



Märchen als Zuwendung Märchen als Herzens-Türöffner



Zu-Wendung! Welch ein schönes Wort! Stellen Sie sich einen Konflikt vor und nach langem Streit beginnen beide Parteien sich wieder zu-zu-wenden. Die Wendung ist da – es kann wieder etwas Positives, Aufbauendes beginnen. Sich jemanden zu-wenden kann äußerlich oder innerlich geschehen – immer aber geht es über das rein äußere Pflegen, Betreuen, Versorgen weit hinaus. Ein noch so gut äußerlich versorgtes Kind, ein noch so gut gepflegter alter Mensch oder Kranker, ein noch so gut versorgter Partner wird nicht erblühen können ohne innere Zuwendung.

Sich zu jemanden hinwenden heißt Interesse an seinem Wesen zeigen, Anteilnahme am Lebensweg nehmen, Einfühlung, Mitgefühl, Liebe ... Wir müssen uns dem Wesen des Menschen, egal welchen Alters innerlich zuwenden, dann kann Leben erblühen und Liebe entstehen – Heilung einziehen.

Märchen als Zuwendung

Mit Märchen haben wir hier gleich eine zweifache Möglichkeit, uns dem anderen zuzuwenden. Einmal äußerlich, indem wir ein Märchen erzählen oder vorlesen und damit Zeit schenken. Aber auch innerlich, indem die tiefen Inhalte des Märchens mit dem Streben nach Gerechtigkeit, Wahrheit, Verantwortung und Veredlung des Menschen zum aller Besten hin, auf eine tiefe unbewusste Weise sich dem Menschen tröstend zuwendet. Mit der Botschaft „es wird schon alles gut werden“ und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es eben auch noch nicht das Ende.

Kindergarten- und Grundschul Kinder lieben es, wenn Ihnen Märchen vorgelesen oder erzählt werden. Sie saugen die Abenteuer und Heldentaten in sich auf. Sie fiebern mit dem armen Mädchen mit, das schlecht behandelt wurde und dann zum Schluss doch den Sieg glänzend davonträgt. Das Bangen, Trauern, Mitfühlen und Mitkämpfen, das Entsetzen über einen Verrat, über Ungerechtigkeit oder ein gebrochenes Wort lässt sie die Facetten des Lebens erahnen und in sich die Hoffnung wachsen, dass auch in ihrem Leben alles gut werden wird.

Märchen tragen bei Kindern dazu bei, gefühlstiefe Menschen zu werden, denen das Leid des anderen nicht gleichgültig bleibt. Es werden die Samen gelegt, mitfühlend zu werden und Zuwendung geben können. Es braucht nicht viel Zeit, das Märchenbuch z. B. der Brüder Grimm ist schnell aufgeschlagen und viele Märchen sind in 5 bis 10 Minuten vorgelesen. Diese Zeit – gemeinsam geteilt – mit den Kindern zusammengekuschelt auf dem Sofa, am Abend im Bett oder bei der Radtour im Freien auf einer Decke, Parkbank... bleibt oft Jahre in Erinnerung und lässt ein Gefühl der Geborgenheit und Zuversicht zurück. Zuwendung ohne unangenehme Fragen über Schule, Kiga, ... ohne Erwartung ... einfach so geschenkt.

Für Jung und Alt

Aber auch bei alten Menschen oder Krankenhausbesuchen sind Märchen wahre Zuwendungsgeschenke. Wie oft weiß man nach wiederholten Besuchen im Alten- oder Pflegeheim, im Krankenhaus nicht mehr so recht, was man noch alles erzählen soll. Das Wetter ist durchgekaut, ebenso die Krankheitsgeschichte, alle Grüße bestellt, hm ... Was nun? Wunderschön ist es da zu sagen, ich habe dir ein Märchen mitgebracht, das lese ich uns jetzt gemeinsam vor. Meine eigene Mutter z.B. wenn sie Kaffeegäste bekommt, hat fast immer eine Geschichte, ein Gedicht, eine interessante Kurzbiographie ... für Ihre Gäste vorbereitet, die jedes Mal begeistert und gerührt sind, vorgelesen zu bekommen. Wie oft ergeben sich danach ganz andere neue Themen über die eigene Kindheit, über das Leben an sich.

Selbst bei stark dementen Menschen oder in der Sterbebegleitung, wo die Worte oft versiegen, bieten sie eine besondere Art der Zuwendung und nicht selten empfinden diejenigen, die vorlesen und ein Märchen geschenkt haben den dankbaren Strom der wieder zu ihnen zurückfließt. Das heißt Zuwendung, die ich schenke, kommt im Grunde fast immer als Dankbarkeit wieder zu mir zurück. Ich habe somit im Grunde auch mir selbst Zuwendung zukommen lassen. Auch ich habe mir Zeit geschenkt.

Obwohl der Alltag im Pflegeheim dem Personal meist gar keinen Raum mehr lässt sich hinzusetzen und einer alten Dame, einem alten Herrn vorzulesen, so appelliere ich trotzdem daran, es sich von der wenigen knappen Zeit abzurufen. Stellen sie sich vor, wenn Sie sich z.B. am Ende der Arbeitszeit einfach 5 bis 8 Minuten zu einem alten Menschen hinsetzen und ein Märchen lesen (bei dementen Menschen besonders die aus der Kindheit alt bekannten Märchen). Auch wenn diese Person wie weggetreten scheint, wird sie etwas aufnehmen – und was strömt zu ihnen zurück? Manchmal Dankbarkeit, wenn noch erkennbare Regungen da sind, aber auch das Gefühl, selbst zur Ruhe gekommen zu sein. Probieren Sie es aus, selbst wenn sie dafür 5 Minuten später aus der Arbeit kommen, werden sie im Innern befriedigter und erfüllter sein. Ein kleiner Tropfen – eine Märchenbuchseite – mehr Menschlichkeit in der Welt.

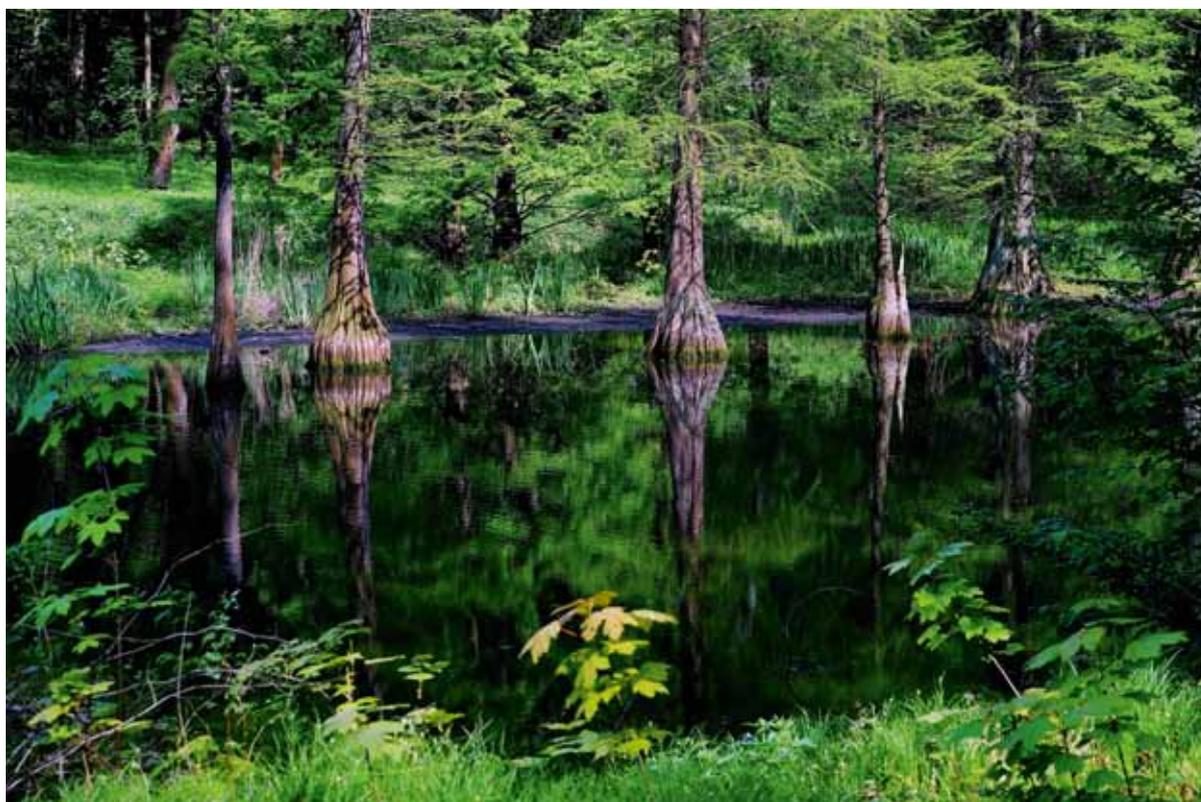
Das Märchen „Die Alte im Wald“ zeigt die beiden Aspekte der inneren und äußeren Zuwendung auf. Das Dienstmädchen wendet sich dem inneren Geist, dem Täubchen zu und sucht bei ihm Trost und Hilfe. Die innere Inspiration, der göttliche Einfall bringt, hier im Bild der Taube, den goldenen Schlüssel, um das verschlossene innere Wachstum (im Bild der Bäume) aufzuschließen und das Leben aus der Sackgasse und inneren Armut wieder herauszuholen. Erst nachdem sie sich selbst ihrem Inneren zugewendet hat und sich sagt: „Hier bleibe ich sitzen, mag auch geschehe was da will.“ Erst nachdem sie Ruhe vom äußeren Treiben und Umherlaufen findet, kann Wachstum einsetzen. Nun erst, nachdem sie für sich gesorgt hat, Kraft geschöpft hat, innere Türen aufgeschlossen hat, hat sie die Kraft auch der Taube zu helfen. So ruft uns dieses Märchen neben vielen anderen Aspekten auch dazu auf, selbst Kraft zu schöpfen um dann wiederum anderen Zuwendung zukommen zu lassen.

Simone Wanzek-Weber
Märchenerzählerin SKA

Märchen zum Vorlesen für den Sebastian-Kneipp-Tag 2015

Die Alte im Wald

Es fuhr einmal ein armes Dienstmädchen mit seiner Herrschaft durch einen großen Wald, und als sie mitten darin waren, kamen Räuber aus dem Dickicht hervor und ermordeten, wen sie fanden. Da kamen alle miteinander um bis auf das Mädchen, das war in der Angst aus dem Wagen gesprungen und hatte sich hinter einem Baum verborgen. Wie die Räuber mit ihrer Beute fort waren, trat es herbei und sah das große Unglück. Da fing es an bitterlich zu weinen und sagte: „Was soll ich armes Mädchen nun anfangen, ich weiß mich nicht aus dem Wald herauszufinden, keine Menschenseele wohnt darin, so muss ich gewiss verhungern.“ Es ging herum, suchte einen Weg, konnte aber keinen finden. Als es Abend war, setzte es sich unter einen Baum, befahl sich Gott und wollte da sitzen bleiben und nicht weggehen, möchte geschehen, was immer wollte.



Als es aber eine Weile da gesessen hatte, kam ein weiß Täubchen zu ihm geflogen und hatte ein kleines, goldenes Schlüsselchen im Schnabel. Das Schlüsselchen legte es ihm in die Hand und sprach: „Siehst du dort den großen Baum, daran ist ein kleines Schloss, das schließ mit dem Schlüsselchen auf, so wirst du Speise genug finden und keinen Hunger mehr leiden.“ Da ging es zu dem Baum und schloss ihn auf und fand Milch in einem kleinen Schüsselchen und Weißbrot zum Einbrocken dabei, dass es sich satt essen konnte. Als es satt war, sprach es: „Jetzt ist es Zeit, wo die Hühner daheim auffliegen, ich bin so müde, könnt ich mich doch auch in mein Bett legen.“ Da kam das Täubchen wieder geflogen und brachte ein anderes goldenes Schlüsselchen im Schnabel und sagte: „Schließ dort den Baum auf, so wirst du ein Bett finden.“ Da schloss es auf und fand ein schönes, weiches Bettchen; da betete es zum lieben Gott, er möchte es behüten in der Nacht, legte sich und schlief ein. Am Morgen kam das Täubchen zum dritten Mal, brachte wieder ein Schlüsselchen und sprach: „Schließ dort den Baum auf, da wirst du Kleider finden“, und wie es aufschloss, fand es Kleider, mit Gold und

Edelsteinen besetzt, so herrlich, wie sie keine Königstochter hat. Also lebte es da eine Zeitlang, und kam das Täubchen alle Tage und sorgte für alles, was es bedurfte, und war das ein stilles, gutes Leben.

Einmal aber kam das Täubchen und sprach: „Willst du mir etwas zuliebe tun?“

„Von Herzen gerne“, sagte das Mädchen. Da sprach das Täubchen: „Ich will dich zu einem kleinen Häuschen führen, da geh hinein, mittendrein am Herd wird eine alte Frau sitzen und ›Guten Tag‹ sagen. Aber gib ihr beileibe keine Antwort, sie mag auch anfangen, was sie will, sondern geh zu ihrer rechten Hand weiter, da ist eine Türe, die mach auf, so wirst du in eine Stube kommen, wo eine Menge von Ringen allerlei Art auf dem Tisch liegt, darunter sind prächtige mit glitzerigen Steinen, die lass aber liegen und suche einen schlichten heraus, der auch darunter sein muss, und bring ihn zu mir her, so geschwind du kannst.“

Das Mädchen ging zu dem Häuschen und trat zu der Türe ein; da saß eine Alte, die machte große Augen, wie sie es erblickte, und sprach: „Guten Tag, mein Kind.“ Es gab ihr aber keine Antwort und ging auf die Türe zu. „Wohinaus?“ rief sie und fasste es beim Rock und wollte es festhalten, „das ist mein Haus, da darf niemand herein, wenn ich’s nicht haben will.“ Aber das Mädchen schwieg still, machte sich von ihr los und ging gerade in die Stube hinein. Da lag nun auf dem Tisch eine übergroße Menge von Ringen, die glitzten und glimmerten ihm vor den Augen; es warf sie herum und suchte nach dem schlichten, konnte ihn aber nicht finden.

Wie es so suchte, sah es die Alte, wie sie daherschlich und einen Vogelkäfig in der Hand hatte und damit fort wollte. Da ging es auf sie zu und nahm ihr den Käfig aus der Hand, und wie es ihn aufhob und hineinsah, saß ein Vogel darin, der hatte den schlichten Ring im Schnabel. Da nahm es den Ring und lief ganz froh damit zum Haus hinaus und dachte, das weiße Täubchen würde kommen und den Ring holen, aber es kam nicht. Da lehnte es sich an einen Baum und wollte auf das Täubchen warten, und wie es so stand, da war es, als wäre der Baum weich und biegsam und senkte seine Zweige herab. Und auf einmal schlangen sich die Zweige um es herum und waren zwei Arme, und wie es sich umsah, war der Baum ein schöner Mann, der es umfasste und herzlich küsste und sagte: „Du hast mich erlöst und aus der Gewalt der Alten befreit, die eine böse Hexe ist. Sie hatte mich in einen Baum verwandelt, und alle Tage ein paar Stunden war ich eine weiße Taube, und solange sie den Ring besaß, konnte ich meine menschliche Gestalt nicht wiedererhalten.“ Da waren auch seine Bedienten und Pferde von dem Zauber frei, die sie auch in Bäume verwandelt hatte, und standen neben ihm. Da fuhren sie fort in sein Reich, denn er war eines Königs Sohn, und sie heirateten sich und lebten glücklich.

Jacob und Wilhelm Grimm

In: Die schönsten Kinder- und Hausmärchen (Kapitel 14)

Rühre Grützchen – der süße Märchenbrei

Ein Berührungslied (mündlich überliefert)

**Rühre, rühre Grützchen
rühre, rühre Grützchen**

*Eine Person hält mit der eigenen Hand die Hand der zweiten so, dass die Handfläche wie eine Schüssel gekrümmt nach oben zeigt.
Nun beginnt sie mit dem Zeigefinger in der Schüssel zu rühren.*

**Wir kochen einen süßen Brei
ein bisschen Zucker hinein**

Die Mitte der Handfläche leicht kitzeln

ein paar Rosinen hinein

Mit dem Zeigefinger mehrmals in der Hand aufstupfen

der kriegt was ab, der kriegt was ab...

Alle Finger, bis auf den kleinen Finger mit Daumen zu Zeigefinger anfassen und leicht schütteln

Oh weh! Für den ist nichts mehr da!

Den kleine Finger anfassen und schütteln

**Kochen wir noch mal.
Rühre, rühre Grützchen,
rühre, rühre Grützchen,
der kriegt was ab, der kriegt was ab...
und der kriegt jetzt auch was ab.
Wie freut er sich da, dass er auch etwas hat!**

Über die ganze Hand mit der eigenen flachen Hand darüberstreichen

Lumpenkind

In einem großen grauen Schloss am Meer lebte ein alter Edelmann. Reich war er, aber einsam. Weder Frau noch Kinder waren ihm geblieben, nur eine kleine Enkelin. Doch der hatte er noch nie ins Gesicht geschaut, so hasste er sie. Denn bei ihrer Geburt war seine Lieblingstochter gestorben, und als ihm die alte Kinderfrau das Neugeborene bringen wollte, da hatte er einen Schwur getan: niemals, niemals werde er dieses Kind ansehen. Nun saß er Tag um Tag am Fenster, starrte hinaus auf die See und weinte um seine tote Tochter. Haar und Bart wurden ihm weiß und wuchsen so lang, dass sie bis zum Boden niederhingen, und seine Tränen tropften auf das Fenstersims, höhlten den Stein aus und rannen die grauen Mauern hinab ins Meer.

Die kleine Enkelin wuchs heran, ohne dass sich jemand um sie kümmerte; nur die alte Kinderfrau gab ihr manchmal – wenn niemand es sah – ein paar Essensreste aus der Küche oder einen zerrissenen Unterrock aus dem Lumpensack; die andern Dienstboten aber spielten ihr übel mit, stießen sie herum, schlugen sie und zeigten mit Fingern auf ihre bloßen Füße und nackten Schultern. „Lumpenkind, Lumpenkind“, riefen sie ihr nach, bis das Mädchen weinend aus dem Schloss floh und sich in den Büschen verbarg.

Ja, so wuchs sie auf, mehr draußen als drinnen, nur Lumpen am Leib, kein Bett für die Nacht, keinen Platz am Tisch und kein gutes Wort für sie im ganzen Schloss. Aber einen Freund hatte sie, das war der kleine Gänsehirt. Viel geben konnte der ihr auch nicht, aber immer wenn sie ganz verzweifelt war vor Hunger oder Kälte oder Müdigkeit, spielte er für sie auf seiner Flöte. Und dann vergaß sie allen Kummer und tanzte, und die Gänse schnatterten dazu.

Eines Tages ging die Kunde durchs Land, der König werde die Stadt besuchen, die nahe beim Schloss lag, und in seinem dortigen Palast werde er einen großen Ball geben für alle Edlen des Reiches. Und der Kronprinz, des Königs einziger Sohn und Erbe, werde sich auf diesem Ball unter den Töchtern des Landes eine Braut wählen. Auch in das graue Schloss am Meer kam die königliche Einladung, die Diener brachten sie ihrem Herrn, der saß wie immer am Fenster, eingehüllt in sein langes weißes Haar, und seine Tränen tropften aufs Fenstersims. Aber als er die Botschaft des Königs vernahm, da trocknete er seine Tränen und ließ sich prächtige Gewänder bringen und edelsteingeschmückte Ringe, die legte er an. Dann befahl er, sein weißes Pferd zu satteln und mit Seide und Gold zu schmücken, so wollte dem König entgegenreiten.

Selbst das Lumpenkind hatte von den großen Festlichkeiten in der Stadt gehört, nun saß sie weinend bei der Küchentür, sie durfte ja gewiss nicht mitkommen und all die Pracht betrachten. Die alte Kinderfrau hörte sie schluchzen, da ging sie zu ihrem Herrn, der gerade aufbrechen wollte. „Herr“, sagte sie, „nehmt doch die Kleine, Eure Enkelin, mit auf den Ball.“ Der alte Lord runzelte nur die Stirn: „Schweig, davon will ich nichts hören.“ Und die Dienstboten lachten: „Was soll das Lumpenkind denn auf dem Ball – wenn sie tanzen will, kann doch der Gänsehirt für sie spielen.“

„Herr, nehmt das Kind mit“, bat die alte Kinderfrau noch einmal, aber der Lord schüttelte nur den Kopf, und als sie noch immer nicht aufgab, scheuchten die anderen Diener sie mit Spott und Stößen davon. Mit schwerem Herzen ging sie zurück in die Küche, da hatte die Köchin das Lumpenkind längst davongejagt, und die war fortgelaufen zu ihrem Freund, dem Gänsehirt. Dem erzählte sie unter Tränen, wie unglücklich sie sei, weil sie nicht mitdürfe auf den Ball des Königs.

„Ach, wein' doch nicht und verlier nicht gleich den Mut“, sagte der, „weißt du was, wenn der Lord dich nicht mitnimmt, dann geh' ich mit dir in die Stadt, gewiss bekommen wir da etwas zu sehen vom Fest und vielleicht sehen wir sogar den König und die Braut.“ Doch das Lumpenkind ließ nur den Kopf hängen und schaute traurig an sich herab auf ihren zerlumpten Rock und ihre nackten Füße. Da blies der Gänsehirt in seine Flöte, mit der rechten Hand spielte er eine fröhliche Melodie, da vergaß sie ihren Kummer, und mit der linken zog er sie mit sich, und dann tanzten Lumpenkind und Hirtenjunge Hand in Hand, die Gänse voraus, die Straße hinab zur Stadt.

Sie waren noch nicht weit gekommen, da überholte sie auf einem prächtigen Pferd ein schöner junger Mann in kostbaren Kleidern. „Grüß Gott, ihr beiden“, rief er ihnen zu, „sagt mir doch: Führt diese Straße in die Stadt, wo heute der König zum Ball einlädt.“ „Ja, dahin wollen wir auch“, sagte das Lumpenkind, „reitet nur immer geradeaus, Ihr könnt den Weg nicht verfehlen.“ „Oh, gut“, sagte der Reiter, aber er trabte nicht weiter, sondern schwang sich aus dem Sattel und schritt, sein Pferd am Zügel, neben ihnen her, und Lumpenkind und Hirtenjunge hüpfen Hand in Hand zum fröhlichen Klang der Flöte weiter die Straße hinab.

Der Fremde konnte aber seinen Blick nicht abwenden vom Gesicht des Lumpenkindes; das war zwar nicht ganz sauber und man sah noch die Tränenspuren auf ihren Wangen, auch war ihr Haar nicht geflochten, sondern fiel in wilden Locken auf ihre Schultern – und doch hatte er nie ein schöneres Mädchen gesehen, und nie zuvor war er so verliebt. Endlich fasste er sich ein Herz: „Mädchen, ich bitte dich,“ sagte er zu ihr, „werde meine Frau.“ Sie lachte und schüttelte den Kopf mit den wilden goldenen Locken. „Man würde Euch doch nur auslachen, wenn Ihr ein Gänsemädchen heiraten wolltet“, sagte sie, „sucht Euch eine der hohen Damen aus, die Ihr heute Abend auf diesem Ball sehen könnt, und macht Euch nicht lustig über ein armes Lumpenkind!“

Er gab aber nicht auf, und wenn sie ihn auch immer wieder abwies – „Nein, das geht doch nicht, das wisst Ihr doch selbst!“ –, mit jedem Nein klang die Flöte süßer, mit jedem Nein liebte er sie mehr. „Wenn wir nur wollen, so wird uns nichts und niemand trennen“, rief er endlich, als sie ans Stadttor kamen und voneinander Abschied nahmen, „und damit du glaubst, dass es mir ernst ist und ich mir keinen Scherz mit dir erlaube: komm heute Nacht auf den Ball, so wie du bist, ohne Schuhe und mit zerrissenem Rock und mit deinen Gänsen. Sei um Mitternacht dort, ich werde mit dir tanzen und dich dem König und all den edlen Damen und Herren vorstellen als meine Braut!“

Nun war es bald Mitternacht auf dem Ball des Königs, die Halle glänzte im Licht ungezählter Kerzen, festliche Musik erklang und die vornehmen Damen und Herren drehten sich fröhlich im Reigen. Da schlug es Zwölf, sich die Tür der Halle öffnete sich und herein kam das Lumpenkind, gefolgt von dem Hirtenjungen und der schnatternden Gänseschar. Sie blieben an der Tür stehen, alle starrten sie an, die Musik brach ab, und das Lumpenkind hörte die Damen tuscheln und die Herren lachen, und sie sah den König auf dem Thron verwundert aufblicken.

Und an der Seite des Königs sah sie den schönen Fremden, der sie eingeladen hatte; der sprang auf, lief zu ihr, nahm sie bei der Hand und führte sie vor den Thron. Und dort küsste er sie dreimal. Dann wandte er sich zum König. „Vater“, sagte er – denn es war, wie ihr euch sicher schon gedacht habt, der Königssohn, der eine Braut auswählen wollte – „Vater, ich habe meine Wahl getroffen. Dies hier ist meine Braut, und keine im Land ist schöner und mir lieber!“

Aber noch ehe er zu Ende gesprochen hatte, setzte der Hirtenjunge seine Flöte an die Lippen und blies eine leise süße Melodie. Die schwebte durch den Saal wie das Lied eines Vogels im fernen Wald; und da verwandelten sich die Lumpen des Mädchens in prächtige Kleider, die waren übersät mit glänzenden Edelsteinen, und auf ihrem goldenen Haar saß eine goldene Krone, und aus den Gänsen waren anmutige Pagen geworden, die trugen ihr eine lange Schleppe nach.

Und der König erhob sich von seinem Thron, umarmte das Mädchen und sprach, sie sei gewiss die rechte und ihm von Herzen willkommen als Braut seines Sohnes und als geliebte Tochter. Und Fanfaren tönnten zu Ehren der Braut, und das Volk auf den Straßen jubelte und rief: „Ja! Der Prinz hat wirklich gut gewählt!“

Der Gänsehirt aber war verschwunden, so wie sein Lied verklungen war, und niemand weiß, wie und wohin. Und auch der alte Lord war gleich wieder heimgekehrt in das graue Schloss am Meer, er konnte ja nicht bei Hofe bleiben, weil er geschworen hatte, seine Enkelin niemals anzusehen. Und so sitzt er wohl noch immer am Fenster, starrt hinaus auf die See und seine Tränen tropfen auf das Fenstersims und rinnen die grauen Mauern hinab ins Meer.

*Aus England, nach J. Jacobs, More English Fairy Tales, London 1894,
Übersetzung und Erzählbearbeitung: Heinrich Dickerhoff, in: Ders., Märchen im Hospiz.
Erdenkinder – Waisenkinder – Königskinder. Tod, Trauer und Lebenswege in ausgesuchten Märchen,
Wuppertal (Hospiz Verlag) 2007*