

## Only the brave

Über die Eignung und Verwendungsmöglichkeiten von Märchen  
in der individualpsychologischen Psychotherapie

## Only the brave

About the suitability and possibilities of using fairy tales  
in individual psychological psychotherapy

Nina Arbesser-Rastburg

### Kurzzusammenfassung

Nicht nur in den bunten, zum Spielen einladenden Ecken der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie-Praxen sind Rotkäppchen und der böse Wolf anzutreffen, längst begegnet man Märchen auch in so manchem psychotherapeutischen Prozess mit Erwachsenen. Doch eignen sich Märchen überhaupt als therapeutisches Medium und, falls ja, wodurch und wie können sie verwendet werden? Ob und inwieweit dies im Kontext der individualpsychologischen Psychotherapie sinnvoll ist, soll im vorliegenden Artikel erörtert werden. Zu diesem Zwecke werden sowohl die dem Märchen immanenten Eigenschaften beleuchtet als auch tiefenpsychologische Zu- und Umgänge mit Märchen berücksichtigt.

### Abstract

Fairy tales cannot only be found in colourful corners that invite to play, of psychotherapy offices for children and teenagers. Since long they can sometimes also be encountered in psychotherapeutic processes with adults. But why and in which form? The aim of this contribution is to provide an answer to these questions and to offer information regarding the suitability and possibilities of using fairy in individual psychological psychotherapy. For that purpose, properties that are intrinsic to fairy tales as well as depth psychological ways of dealing with fairy tales are being discussed.

## Schlüsselworte

Individualpsychologie – Märchen – psychotherapeutisches Medium

## Keywords

Individual Psychology – fairy tales – psychotherapeutic medium

## 1 Was macht ein Märchen zum Märchen?

### 1.1 Begriff

Um beleuchten zu können, ob und weshalb Märchen sich als therapeutisches Medium eignen und inwiefern sie als solches verwendet werden können, ist es zuerst wichtig, den Blick auf das Märchen selbst zu lenken, um zu erfassen, worum es sich bei selbigem eigentlich handelt, sprich wodurch es konstituiert wird.

Der Begriff Märchen entstammt dem mittelhochdeutschen „maerlîn“, einer Verkleinerungsform des mittelhochdeutschen Begriffs „maere“, welcher Kunde, Nachricht, Erzählung, Gerücht bedeutet (Putzgruber, 2005, S. 2). Somit ist bereits im etymologischen Ursprung des „Märchens“ das ihm auch im heutigen Sprachgebrauch noch inhärente Spannungsverhältnis zwischen Fiktion (Erzählung, Gerücht) und Tatsächlichem (Kunde) enthalten (Pöge-Alder, 2011, S. 25). Gewöhnlich dient die Bezeichnung Märchen „als Oberbegriff für Erzählungen, die meist durch das Element des ‚Wunderbaren‘ miteinander verbunden sind und einen Anteil an geglaubter Unglaubwürdigkeit“ enthalten (a.a.O., S. 48). Ursprünglich handelte es sich bei Märchen um oral tradierte *Volkserzählungen*, die erst durch Sammelbemühungen und Verschriftlichung auch als „*Buchmärchen*“ verfügbar wurden und in dieser Form größtenteils bis zum heutigen Tage überdauern konnten (Röhrich, 1993; Pöge-Alder, 2011, S. 33). Im Unterschied dazu

handelt es sich bei *Kunstmärchen* um von einem Autor bzw. einer Autorin frei erdachte schriftlich festgehaltene Erfindung, ohne dass eine orale Version vorangegangen wäre (Putzgruber, 2005).

Zum Forschungsgegenstand wurde das Märchen erstmals 1812 durch die Gebrüder Grimm erhoben, mit dem Erscheinen des ersten Bands ihrer „Kinder- und Hausmärchen“, und damit die Märchenforschung ins Leben gerufen (Pöge-Alder, 2011, S. 9; a. a. O., S. 143). Zahlreiche Beiträge aus diversen Disziplinen bereichern heute nicht nur unser Wissen darüber, welche Motive in Märchen behandelt werden, also *was* in ihnen erzählt wird, sondern auch *wie* es erzählt wird. Um die Kommunikation zwischen Märchenforschern zu erleichtern, wurden Typisierungen entwickelt, bei dem gängigsten und auch international angewandten Typenverzeichnis handelt es sich um den ATU (Aarne/Thompson/Uther), eine Modifikation des ursprünglich von Antti Aarne entwickelten Verzeichnisses (Uther, 2015, S. 235). Zu den *eigentlichen Märchen* zählen danach unter anderem auch die *Zaubermärchen*, die im europäischen Sprachraum einen der bedeutendsten und häufigsten Märchentypen darstellen. Die Unterscheidung zwischen den einzelnen Kategorien fällt aufgrund ihrer Schwammigkeit manchmal schwer, und auch gibt es Überlappungsbereiche zwischen Märchen und anderen Literaturgattungen wie der Sage, dem Schwank oder der Legende (Pöge-Alder, 2011, S. 48). Die Problematik der genauen Kategorisierung von Märchen ist an dieser Stelle nicht weiter hinderlich, da es

nicht das, *was* es erzählt, es ist, sondern vorrangig das, *wie* es erzählt, wodurch sich das Märchen als solches konstituiert und die es uns als solches erkennen lassen (Röhrich, 2008, S. 10). In den meisten Märchen lassen sich die gleichen charakteristischen Merkmale hinsichtlich ihrer stilistischen Eigenschaften, ihres Aufbaus und der in ihnen verwendeten Sprache identifizieren (vgl. Pöge-Alder, 2011, S. 28–33).

### 1.2 „Typisches“

Im Folgenden soll in aller Kürze auf Wesensmerkmale des Märchens eingegangen werden, aus denen sich m. E. die Eignung des Märchens als therapeutisches Medium erschließen lässt sowie mögliche Verwendungsoptionen und -limitationen erkennen lassen. Vor allem die diese Literaturgattung verbindenden und weniger die trennenden Eigenschaften sind hierfür essentiell. Um das Typische des Märchens zu erfassen, wird daher vorrangig auf die Erkenntnisse über den (inhaltlichen) Aufbau, die in Märchen verwendete Sprache, den Umgang mit Emotionen sowie auf die Forschung des Germanisten Max Lüthi (2005; 2008) zu den stilistischen Eigenschaften des Märchens Bezug genommen.

#### 1.2.1 (Inhaltlicher) Aufbau

Was den Aufbau betrifft, so konnte der russische Philologe Vladimir Propp (1982) zeigen, dass traditionelle Märchen, vor allem Zaubermärchen, sehr klar strukturiert sind. Jedes beginnt nach einer formelhaften Anfangsphrase mit der Schilderung einer Mangelsituation

oder Aufgabe. Oftmals ist die Heldin bzw. der Held eine zunächst benachteiligte, marginalisierte Person, der Jüngste, Kleinste oder Dümme. In dieser anfänglichen Not besteht für Propp das *unentbehrlichste Element* eines jeden Märchens (Hellgardt, 1978). Sie ist es auch, die den Helden/die Heldin stets dazu veranlasst, in die Welt zu ziehen, Abenteuer zu bestehen und schier unmögliche Aufgaben zu lösen. Ihr Ende nehmen Märchen immer mit einem für die Heldin bzw. den Helden erfreulichen Ausgang, indem oftmals Hochzeit gefeiert und der Thron erklommen werden.

Walter Scherf, der den Märchen Jahre der Erforschung widmete, beschreibt *eigentliche Märchen* als „im wesentlichen zweigliedrige Erzählungen, in deren erstem Teil sich die Hauptgestalten als Heranwachsende von ihren Eltern lösen, um ihren eigenen Weg zu gehen. Die erste Partnerbindung, die sie auf ihrem Weg zu sich selbst erleben, zerbricht jedoch wieder an ihrer Unreife. Es bedarf eines außerordentlichen Einsatzes, Thema des zweiten Teiles, um sich endlich doch als verlässlicher Partner zu erweisen und die Bindung für ein Leben tragfähig zu machen“ (Scherf, 1995, S. XXVIII).

#### 1.2.2 Stilistische Eigenschaften

Wir erkennen Märchen beim Lesen intuitiv schnell als solche, da sie einige stilistische Besonderheiten aufweisen. Schon der Titel gibt einen ersten Hinweis darauf, dass es sich um ein zauberhaften, tradierten Stoff handeln könnte, denn Eigennamen werden in Märchen vermieden, wenn dann nur Beschreibungen

verwendet, wie z. B. das „tapfere Schneiderlein“, „Rotkäppchen“ oder die „unglückliche Prinzessin“. Als Folge kommen im Märchen, im Unterschied z. B. zur Sage, nur entindividualisierte Handelnde vor (Pöge-Alder, 2011, S. 30). Lüthi bezeichnet dies als „*Flächenhaftigkeit*“ (Röhrich, 2008, S. 9). Die Figuren stellen keine wirklichen Charaktere dar, sondern sie sind typisch, sie besitzen weder eine Innenwelt noch Umwelt. „Die unsichtbare Dimension des Innerseelischen fehlt dem Märchen. Man darf sagen, dass es alles Innere ins Äußere übersetzt, alles im dunklen Raum der Seele Verborgene in Sichtbares verwandelt“ (Lüthi, 2008, S. 158). Eigenschaften werden in Handlungen übersetzt. Es wird nicht die Gutherzigkeit von Schneewittchen erwähnt, sondern sie drückt sich in ihrem Verhalten den sieben Zwergen gegenüber aus. Spätestens mit dem Lesen des Beginns der beschwörenden Anfangsphrase „Es war einmal“ weiß man, dass nun ein Märchen folgt.

Diese fixe Anfangsphrase ist ein Teil des *abstrakten Stils*, der für Märchen charakteristisch ist und der dazu beiträgt, den Leser darauf vorzubereiten, in eine wirklichkeitsferne Welt einzutreten. Der abstrakte Stil ist an das „Streben“ des Märchens nach „fester Form“ geknüpft (a. a. O., S. 153). „Immer wieder gerinnt die Sprache des Märchens zur festen Formel zum Vers. Das Volksmärchen stilisiert die Wirklichkeit. Es fühlt sich nicht in die Vielfalt des Konkreten ein, sondern gibt ein Extrakt, es abstrahiert“ (a. a. O., S. 155). Deshalb bedient es sich auch formelhafter Anfangs- und Schlusssätze, zahlreicher Wiederholungen und bevorzugt das Extreme. Deswegen liebt es

„alles Metallische und Mineralische, denn es strebt zum Festen, Bestimmten, zum Unvergänglichen, Unverweslichen“ (a. a. O., S. 154). Der Hang zu Extremen zeigt sich unter anderem darin, dass die Heldin bzw. der Held oftmals entweder einer königlichen Familie oder einer furchtbar armen Familie entstammt, und auch die Strafen und Belohnungen, die das Märchen für seine Figuren bereithält, sind extrem. Manch eine und manch einer werden im Ofen verbrannt, der Held bzw. die Heldin erhält oftmals ein Königreich. Auch die Wunder und Entwicklungen, die sich im Laufe der Geschichte vollziehen, sind extrem. Das Märchen kennt keine langsam fortschreitenden allmählichen Wandlungen, stets passieren sie plötzlich (a. a. O., S. 153), denn „es liebt die entschlossen vorwärtsschreitende Handlung“ (a. a. O., S. 155). Ohne „Schilderungssucht“, und darin besteht einer der gravierenden Unterschiede zu vielen Kunstmärchen, zeichnen sich sein Handlung sowie seine „Gegenstände, Farben“ und „Sprachformen“ durch „Festigkeit, Klarheit“ und „Eindeutigkeit“ aus (ebd.). Während sich in so manchem Kunstmärchen ausschmückende Details wie die Beschreibung einer romantischen, malerischen Ortschaft finden, verzichtet das Märchen auf unnötige Schilderungen.

Die Märchenfiguren bewegen sich daher in einem Raum, der überall und zugleich auch nirgends sein könnte, denn auf dem Weg zur Erlangung ihres/seines Ziels begegnet die Märchenheldin bzw. der Märchenheld dem

Wunderbaren, dem Numinosen,<sup>1</sup> so, als wäre es das Selbstverständlichste von der Welt. Lüthi bezeichnet dies als *Eindimensionalität*. Das Märchen „projiziert geistig Differenziertes auf eine einzige Linie und deutet die innere Ferne durch äußere Entfernung an“ (Lüthi, 2005, S. 3). Mühelos erwandern die Figuren das Reich des Jenseitigen. Zum Beispiel ist es der „unglücklichen Prinzessin“ (AT 938A) möglich, ihre Moira, ihre Schicksalsfrau, auf einem weit entfernten Berg aufzusuchen, um ihr Schicksal umzutauschen. Die Handlungsträger im Märchen unterscheiden nicht zwischen Dies- und Jenseits. „Der Märchen Diesseitige hat nicht das Gefühl, im Jenseitigen einer anderen Dimension zu begegnen“ (Lüthi, 2005, S. 12). Somit enthält jedes Märchen sowohl „tatsächliche“, durchaus reale Anteile – diese lassen sich meist in der Ausgangssituation in der Schilderung von interpersonellen Geschwister/Familienverhältnissen wiederfinden – als auch „wunderbare“, zauberhafte Anteile. Eine Familienkonstellation wie die von Schneewittchen – sie ist ein Einzelkind und hat eine Stiefmutter – oder von Rotkäppchen könnte es überall in der Realität geben, doch kann Erstere das Reich der sieben Zwerge

erwandern und Letztere problemlos mit einem Wolf sprechen.

„Dem Märchen fehlt nicht nur das Gefühl für die Kluft zwischen profaner und numinoser Welt. Es ist überhaupt und in jedem Sinne ohne Tiefengliederung. Seine Gestalten sind Figuren ohne Körperlichkeit, ohne Innenwelt, ohne Umwelt; ihnen fehlt die Beziehung zur Vorwelt und zur Nachwelt, zur Zeit überhaupt“ (Lüthi, 2005, S. 13). Damit wird neben der *Eindimensionalität* und *Flächenhaftigkeit* noch ein weiteres stilistisches Merkmal angesprochen, nämlich die *Isolation*. Das Märchen löst seine Figuren, seine isolierten Typen, weitestgehend aus Zeit und Raum und ermöglicht ihnen *Allverbundenheit*. „Nur was nirgends verwurzelt, weder durch äußere Beziehung noch durch Bindung an das eigene Innere festgehalten ist, kann jederzeit beliebige Verbindungen eingehen und wieder lösen. Umgekehrt empfängt die Isolation ihren Sinn erst durch die allseitige Beziehungsfähigkeit, ohne sie müssten die äußerlich isolierten Elemente haltlos auseinanderflattern“ (a. a. O., S. 46).

Weiters werden hierdurch auch *Sublimation* und *Welthaltigkeit* ermöglicht, zwei ebenfalls auf Lüthi zurückgehende Charakteristika von Märchen. So wie auch die Figuren werden sämtliche Motive im Märchen von ihrem Ursprung isoliert, „entwirklicht“ (Pöge-Alder, 2011, S. 216). „In der Realität dunkle innerseelische Prozesse darstellende Vorgänge werden zu lichten Handlungsbildern sublimiert“ (ebd.). Dies führt keineswegs zu einer Reduktion, die das Märchen um jegliche Verbindung mit der Welt bringt, sondern es ist trotzdem oder gerade deshalb in der Lage, den Kosmos, die

---

<sup>1</sup> „In der Erzählforschung wird der Begriff, ‚Numinoses‘ (lat. numen = göttliche Macht, göttliches Walten, Wirken) für ‚eine geheimnisvolle, übernatürliche Wirkkraft‘ verwendet, die ‚etwas Jenseitiges von meist nur verschwommener wahrgenommener, unbestimmter Gestalt, das religiös empfinden Menschen erschreckt oder fasziniert‘, bezeichnet.“ (Pöge-Alder, 2011, S. 178)



Fauna und Flora sowie vom Menschen Erschaffenes zu enthalten (Lüthi, 2008, S. 159). „An die Stelle von Zeit und Raum tritt Wesentlichkeit. Und: Erst die Sublimierung ermöglicht es dem Märchen, die Welt in sich aufzunehmen. Weil es sublimiert, ist es im Stande, in schlanker Gestalt eine Fülle von Motiven zu vereinen, in denen sich wie beim Glasperlenspiel das Dasein des Menschen spiegelt. Das Märchen ist welthaltig“ (ebd.).

### **1.2.3 Emotionen in Märchen**

Märchen lösen Emotionen im Rezipienten aus. Das liegt daran, dass Emotionen zwar nicht in expliziter Form im Märchen enthalten sind, jedoch, wie bereits erwähnt, in Handlungen bzw. symbolischer Form vorliegen. „Symbolische Elemente in den Märchen überbringen emotionale Ausdrücke von Wesen, Phänomenen und Ereignissen in der tatsächlichen Welt, die in Form fiktionaler narrativer Sequenzen organisiert sind, die es dem Erzähler erlauben, von Problemen, Hoffnungen und Idealen der Gemeinschaft zu sprechen“ (Pöge-Alder, 2011, S. 245). So zumindest sieht es der Däne Bengt Holbek (1987), dessen Ausführungen zur Interpretation von Zaubermärchen laut Pöge-Alder (2011) heute als Standard gelten. Holbek stellte unter anderem Regeln auf, denen die Umwandlung von Emotionen in Symbole im Märchen unterliegen. Er unterscheidet zwischen *Spaltung/Aufteilung*, *Spezifizierung/Detaillierung*, *Projektion*, *Externalisation*, *Übertreibung*, *Quantifizierung* und *Zusammenziehung*. Nicht nur klingen diese Begrifflichkeiten wie aus der Tiefenpsychologie entnommen, sie meinen

auch Ähnliches, so bedeutet z. B. Spaltung/Aufteilung, dass konflikthafte Anteile eines Charakters im Märchen auf verschiedene Handelnde aufgespalten werden. Wodurch es z. B. zu einer aktiven und einer passiven oder einer guten und einen bösen Figur kommt. Erstaunlich ist, dass wesentliche Pfeiler von Holbeks Zaubermärcheninterpretationen große Ähnlichkeiten zu Grundkonzepten der Individualpsychologie aufweisen, jedoch weder Holbek selbst dies vermerkt hat, noch ist es späteren Rezipienten seiner Theorie bislang aufgefallen (siehe z. B.: Pöge-Alder, 2011). Essentiell für Holbek ist z. B., dass man bei der Interpretation von Märchen weniger auf die Motivationen der einzelnen Figuren, sondern mehr auf die Resultate der Märchenhandlungen achten sollte und weiter, dass man bei der Betrachtung der Teile nie das Ganze aus den Augen verlieren dürfe, weil dieses erst durch die Miteinbeziehung des Ganzen schlüssig wird. In die Sprache der Individualpsychologie übersetzt könnte das heißen: nicht die Causa finalis (die Zielursache) zu übersehen und neben einer analytischen auch eine holistische Perspektive einzunehmen. Anders formuliert bedeutet dies: neben dem Woher auch auf das Wozu, das Wohin einer Handlung zu achten und es sowohl als einzelne Handlung als auch auf seine kontextuelle Einbettung zu achten.

### **1.2.4 Sprache**

Neben den bereits erwähnten formelhaften Phrasen und häufigen Wiederholungen ist das Märchen meist augenscheinlich „einfach“ und im Präteritum verfasst. Die Gebrüder Grimm

entwickelten dabei über die Zeit einen eigenen Stil, in dem sie ihre Märchen verfassten. Dieser zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass treffende und knappe Hauptsätze aneinandergereiht und oftmals die direkte Rede sowie Lautmalereien verwendet werden (Pöge-Alder, 2011, S. 135).

## 2 Tiefenpsychologie und Märchen

Eine Idee davon habend, worum es sich bei Märchen denn eigentlich überhaupt handelt, sprich was es ausmacht, kann nun ein kurzer Blick auf den bisherigen Zu- und Umgang der Tiefenpsychologie mit den tradierten Stoffen geworfen werden.

Trotz ihres skeptizistischen Menschenbildes interessierten sich bereits die Gründerväter der tiefenpsychologischen Schulen für das optimistische, gut endende, vom „Prinzip Hoffnung“ getragene Märchen. Dass es sich hierbei nur um einen scheinbaren Widerspruch handelt, hat bereits Bernd Rieken (2008) aufgezeigt. Denn zum einen geht die Tiefenpsychologie von einem, wenn auch begrenzten, Entwicklungspotential des Menschen aus; andernfalls wäre Psychotherapie von vornherein ein sinnloses Unterfangen. Zum anderen wurzelt die Tiefenpsychologie mit ihrem defizitären Menschenbild nicht nur in der Aufklärung, sondern auch in der Romantik. „Beim romantischen Blick ins Innere besteht jedoch gleichzeitig die Möglichkeit, dem Dämonischen und Abgründigen zu begegnen. Das zeigt die Schauerromantik [Anm. NAR.: z. B.: Frankenstein], das lehrt die Tiefenpsychologie und das machen grausame

Passagen in Märchen deutlich“ (a.a.O., S. 124f.).

Auch wenn ihre Menschenbilder ähnlich waren, so differierten die Perspektiven Freuds, Adlers und Jungs dennoch in vielen Punkten, und aufgrund der damit verbundenen unterschiedlichen Zielsetzungen erfolgte die Beschäftigung mit den überlieferten zauberhaften Erzählungen auf teilweise sehr unterschiedliche Art und Weise. Allen gemein sei, dass sich bereits frühzeitig „verschiedene psychotherapeutische und insbesondere psychoanalytische Schulen mit Märchen, Mythen und Magischem überhaupt befasst haben“, doch hätten erst spät „Märchenspiele in die Therapie Erwachsener Eingang gefunden“ (Franzke, 1991, S. 80).

Freud und andere Vertreter der Psychoanalyse sahen in Märchen „zu einem großen Teil die überarbeiteten Reste von Wunschphantasien ganzer Völker“ (Müller, 1995, S. 85).

Vor allem wurde versucht, die Märchen zu analysieren, sie zu deuten, sie zu interpretieren, jedoch oftmals auf ein Art und Weise, die die gerechtfertigte Kritik zur Folge hatte, dass nur versucht werden würde, die eigene vorgefertigte Theorie in den Märchen bestätigt zu wissen (Röhrich, 1995, S. 375). Das Hauptinteresse der Psychoanalyse besteht, so zumindest der Eindruck, wenn man einen Blick in die Literaturlandschaft wirft, an der Deutung und Interpretation von Märchen, weit weniger an ihrem Nutzen für den psychotherapeutischen Prozess.

Jedoch konnten sich Märchen in der Therapie mit Kindern und Jugendlichen als fester „Be-



standteil“ etablieren, und das nicht nur in der Psychoanalyse, sondern auch in allen anderen (tiefenpsychologischen) Schulen. Dazu hat sicher auch das Erscheinen von Bruno Bettelheims Monografie „Kinder brauchen Märchen“ beigetragen (Bettelheim, 1999). Dabei handelt es sich um ein regelrechtes Plädoyer dafür, Kindern Märchen nicht vorzuenthalten, sondern sie als absolut förderlich für die kindliche Entwicklung zu begreifen. Gerade in den stilistischen Merkmalen, wie der Flächenhaftigkeit und Eindimensionalität des Märchens (auch wenn Bettelheim diese Begriffe noch nicht kannte, und daher auch nicht benutzte), sieht Bettelheim die Ursache dafür, weshalb Märchen dazu in der Lage sind, das Kind dort abzuholen, wo es sich in seiner kognitiven Entwicklung befindet. Unter anderem ist es für seine animistische Denkweise selbstverständlich, dass eine Gabel zum Leben erweckt werden kann, und auch über das Gespräch zwischen Rotkäppchen und dem Wolf wird es sich nicht wundern (Eindimensionalität) (a. a. O., S. 56). Weiters sieht Bettelheim in der Verwendung von allgemeinen Namen und seltenem Vorkommen von Eigennamen (Flächenhaftigkeit) den Garant dafür, Projektionen und Identifikationen zu ermöglichen (a. a. O., S. 5), die er gerade für die kindliche Entwicklung als essentiell ansieht. „Solange man sich selbst noch keine völlige Sicherheit schaffen kann, sind Vorstellungen und Projektionen der weiten Unsicherheit vorzuziehen. Wenn diese, teilweise eingebilddete, Sicherheit genügend lange erlebt wird, befähigt sie das Kind, die Zuversicht zum Leben zu entwickeln, die es braucht, um sich selbst zu trauen“ (a. a. O.,

1999, S. 61). Für Bettelheim sind Märchen daher entwicklungsfördernde Begleiter (nicht nur des Kindes), die „uns dazu bringen, zu gegebener Zeit auf seinen versteckten Sinn zu reagieren, wenn es zu unserer Lebenserfahrung und derzeitigen Stand unserer Persönlichkeitsentwicklung passt“ (a. a. O., 53). Bettelheim (1987) schildert unter anderem auch, wie die Auseinandersetzung mit Märchen, vor allem seinem Lieblingsmärchen Hänsel und Gretel, sich seiner eigenen Reifung als zuträglich erwies.

Im Unterschied zu Sigmund Freud differenziert C.G. Jung zwischen einem individuellen und einem kollektiven Unbewussten. Darin liegt auch der Umstand begründet, weshalb Märchen in der Analytischen Psychologie nach Jung sicherlich die größte Bedeutung innerhalb der Tiefenpsychologie beigemessen wird. Dies spiegelt sich auch darin wieder, dass sich im Wörterbuch der Psychotherapie unter dem Stichwort „Märchen“ ein Beitrag einer Jungianerin, Verena Kast (2000, S. 420), findet. Anders als oftmals in der Psychoanalyse, geht es hier bei der Deutung von Märchen nicht um *eine richtige* Interpretation.

Um zu verstehen weshalb, muss ein kurzer Blick auf wesentliche Annahmen der Analytischen Psychologie geworfen werden. Das kollektive Unbewusste beinhaltet nach Jung die „geistige Erbmasse der Menschheitsentwicklung“ und enthält damit auch die daraus hervorgegangen Archetypen bzw. archetypischen Bilder (Putzgruber, 2005, S. 4). Bei Archetypen handelt es sich um ererbte Möglichkeiten des Erlebens, deren Bedeutungskerne sich „umschreiben“ lassen, aber nicht „beschreiben“

(ebd.). Die Archetypen „welche am häufigsten und intensivsten das Ich beeinflussen beziehungsweise stören [...] sind [...] der Schatten, die Anima und der Animus“ (a. a. O., S. 31, vgl. auch Jung, 1995). Beim Schatten handelt es sich um die dunklen, unerwünschten und verurteilten Aspekte der eigenen Persönlichkeit, die es als wirklich vorhanden anzuerkennen gilt (a. a. O., S. 32). „Sowie die Anima dem mütterlichen Eros entspricht, so folgt der Animus dem väterlichen Logos“ (Putzgruber, 2005, S. 34). Der Zugang zu den Archetypen ist nur über Symbole zu erlangen. Da Märchen in symbolischer Sprache verfasst sind, ermöglichen sie einen Zu- und Umgang zum und mit dem kollektiven Unbewussten. Dadurch eignen sie sich nicht nur zum Studieren der symbolischen Prozesse des kollektiven Unbewussten, sondern finden auch in der Jung'schen Therapie mit jedweder Altersklasse Verwendung, wobei das Wissen um die einzelnen Märchenmotive als unerlässlich angesehen wird. Da Märchen sich der symbolischen Sprache bedienen, geht man in der Analytischen Psychologie davon aus, dass dadurch die imaginative Ebene beim Rezipienten angesprochen wird, weshalb Märchen therapeutisch vor allem in Verbindung mit Imaginationen zur Anwendung gelangen (Kast, 1986). Auch „werden Träume mit Märchenmotiven in den größeren symbolischen Prozess des Märchens hineingestellt. Dadurch wird wiederum die Imagination und damit das Veränderungspotenzial angeregt. Einfälle des Analytikers in Form eines Märchenmotivs werden als archetypische Gegenübertragung verstanden“ (Kast, 2000, S. 420).

### **3 Das Märchen und die Individualpsychologie**

Im individualpsychologischen Wörterbuch findet sich unter dem Stichwort „Märchen“ Folgendes: „Individualpsychologisch kann das Märchen verstanden werden als relativ ursprüngliches und damit dem unbewußten Erleben noch sehr nahes Phänomen symbolischer Selbstdarstellung des Menschen und seiner frühen, dem Wunschdenken noch sehr verhafteten, poetisch schöpferischen Bewältigungsversuche der Welt, des Lebens und seiner Schwierigkeiten“ (Hellgardt, 1995, S. 315f.).

Wirft man einen Blick in die Literaturlandschaft, stellt man fest, dass dieses „dem unbewußten Erleben noch sehr nahe Phänomen“, einen wichtigen Baustein in der individualpsychologisch therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen darstellt (Stadler & Von Treuberg, 1988; Overdick, 1990; Sindelar, 2011; Lehmkuhl, 1989). Denn wie bereits Bettelheim feststellte, begegnet das Märchen dem Kind in seiner Entwicklung, z. B. durch das animistische Denken, ferner spricht es die Sprache des Kindes. Um mit ihm kommunizieren zu dürfen, bedarf es daher sogar der Märchen und ähnlicher Medien.

„Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten müssen daher vielsprachig sein. Sie müssen in der Lage sein, alters- und entwicklungsspezifische Kommunikationsformen in der Arbeit mit kindlichen und jugendlichen Patienten anzuwenden, also nonverbale Ausdrucksformen wie zum Beispiel Spielen, Zeichnen und Malen

und in der verbalen Kommunikation Symbolik und Metaphern, zum Beispiel die Arbeit mit Märchen und Geschichten, sowohl zu verstehen als auch zu sprechen“ (Sindelar, 2011, S. 282). Auch lassen sich, wie Bernd Rieken (2004) zeigen konnte, durch die Verwendung einer individualpsychologischen Perspektive gewisse Aspekte und Teile von Märchen besser verstehen, vor allem von jenen in denen „Marginalisierung zum Motor der Entwicklung wird“ (a. a. O., S. 8). So können zentrale individualpsychologische Konzepte, wie u. a. das des Minderwertigkeitsgefühls und der (Über-)kompensation, das Verständnis z. B. der Entwicklung des Jüngsten und seiner besonderen Stellung im Märchen bereichern (a. a. O.).

Weiters findet das Märchen auch in der Individualpsychologie ab und an Eingang in die Erwachsenentherapie (z. B.: Rodewig, 1986; Hellgardt, 1978). Es lassen sich nicht viele Literaturbelege finden, denen sich explizit entnehmen lässt, dass das Märchen als therapeutisches Medium in der individualpsychologischen Erwachsenentherapie eingesetzt wird. Einer dieser wenigen stellt ein Fallbeispiel Riekens dar, in dem er auf die Möglichkeit der tendenziösen Apperzeptionskorrektur und des im Märchen enthaltenen „Prinzip Hoffnung“ hinweist (Rieken, 2011a, S. 360f.). Weit öfter wird das Märchen in der individualpsychologischen Literatur dazu herangezogen, um (durchaus auch eigene) Entwicklungen in Märchenmetaphern zu verdeutlichen oder „Menschenkenntnis“ zu erlangen (z. B.: Rauber, 2003; Wachter-Henning, 2003; Eifermann, 1987). Wodurch sich das Märchen hierzu eignet, soll im Folgenden zu erörtern versucht

werden, indem auf die dem Märchen inhärenten dargelegten Charakteristika Bezug genommen und sie mit der individualpsychologischen Theorie in Verbindung gesetzt werden. Daraus lassen sich in weiterer Folge auch einige therapeutische Verwendungsmöglichkeiten sowie Limitationen ableiten.

### ***3.1 Eignung und Verwendung für die individualpsychologische Psychotherapie***

#### ***3.1.1 Quelle der Menschenkenntnis***

Alfred Adler sah in Märchen eine der ersten Quellen, aus der wir „Menschenkenntnis“ schöpfen (Adler, 1927/2007, S. 171). Darunter versteht er das Wissen um den „Einzelmenschen“, welches wir benötigen, um uns in der Welt zurechtzufinden und die Lebensaufgaben zu meistern (Adler, 1933/2008, S. 35).

Immer wieder sieht sich die Therapeutin bzw. der Therapeut mit Situationen konfrontiert, in denen die Patientin bzw. der Patient nach eben dieser „Menschenkenntnis“ sucht und/oder die Therapeutin bzw. der Therapeut es als hilfreich erachtet, ihr/ihm Aspekte derselben nahezubringen. Gerade in essentiellen Merkmalen des Märchens lassen sich Anknüpfungspunkte zu zentralen Grundannahmen der Individualpsychologie finden, weshalb es zum einen diese Grundannahmen mit „Menschenkenntnis“ bereichern kann und zum anderen geeignet ist, dem Patienten bzw. der Patientin individualpsychologische Erkenntnisse zu vermitteln. An dieser Stelle kann keine annähernd erschöpfende Darstellung dieser

darin enthaltenen „Menschenkenntnis“ erfolgen, allerdings soll zumindest kurz auf das Minderwertigkeitsgefühl, das Gemeinschaftsgefühl und den Umgang mit Aggression im Märchen eingegangen werden. Dabei werde ich mich vor allem auf die Überlegungen Hermann Hellgardts beziehen, jenem Individualpsychologen, der sich wohl bisher am intensivsten mit Märchen auseinandergesetzt hat.

Für Adler ist der Mensch ein Mängelwesen, der Mangel eine *Conditio humana*, und gerade das Märchen ist es ja, dass allgemeinmenschliche Probleme und ihren Umgang in symbolischer Sprache schildert und in unzähligen Variationen die „grundlegende strukturierende Mangelerfahrung“ behandelt. Denn der Mangel als Ausgangssituation ist das unentbehrlichste Strukturelement des Zaubermärchens, wie Propp (1975) eindrucksvoll zeigen konnte. Ein essentieller sich in allen Märchen wiederfindender Teil dieser „Menschenkenntnis“ besteht im Umgang mit der eigenen Not, oder individualpsychologisch ausgedrückt, der eigenen Minderwertigkeit. Während der Held seinen Mangel (er)kennt und ohne Zögern akzeptiert, will der Antiheld seinen Mangel nicht wahrhaben und ist nicht bereit, ihn anzunehmen. Man denke zum Beispiel an die Eitelkeit und die gekränkte Selbstliebe der Mutter Schneewittchens, welche ihr deshalb nach dem Leben trachtet. „Sein selbstverständliches Jasagen zu seinen inneren und äußeren Lebensbedingungen gibt dem Helden erst eigentlich die Möglichkeit, mit ihnen schöpferisch umzugehen, sich eigener oder anderer Not als Aufgabe zu stellen. Seine ‚Selbst‘-Ständigkeit beruht auf seinem

‚Einigsein mit dem All‘, und das heißt auch mit sich selbst. Sie ist ohne Selbstsucht, Selbstüberschätzung oder Selbsttäuschung, wie sie häufig beim Antihelden zu finden ist“ (Hellgardt, 1978, S. 60). Dieses Annehmen der eigenen Minderwertigkeit und des Umgangs mit ihr hängt aus individualpsychologischer Perspektive stark vom Grade des Gemeinschaftsgefühls ab. Das Gemeinschaftsgefühl findet im Märchen seine Entsprechung in Lüthis „Allverbundenheit“ des Helden (a. a. O., S. 65). „Individualpsychologisch ist bei dem Antihelden das mehr oder weniger ausgeprägte Fehlen des Gemeinschaftsgefühls, der echten Verbundenheit mit der Ordnung und der schöpferischen Kraft des kosmischen Ganzen, bemerkenswert. Stattdessen finden wir häufig den in der Individualpsychologie oft dargestellten Schein des Gemeinschaftsgefühls, seinen Missbrauch aus ichhaftem Macht- oder Geltungsstreben. Im Märchen sind es häufig die Kräfte der schwarzen Magie, durch die der Unhold aus seiner ichhaften und daher nur scheinbaren Allverbundenheit mächtig erscheint oder sein möchte. Seine Mangelsituation bzw. seine Schwäche ist ihm dabei häufig weniger unbewußt als unverstanden in ihrer Bedeutung für die Entwicklung von Minderwertigkeitsgefühlen, die sich einstellen, weil er aus narzißtischer Eitelkeit das Schicksal des Mangels nicht akzeptieren kann. Im Gefolge der Minderwertigkeitsgefühle entwickeln sich statt Gemeinschaftsgefühl überkompensatorischer Ehrgeiz, rivalisierendes Streben nach Überlegenheit und Macht, schließlich prinzipielle Feindseligkeit, die ebenfalls im Märchen vorwiegend in Bildern und Handlungen zum

Ausdruck kommen“ (a. a. O., S. 60 f.). Die „Urkraft des Gemeinschaftsgefühls kommt in den Helden des Märchens in einer Fülle individueller Variationen immer wieder in verschiedenster Weise zum Ausdruck“ (Lehmkuhl, 1989, S. 85). Die „unglückliche Prinzessin“ verlässt auf Grund ihres starken Gemeinschaftsgefühls und des Wissens um ihre Minderwertigkeit (ihr schlimmes Schicksal) ihre Familie, um ihren Schwestern ein glückliches Leben zu ermöglichen. Mit dem Grade des Gemeinschaftsgefühls geht auch der Umgang mit der eigenen Aggression einher. Es ist das Gemeinschaftsgefühl, das das Individuum dazu befähigt, seine Aggression in konstruktive Bahnen zu lenken. Im Märchen findet dies seine Entsprechung im allverbundenen Helden, der seine Aggression, durchaus auch in offener Form, konstruktiv zu nutzen weiß und im Antihelden, dessen Aggression sich vor allem in Destruktivität und Feindseligkeit manifestiert (Hellgardt, 1978).

### ***3.1.2 Ermutigung und Selbstverantwortung***

„Alle Märchen geben uns Zeugnis davon, dass die Hoffnung auf eine beglückende Zukunft nie in der Menschheit verschwunden war/geruht hat“ (Adler, 1927/2007, S. 87). Denn Märchen gehen in der Regel für den Helden/die Heldin gut aus. Trotz des anfänglichen Mangels, schafft es die Hauptfigur am Schluss, „glücklich bis ans Ende ihrer Tage zu leben“, zumeist verheiratet und den Thron innehabend. Weiters verspricht das Märchen „Schmerzfreiheit und körperliche Unversehrtheit“ (Overdick, 1990, S. 224), und zwar ungeachtet dessen,

welche schlimmen Dinge dem Helden auch zustoßen mögen. Rotkäppchen wird vom Wolf verschlungen, Hänsel und Gretel im Wald ausgesetzt, ja in manchen Märchen verliert der Held sogar Körperteile, und dennoch: Sie enden gut, und damit können sie auch dem Rezipienten Hoffnung vermitteln, „unversehrt herauszukommen“ (ebd.).

Besonders durch ihren ermutigenden Charakter eignen sich Märchen meines Erachtens daher für die Verwendung in der individualpsychologischen Psychotherapie, denn es ist stets eines ihrer Hauptanliegen, den Patienten bzw. die Patientin zu ermutigen. Unter anderem gilt es ihn bzw. sie soweit zu ermutigen, dass er bzw. sie sich seiner Selbstverantwortung nicht nur bewusst wird, sondern dieser auch gerecht werden kann. Im Unterschied z. B. zur Fabel erhebt das Märchen nie den „moralischen Zeigefinger“ (Bettelheim, 1999, S. 35). Zwar enthüllt es auch und deutet an, doch teilt es nie klar mit, was man zu tun oder zu unterlassen hat (Storck, 1987, S. 16). Darin sehe ich im Wesentlichen zwei Vorteile für den Einsatz in der Therapie. Zum einen wird die Patientin bzw. der Patient dadurch nicht um ihre bzw. seine Möglichkeit auf *Selbstverantwortung* beraubt, und zum anderen werden damit die *Problemlösungsoptionen nicht eingeengt* und der Patient bzw. die Patientin kann sie aus sich selbst heraus entwickeln.

### ***3.1.3 Flächenhaftigkeit und Loyalitätsschonung***

Durch seine typischen, „innenweltslosen“ Figuren erleichtert es das Märchen, sich mit



dem Helden bzw. der Heldin zu identifizieren oder Gefühle, Wahrnehmungen, Eigenschaften in die Figuren hineinzuprojizieren. Diese Projektionen verraten oftmals viel mehr über den Rezipienten als über das Märchen selbst, und genau darin liegt auch die Möglichkeit für die Bereicherung des psychotherapeutischen Prozesses. Auch erlauben Identifikation und Projektionen auf Märchenfiguren *Loyalitäts- und Solidaritätsgefühle zu schonen*. Es lässt sich einfacher ein Hass auf die böse Mutter im Märchen empfinden und diese als böswillig und rachsüchtig betrachten, als solche Regungen der echten, eigenen Mutter gegenüber zuzulassen. Weiters ermöglicht es die Flächenhaftigkeit auch, mit dem „Grauen“ umzugehen. Das Märchen ist nicht grausam, sondern es bereitet auf das Grausame im Leben vor, so dass jeder es ertragen kann, da jeder es sich so detailliert vorstellen kann, wie er möchte bzw. kann (Lüthi, 2008, S. 145; a. a. O., 158).

### ***3.1.4 Sinn, Lebensstil und tendenziöse Apperzeptionskorrektur***

Das Miteinander von Diesseitigen und Jenseitigen im Märchen eignet sich u.a. dazu, sich mit der eigenen Transzendenz und, damit verbunden, auch der Frage nach dem Sinn des Lebens zu beschäftigen. Es handelt sich dabei um „keine müßige Angelegenheit“ (Adler, 1933/ 2008, S. 35), sondern um eine oftmals zentrale Fragestellung für den Patienten bzw. die Patientin und ferner auch den Therapeuten bzw. die Therapeutin. Die Meinung des Individuums über seinen eigenen persönlichen Lebenssinn ist ihm oftmals unbewusst und

dennoch oder auch gerade deshalb unerlässlich zu beleuchten, da diese Meinung es ist, die in „letzter Linie die Richtschnur des Denkens, Fühlens und Handelns“ darstellt“ (ebd.). „Die Einsicht in den Sinn des eigenen Lebens erringt man nicht plötzlich in einem bestimmten Alter, auch nicht, wenn man den Lebensjahren nach ein reifer Mensch sein müsste. Im Gegenteil: Das Wissen um das, was der Sinn des Lebens sein könnte oder sein sollte, ist das Zeichen seelischer Reife und das Ergebnis einer langen Entwicklung“ (Bettelheim, 1999, S. 9). Es geht also darum, den Lebensstil zu „erraten“, und das Ziel, die Vision aufzudecken. Als Therapeutin bzw. Therapeut ist man dazu aufgefordert, durch Ermutigung die „gefrorene Bewegung“ wieder zum Fließen zu bringen (Adler, 1933/2010, S. 552). Dafür ist es notwendig, dass die fehlgeleitete schöpferische Kraft, der irrierte Sinn aufgedeckt werden kann bzw. darf, und sich die eigenen „Visionen im Scheitern immer wieder an den Gegebenheiten erneuern“ können (Eife, 2011, S. 161).

Neben der Ermutigung bildet deshalb die Lebensstilanalyse, welche niemals abgeschlossen werden kann und stets im Werden begriffen ist, ein zentrales, den ganzen individualpsychologischen Therapieprozess durchziehendes dynamisches Moment. Das Märchen eignet sich hierfür unter anderem deshalb, da es dazu beiträgt, dass das Individuelle deutlicher hervortritt. „*Das an sich wertvolle Wissen um und Kennen von Symbolen, Archetypen, Mythen, magischen und numinosen Wesen kommt als allgemeingültiger, breiter Hintergrund der Arbeit zugute, indem auf ihm das Individuelle umso deutlicher in Erscheinung*



tritt“ (Franzke, 1991, S. 135). Essentiell hierfür ist deshalb, dass der Therapeut bzw. die Therapeutin sich bereits mit Märchen auseinandergesetzt hat, sprich um den „breiten Hintergrund“ weiß (ebd.). Die Erfragung des Lieblingsmärchen bzw. des „Favoritmärchens“ – ein Begriff, den Franzke (1991) vorschlägt, da er die Türe öffnet, nicht nur für Märchen, die der Patient bzw. die Patientin besonders gern hatte, sondern auch für jene, vor denen er bzw. sie sich vielleicht sogar besonders gefürchtet hat – eignet sich hierfür besonders. Das Wissen um bedeutungsvolle Märchen der Kindheit kann, unter Miteinbezug des anderen Wissens über den Patienten bzw. die Patientin, dazu verhelfen, sich einen besseren Eindruck seiner bzw. ihrer Kindheitssituation und der damaligen (wie vielleicht auch noch heutigen) Ängste, Konflikte und Beziehungssituationen zu verschaffen. Die Erfragung des Favoritmärchens ermöglicht es dem Patienten bzw. der Patientin, manchmal auch seine bzw. ihre tendenziöse Apperzeption zu korrigieren – eine Möglichkeit auf die schon von mehreren Seiten hingewiesen wurde (u. a. Rieken, 2011a; Hellgardt, 1995; Homepage des Alfred Adler Instituts Mainz). Denn oftmals verhält es sich so, dass sich Patientinnen bzw. Patienten nicht an das Ende des Märchens erinnern können oder sich an andere Aspekte falsch erinnern, und zwar nicht etwa, weil es ihnen einfach entfallen wäre, sondern weil sie aufgrund ihres Lebensstils und der damit einhergehenden tendenziösen Apperzeption unbewusst das Märchen umgeschrieben haben, so dass darin der eigene Konflikt zu Tage tritt, die eigene Problematik. Die gemeinsame Durch-

arbeitung des Märchens bzw. das Aufdecken des falsch Erinnerung kann zu einer Bewusstwerdung der eigenen „Brille“, der eigenen tendenziösen Apperzeption und damit zur Korrektur derselben führen.

Dies lässt sich an einem Fallbeispiel Bernd Riekens (2011a, S. 360f.) illustrieren. Er beschreibt darin eine Patientin mit „negativ getöntem Weltbild und depressiver Symptomatik“, die nach ihren Lieblingsmärchen befragt neben „Aschenputtel“ das Drama „Käthchen v. Heilbronn“ aus der Feder Heinrich von Kleists angibt (a. a. O., S. 360). Ein Umstand, der die Patientin auch nicht weiter wunderte, da die beiden Geschichten, wie sie meint, schlecht ausgehen. Rieken machte daraufhin seine Patientin darauf aufmerksam, dass die beiden Erzählungen gut für die Protagonistinnen ausgehen. In ihrer tendenziösen Apperzeption gefangen, dauerte es so zwar zunächst, bis die Patientin dies wirklich glauben konnte, dann jedoch verringerte sich ihr negatives Weltbild im weiteren Therapieverlauf (a. a. O., S. 360f.). Durch das Aufdecken ihrer tendenziösen Apperzeption (welche Riekens Wissen um die Handlungen dieser Geschichten voraussetzte) konnte die Patientin zum einen Mut aus dem doch ermutigenden Charakter der Geschichten schöpfen und zum anderen die „gefrorene“ Bewegung zum Fließen bringen, ihre „irrig“, negativ getönte Annahme von sich und der Welt relativieren. Denn Märchen eignen sich sehr gut als Katalysatoren für Veränderungen.

### **3.1.5 Schöpferische Kraft und Veränderung**

*Das Märchen scheint „bei vielen Menschen eine tiefere, seelische Dimension anzusprechen, wenn sie durch die Erzählung emotional bewegt werden, dies aber zunächst nicht in Worte zu kleiden vermögen“ (Rieken, 2008, S. 119).*

Die emotionale Bewegtheit erklärt sich die analytische Psychologie durch die Symbolsprache des Märchens, welche die imaginative Ebene anspricht. Durch die Ansprache der imaginativen Ebene werden, der Analytischen Psychologie zufolge, Bewegungen in Gang gesetzt und dadurch Veränderung begünstigt (siehe: 2).

Dieses Konzept ist durchaus dem individualpsychologischen Konzept ähnlich. Denn, wie Adler meinte, ist der Neurotiker ans Kreuz seiner Fiktionen „geschlagen“ (Adler, 1912/2008, S. 105), wodurch es zu Starre und Lähmung kommt. Durch die symbolische Sprache des Märchens und der in ihm in mannigfaltiger Weise enthaltenen Emotionen (vgl. Holbek, 1987) eignet sich das Märchen besonders dann, wenn es darum geht, mit eigenen (auch unbewussten) Emotionen in Berührung zu kommen, um dadurch Zugang zu seinen eigenen schöpferischen Kräften, seiner Kreativität zu erhalten (Lehmkuhl, 1989). Durch die in Märchen enthaltenen unmittelbaren Wandlungsphänomene bis hin zum „Stirb und Werde“, können sie in manchen Fällen auch Veränderungsbewegungen katalysieren. (Franzke, 1991, S. 137).

### **3.1.6 Konkrete Methoden**

In der individualpsychologischen Psychotherapie richten sich das Tempo und das Thema nach dem Patienten. Letzterem lauter märchentherapeutische Methoden aufzuoktroyieren, würde das Gegenteil des Gewünschten herbeiführen. Sollte es sich in einer Situation anbieten, spricht jedoch nichts dagegen, Märchen therapeutisch zu verwenden. So kann zum Beispiel

das Lieblingsmärchen des Patienten bzw. der Patientin erfragt werden (siehe auch 3.1.4.: Ein besserer Zugang zum Lebensstil der Patientin bzw. des Patienten kann dadurch ermöglicht und eine tendenziöse Apperzeptionskorrektur begünstigt werden). Weiter können Märchen auch so eingesetzt werden, wie Franzke (1991) es in seinem Buch über die Märchentherapie vorschlägt. Folgende Arbeitsweisen mit Märchen führt er darin aus: „Lesen und Vorlesen von Märchen; Erzählen und Erzählen lassen; Märchenansätze weiterführen; Umformen und Abändern gegebener Texte; Märchen erfinden; Märchen(-szenen) malen, zeichnen, modellieren; verschiedene Märchenspielformen“ (a. a. O., S. 22).

### **3.1.7 Limitation**

Neben all den skizzierten Möglichkeiten existieren genauso Grenzen dafür, Märchen für die Psychotherapie fruchtbar zu machen. Auch wenn Wilhelm Grimm im „Ursprünglichen“, wie eben zum Beispiel dem Märchen, das „Heilsame“ sah, da es „noch nicht durch überstrapazierte Verstandestätigkeit wie bei den Aufklärern ‚verbogen‘“ wurde (Rieken, 2011 b,

S. 18), heißt das nicht, dass das Märchen alles zu heilen im Stande wäre. Daher entbehrt es auch jedweder Grundlage, heute noch eine romantisch verklärte Vorstellung wie Jean Ringenwald (1994) zu vertreten, die dem Märchen einen Allheilanspruch zubilligt. Denn dieser geht davon aus, dass man durch die Beschäftigung mit Märchen dazu im Stande ist, alle psychischen Probleme zu überwinden.

Weiters ergeben sich aus seinen Eigenschaften, vor allem aus seinen stilistischen sowie den in ihm enthaltenen polyvalenten Symbolen, dass das Märchen nicht dazu geeignet ist, dogmatisch eine Deutungshoheit anzunehmen. „Dogmatismus ist abzulehnen, genauso wie die Tendenz, ein Märchen bis ins letzte Detail aus einer eingeschränkten Perspektive analysieren zu wollen. Aber es ist auf der anderen Seite aus meiner Sicht legitim, sich auf Ausschnitte zu beschränken, und zwar dann, wenn man das Interesse des Rezipienten im Auge hat und zu akzeptieren bereit ist, dass dem Ähnlichkeitsdenken Rationalität zugebilligt werden kann. Insofern eignet sich das Märchen durchaus für psychologische Zugänge – gerade weil es wegen seiner Abstraktheit für konkrete Erinnerungen und Assoziationen aufseiten des Rezipienten offen ist“ (Rieken, 2008, S. 125).

Daraus ergibt sich unter anderem auch, dass man nicht automatisch davon ausgehen kann, dass zwei Menschen, die dasselbe Lieblingsmärchen nennen, eine ähnliche Persönlichkeitsstruktur aufweisen (Franzke, 1991, S. 76).

#### 4 Resümee

Weder sind Märchen ein Allheilwundermittel, noch gibt es für jedes Märchen die EINE richtige Deutung, genau das macht sie auch aus. Dennoch ist es für die Therapeutin bzw. den Therapeuten eine wahre Bereicherung, sich mit den Charakteristika und der Symbolik des Märchens auseinanderzusetzen, um um seine Vorteile zu wissen und das Individuelle des Patienten besser hervortreten zu lassen. Es konnte gezeigt werden, dass Märchen sich auf Grund vieler ihrer ihnen inhärenten Eigenschaften dazu eignen, den therapeutischen Prozess zu bereichern. Unter anderem lassen sich über sie eigene Probleme aus sicherer Entfernung betrachten und dadurch Loyalitätskonflikte vermeiden sowie Solidaritätsgefühle schonen. Auch bringen sie uns mit der eigenen Transzendenz in Berührung. Ferner lassen sich durch sie essentielle „Menschenkenntnisse“, die man seinem Patienten bzw. seiner Patientin vermitteln will, überbringen. Und zu guter Letzt: Sie schüren Hoffnung, ermutigen und berühren damit eine der zentralsten Aufgaben in der individualpsychologischen Psychotherapie. Eltern wollen oftmals „brave“ Kinder, die dann zu „braven“ Erwachsenen heranwachsen, um schlussendlich im Behandlungszimmer eines Therapeuten zu landen. Viel wichtiger wäre es dabei, „brave“ Kinder im englischen Sinn heranzuziehen, also mutige, tapfere junge Menschen. Und das ist auch die Kernaussage eines jeden Märchens: Die Mutigen schaffen es – only the brave.

### Literatur

- Adler, Alfred (1912a/2008). *Über den nervösen Charakter (1912)*. Hg. von Karl Heinz Witte, Almuth Bruder-Bezzel und Rolf Kühn. 2. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 2)
- Adler, Alfred (1933/2007). Über den Ursprung des Strebens nach Überlegenheit (1933). In: *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913-1937)*. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. (Alfred Adler Studienausgabe) S. 550–558.
- Adler, Alfred (1927/2007). *Menschenkenntnis (1927)*. Hg. von Jürg Rüedi. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. (Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 5)
- Adler, Alfred (1933/2008). *Der Sinn des Lebens (1933). Religion und Individualpsychologie (1933)*. Hg. von Reinhard Brunner und Roland Wiegand. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 6)
- Bettelheim, Bruno (1987). Hänsel und Gretel, mein Lieblingsmärchen. In J. Storck, *Das Märchen - ein Märchen?* (S. 137–160). Stuttgart-Bad Cannstatt: Friedrich Frommann Verlag Günther Holzboog.
- Bettelheim, Bruno (1999). *Kinder brauchen Märchen*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Eife, Gisela (2011). Die Aktualität von Adlers Konzept der "doppelten Dynamik". In B. Rieken, *Alfred Adler heute. Zur Aktualität der Individualpsychologie* (Bd. 1, S. 159–179). Münster: Waxmann Verlag.
- Eifermann, Rivka R. (1987). Märchen - eine Via Regia zum Kind im Erwachsenen. In J. Storck, *Das Märchen - ein Märchen?* (S. 63–116). Stuttgart-Bad Cannstatt: Friedrich Frommann Verlag Günther Holzboog.
- Franzke, Erich (1991). *Märchen und Märchenspiel in der Psychotherapie. Der kreative Umgang mit alten und neuen Geschichten* (2., korrigierte und ergänzte (Original: 1985) Ausg.). Bern: Verlag Hans Huber.
- Hellgardt, Hermann (1978). Das Märchen in der Sicht der Individualpsychologie. In R. Kausen, F. Mohr, R. Kausen, & F. Mohr (Hrsg.), *Beiträge zur Individualpsychologie* (Bd. 1, S. 57-73). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Hellgardt, Hermann (1995). Märchen. In R. Brunner, & M. Titze, *Wörterbuch der Individualpsychologie* (2., neuberarb. Ausg., S. 315–316). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Holbek, Bengt (1987). *Interpretation of fairy tales: Danish folklore in a European perspective*. Helsinki: Suomalainen Tiedeakatemia.

- Jung, Emma (1995). Die Anima als Naturwesen. In W. Laiblin, *Märchenforschung und Tiefenpsychologie* (S. 235–283). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Kast, Verena (1986). *Märchen als Therapie*. Olten: Walter-Verlag AG.
- Kast, Verena (1986). *Märchentherapie*. Olten: Walter-Verlag.
- Lüthi, Max (2005). *Das europäische Volksmärchen* (11. Ausg.). Stuttgart: UTB GmbH.
- Lüthi, Max (2008). *Es war einmal. Vom Wesen des Volksmärchens*. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht.
- Lehmkuhl, Ulrike (1989). Zwischen "Hans im Glück" und "Superman" - Die Bedeutung des Märchens in der Kinderpsychotherapie. *Beiträge zur Individualpsychologie*, 11, S. 75–87.
- Müller, Erwin (1995). Traum- und Märchenphantasie. In W. Laiblin, *Märchenforschung und Tiefenpsychologie* (S. 71–87). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Overdick, Wilhelm (1990). Mit Märchen ermutigen – Janina. *Z. f. Individualpsychologie*, S. 223-236.
- Pöge-Alder, Kathrin (2011). *Märchenforschung: Theorien, Methoden, Interpretationen*. (2. Ausg.). Tübingen: Narr Francke Attempto Verlag.
- Propp, Vladimir (1982). *Die Morphologie des Märchens* (2. Ausg.). (v. K. Eimermacher, Hrsg.) Frankfurt: Suhrkamp Taschenbuch.
- Rauber, Lisa (2003). Der Therapeut als Elefant im Porzellanladen. In U. Lehmkuhl, & U. Lehmkuhl (Hrsg.), *Wie arbeiten Individualpsychologen heute?* (S. 195–217). Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht.
- Rieken, Bernd (2004). Die Individualpsychologie Alfred Adlers und ihre Bedeutung für die Erzählforschung. In *Fabula. Zeitschrift für Erzählforschung*, 2004(1), S. 1–32.
- Rieken, Bernd (2008). Therapeutisches Interesse und ein Blick hinter die Kulissen: Zur Rezeption des Märchens in der Tiefenpsychologie. In: Bendix, Regina, Ulrich Marzolph (Hg.): *Hören, Lesen, Sehen, Spüren: Märchenrezeption im europäischen Vergleich* (S. 113–128). Hohengehren: Schneider Verlag, 2008 (Schriftenreihe Ringvorlesungen der Märchen-Stiftung Walter Kahn, Georg-August-Universität Göttingen, WS 2005/2006).
- Rieken, Bernd (2011a). Beispiele aus dem Bereich der Sozial- und Geisteswissenschaften. In B. Rieken, B. Sindelar, & T. Stephenson, *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis* (S. 359–361). Wien: Springer-Verlag.
- Rieken, Bernd (2011b). Zur Vorgeschichte der Psychotherapie. In B. Rieken, B. Sindelar, & T. Stephenson, *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie*



- und Praxis* (S. 1–21). Wien: Springer-Verlag.
- Ringewald, Jean (1994). *Mit Märchen heilen*. Vlotho: Troubadour-Verlag.
- Rodewig, Klaus (1986). Märchen- und Maltherapie in der Behandlung mit Krebspatienten. *Beiträge zur Individualpsychologie*, 7, S. 117–124.
- Röhrich, Lutz (1995). Deutung von Volksmärchen. In W. Laiblin, *Märchenforschung und Tiefenpsychologie* (S. 375–378). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Röhrich, Lutz (1993). Märchen und Märchenforschung heute. In D. Röth, K. Walter, D. Röth, & K. Walter (Hrsg.), *Märchen und Märchenforschung in Europa* (S. 9–13). Frankfurt am Main: Haag + Herchen Verlag GmbH.
- Röhrich, Lutz (2008). Vorwort. In Lüthi, M. *Es war einmal. Vom Wesen des Volksmärchens* (S. 9–14). Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht.
- Scherf, Walter (1995). *Das Märchenlexikon. Erster Band A-K*. München: C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung.
- Sindelar, Brigitte (2011). Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. In Bernd Rieken, Brigitte Sindelar, & Thomas Stephenson, *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis. Psychotherapie, Pädagogik, Gesellschaft* (S. 275–305). Wien: Springer-Verlag.
- Stadler, Anne-Els, & Von Treuberg, Christa (1988). „Ach, wie gut, daß niemand weiß...“. Die Rolle des Märchenspiels in der Kindertherapie, dargestellt anhand der Therapie eines „pflegeleichtesten“ Kindes. *Z. f. Individualpsychologie*, S. 256–263.
- Storck, Jochen (1987). Das Märchen – ein Märchen? In J. Storck, & J. Storck (Hrsg.), *Das Märchen - ein Märchen?* (S. 7–19). Stuttgart-Bad Cannstatt: Friedrich Fromann Verlag.
- Uther, Hans-Jörg (2015). *Deutscher Märchen-katalog. Ein Typenverzeichnis*. Waxmann Verlag.
- Wachter-Henning, Katrin (2003). Von Schneewittchen mit den vielen Zwergen zur Prinzessin mit Experimentierfrosch. In UGerd Lehmkuhl (Hrsg.), *Wie arbeiten Individualpsychologen heute?* (S. 155–176). Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht.

### Internetquellen

- Alfred Adler Institut Mainz: URL <http://www.adler-institut-mainz.de/uploads/media/Individualpsychologie.pdf> Letztes Abrufdatum: 10.2.2016
- AT938A: URL <http://www.maerchenlexikon.de/at-lexikon/at938A.htm> Letztes Abrufdatum: 10.2.2016



## *Autorin*

Mag. pth. Nina Arbesser-Rastburg, geb. 1989, Studium der Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien, derzeit Doktoratsstudium und Arbeit an einer Dissertation zur Katastrophenforschung. Seit 2010 Mitarbeiterin an der psychotherapeutischen Ambulanz der SFU sowie Behindertenbetreuerin beim Verein GIN in Wien.

[n.arbesser-rastburg@sfu.ac.at](mailto:n.arbesser-rastburg@sfu.ac.at)