort**

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

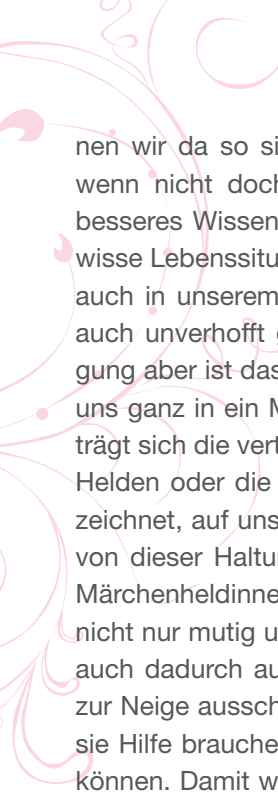
von Professor Dr. Verena Kast

Tiefenpsychologin, 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 darauf hin, was in unserer psychischen Innenwelt zur Bearbeitung ansteht. Manche Geschichten geben uns auch den Mut, uns diesen Problemen zu stellen. Das tun unter anderem vor allem die Märchen.

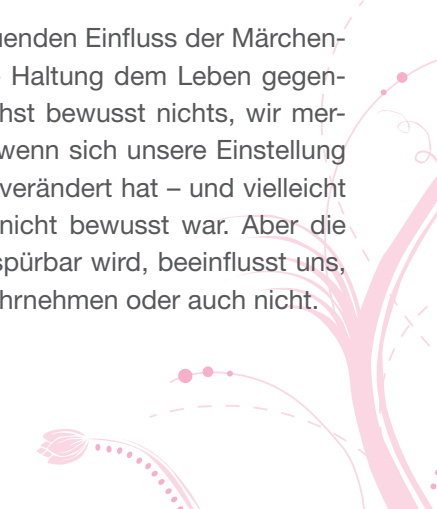
### **Märchen vermitteln eine Lebenshaltung**

Im Märchen geht es manchmal ganz wundersam zu. 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 mit Märchen in der realen, harten Welt nichts anzufangen sei: Geschichten für Träumer und Träumerinnen. Aber kön-



nen 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 Haltung, die in Texten spürbar wird, beeinflusst uns, ob wir dies bewusst wahrnehmen oder auch nicht.



Fast alle Märchen, zumindest die, die mündlich 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, nutzen 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 sich, wie die Protagonistin, der Protagonist exemplarisch mit dieser Situation umgeht, welche Prozesse dabei durchlaufen werden, welche Hindernisse umgangen werden müssen, damit das eingangs geschilderte Problem überwunden werden kann. Der Märchenheld oder die Märchenheldin steht dann als Repräsentant einer menschlichen Haltung, in der es gelingt, mit der schwierigen Situation angemessen umzugehen.

Diese schwierigen Lebenssituationen, die uns die Märchen weitgehend in der Symbolsprache nahebringen, 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. 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>

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 nur noch wenig Sinn 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 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 es doch auf unsere individuelle Weise. In unserer Biographie sind sie gefärbt durch unsere Lebenserfahrungen, durch unsere Lebensgeschichte, auch 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. 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 selbst 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 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 verhelphen kann. Es ist die Haltung, die Märchenheldinnen zeigen, die uns auch wiederum helfen, unser Leben besser zu meistern.

Märchen sind Überlebensgeschichten. Durch die vielfältige 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.

1. Das Wasser des Lebens. In Grimms Kinder- und Hausmärchen
2. Kast Verena (2012) Imagination. Zugänge zu inneren Ressourcen finden. Patmos