

INHALT



Wie es zu diesem Buch kam	8
Vorwort zur erweiterten 3. Auflage	10
Der Nutzen therapeutischer Märchen	11
Wie schreibe ich ein therapeutisches Märchen?	18
Die Märchen	23
Das Leben selbst gestalten	24
Die Große und die Kleine, <i>Anna Franck</i>	25
Ariane und die goldene Harfe, <i>Cornelia Baumann</i>	31
Gustav und das Kloster Shaolin, <i>Christiane Sautter</i> <i>nach einer Idee von Manuel Heine</i>	37
Der Müller und die Krähen, <i>Anke Allwardt</i>	46
Die bunten Kugeln der Prinzessin Lieselu, <i>Klaus Alexander</i>	52
Der Sängerwettstreit zu Harmonien, <i>Roland von Ziehlberg</i>	62
Der rote Luftballon, <i>Anni Heine</i>	67
Das Kind der Mutter Erde, <i>Marlene Eiperle</i>	73

neues wagen 84

Magda und das schneeweiße Lama, *Judith Meyer* 86

Der Ritter Roderich und die große Tjoste,

Christiane Sautter 96

Der Silbertrank, *Martina Medek* 104

Die neue Haut, *Julia Röbrich* 111

überforderung vermeiden 121

Nicoletta und die Zauberkräuter,

Johanna Aulinger 123

Das Elfenlied, *Franziska von Zieblberg* 132

Die Treppe zum Berg des Friedens, *Anita Vos* 137

Theresa und der Dienst am Menschen,

Barbara Sommer 143

Dann werde ich halt Königin, *Norbert Sommer* 151

Der gläserne Flügel, *Daniel Miller* 160

paarprobleme 166

Die Suche nach dem wahren Ich,

Karin Krennbauer 168

Der verlorene Rubin, *Michael Graf* 175

Der Weg zum See der Erneuerung,

Hans-Dieter Keßeler 185

Der graue Drache und die wahre Liebe,

Talia Oberbacher 193

die liebe zu den kindern 200

Die gute Mutter, *Judit Dapin* 202

Ela und die Mitte, *Margarete Willeke* 207

Jolanda und die Zauberzwerge,

Roland von Zieblberg 214

traumatische erlebnisse verarbeiten 220

Der Kampf des tapferen Heinrich,

Barbara Sommer 223

Suis Sieg über den bösen Geist,

Hermann Krennbauer 230

Der Fluch der Hexe, *Christiane Sautter* 239

Die Sehnsucht nach der bunten Welt,

Nina Maag 252

Die Katze und der Wolf, *Stella Brückner* 256

das kindermärchen 263

Das singende Schwert,

geschrieben von Christiane Sautter,

nach Ideen von Amelie, Ophelia

und Tabea Baumann 263

Wie es zu diesem Buch kam



Wie Sie vielleicht wissen, bilde ich seit Jahren Menschen zu systemischen Beratern aus. Im Rahmen dieser Weiterbildung ist das Seminar „Systemisches Arbeiten mit Kindern“ wegen des hohen Anteils kreativer Techniken bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr beliebt. Das Schreiben therapeutischer Märchen ist Teil des Seminars.

Ich vermittelte also wieder einmal den Nutzen therapeutischer Märchen und erklärte, wie solche Märchen zu schreiben seien. Dann gab ich den Teilnehmern zwei Stunden Zeit, um für jemanden, den sie kannten, ein Märchen zu verfassen. Abends setzten wir uns zusammen, zündeten Kerzen an und hielten Märchenstunde. Zwei Stunden vergingen wie im Fluge, alle genossen sichtlich, sich auf diese kreative Art mit der Lösung von Problemen auseinanderzusetzen. Wir merkten daran, wie berührt und froh wir alle waren, dass Märchen nicht nur Kindern wichtige Botschaften vermitteln, sondern dass sie auch die Seelen von Erwachsenen ganz tief erreichen. Danach bedauerten alle, dass diese Märchen nun in der Schublade verschwinden würden. Plötzlich kam meinem Mann Alexander die Idee, daraus ein Buch zu machen. Diese Idee erhielt begeisterte Zustimmung und so sammelte ich im Laufe der folgenden Monate die Texte, redigierte und anonymisierte sie und ordnete sie therapeutischen Themen zu.

Es gibt schon viele Bücher über den Einsatz von Märchen in der Therapie, doch geht es da meist um Volksmärchen, die mit ihrer Symbolik zu der Problematik des Klienten passen. Im Gegensatz dazu nutzten wir die Märchen-Symbolik, um einen Heilungsweg für eine uns bekannte Person zu erfinden. Es sind also ganz individuelle Geschichten und sie erfüllen nicht nur einen therapeutischen Auftrag: Sie erzählen auch davon, wie sich Menschen – die Erzähler und die Hilfesuchenden – liebevoll begegnen.

Jeder Erzähler, jede Erzählerin wählte einen Rahmen, der zum einen der Person entsprach, für die das Märchen geschrieben wurde, und zum anderen zur eigenen Phantasiewelt passte. So gibt es moderne Geschichten, mittelalterliche und orientalische, lustige, ernste und besinnliche Märchen. Außer dem letzten, sind alle Märchen von Erwachsenen für Erwachsene geschrieben. Das Kindermärchen stammt von drei Schwestern, die ihre Ideen einem meiner Assistenten diktierten. Diese Aufzeichnungen nutzte ich, um die Geschichte zu erzählen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie genauso viel Freude mit dem vorliegenden Bändchen haben wie wir beim Schreiben. Möge es außer Drachen, Ungeheuern, bösen Zwergen und schlimmen Rittern in Ihrem Leben genügend Feen, Elfen und hilfreiche Tiere mit guten Ideen geben!

Zum Wohle aller Wesen!
Christiane Sautter

*Das Rittermärchen schrieb Christiane Sautter
für einen Manager, der sich – für ihn völlig unverständlich –
so sehr davor fürchtete, Gruppen zu leiten,
dass er dies bisher erfolgreich vermieden hatte.*

DER RITTER RODERICH UND DIE GROSSE TJOSTE



Es war einmal in einem Lande hoch im Norden ein willensstarker Ritter, schön von Gestalt, männlich, tapfer, stark und verlässlich. Er herrschte milde über seine Untertanen und war deshalb beliebt bei Jung und Alt. Auch bei seinem Weib und seinen Kindern war er wohl gelitten.

Nun begab es sich, dass dieser Ritter mit Namen Roderich von der Rabenburg von der Tafelrunde ausersehen wurde, die große Tjoste, das Kampfspiel der Ritter, in seiner Burg auszurichten und daselbst als Schiedsmann zu wirken.

„Du bist es, Roderich, edler Freund“, sprach Volkmar von der Aue und ließ seine Augen wohlgefällig auf dem Ritter ruhen, „du und deine prächtige Burg. Schick Herolde im Land umher und lasse alle laden.“ Er blickte fragend auf den Freund, denn dieser schwieg und seine Miene zeigte keine Freude. „Du nimmst doch an, Roderich?“

„Ja, ja gewiss“, spudete sich der Angesprochene und zog den Mund

zum Lächeln, „ja, gewiss, und danke für die große Ehre! In drei Monden ist alles bereit!“

Am Tage nach der Tafelrunde ließ Roderich seinen Hofmarschall kommen und befahl, alles für die große Tjoste herzurichten. Der Burghof musste leergeäumt, die Hühner und die Ziegen in den Sommerstall vor der Burg getrieben, der Kampfring ausgemessen und die Sitze für die Ritter und die Damen hergerichtet werden.

„Lass Tücher für die Tafel schneiden, ja, und das Festmahl planen. Das Mahl soll mir zum Ruhm gereichen. Was schlägst du vor?“

„Wenn alle Ritter kommen, mit Damen und mit Knappen, sind wir wohl über hundert edle Leut“, sinnierte der Hofmarschall. „Für das Gesinde und die Knappen reicht wohl Kohl und Bier. Met für die Edlen liegt in Fässern tief im Keller, genügend Mehl, um Brot zu backen, in Säcken in der Scheune. Was haltet Ihr, mein Herr, von Schaffleisch mit Zwiebeln, Huhn mit Zwetschgen und gebratener Gans mit roten Rüben?“

„Was ist mit Fisch?“, frug Roderich. „Ich meine, für die Ritter, deren Zähne wackeln!“

„Stockfisch in Öl mit Rosinen, gesottener Aal mit Pfeffer, gebratener Hering und gesottener Hecht mit Peterling“, sprudelte der Hofmarschall.

„Und Suppe?“, frug Roderich, dem ob all der Köstlichkeiten schon das Wasser im Munde zusammenlief.

„Eiersuppe mit Safran und Honig“, schlug der Hofmarschall vor, „und zum Nachtisch Marzipan und süßen Brei.“ Der Ritter nickte zufrieden.

„So sei es“, sprach er und der Hofmarschall entfernte sich geschäftig und rief nach dem Koch und dem Gesinde, um alles für das große Fest herbeizuschaffen. Roderich blieb allein zurück. Das

Lächeln schwand ganz plötzlich von seinem Antlitz und die rechte Hand stahl sich zu seinem Mund. Unruhig lief er auf und ab und knabberte an seinen Nägeln, bis der bittere Geschmack ihm zeigte, dass die Finger bluteten.



„Ich habe Angst“, dachte er, „Angst vor den vielen Menschen. Gut, dass es niemand weiß.“ Er zog den Handschuh über die verletzte Hand, doch wollte seine Angst diesmal nicht schwinden. Des Nachts wälzte er sich schlaflos auf dem Lager, sodass seine Dame ihn mit Fragen bedrängte.

„Roderich, was wirret dir?“, frug sie den Ehemann, der darob noch mehr erschrak.

„Nichts, gar nichts“, entgegnete er unwirsch, „Weib, zu viel des Mets, mehr fehlt mir nicht!“ Doch ihrem zweifelnden Blick entnahm er, dass sie ihm nicht glaubte.

„Und warum nur“, begehrte sie zu wissen, „ziehst du die Handschuhe nicht aus, wenn du dich zu mir legst?“

„Schweig, Weib!“, fuhr er sie an, erhob sich und verließ das Ehe- lager. Der kalte Angstschweiß stand ihm auf der Stirn. Was, wenn sie ahnte, dass er sich fürchtete? Was, wenn alle Ritter merkten, dass er in Wahrheit nicht ein mutiger Kämpfer, sondern nur ein feiger Hasenfuß war? Diese Schande! Nicht nur für ihn, sondern für das Geschlecht der Rabenburgs, für seine Väter und für deren Väter! Nein! Alles, nur nicht das! Voll Scham kletterte er zur höchsten Zinne seiner Burg, um sich von dort herabzustürzen.

„Halt ein!“, rief eine Stimme glockenhell und doch bestimmt. Roderich von der Rabenburg erschrak. Ein wunderschönes Frauenzimmer stand vor ihm, so plötzlich, als sei es herbeigeflogen. „Du wirst doch nicht hinunterspringen!“, schalt sie ihn aus. „Was wirret dir, du edler Mann?“

„Wer bist du holde Frau?“, frug der Ritter. „Ich habe dich noch nie gesehen!“

„Ich bin die Fee Rosalia und dir zum Schutze zuteilt. Du bist gar ein so guter Herr. Warum nur willst du sterben?“ Roderich trat

staunend einen Schritt zurück. Eine Fee? Es drängte ihn, sein Herz ihr zu erleichtern, doch würde sie verschwiegen sein?

„Nein, edler Ritter, Feen plappern nicht. Zudem kannst auch nur du mich sehen“, antwortete die Fee, als habe er mit ihr gesprochen.

„Du kennst meine Gedanken?“, frug Roderich staunend. Rosalia lächelte. Da sprudelte es aus dem Mann heraus:

„Ich weiß nicht weiter! Was soll ich nur tun? Die große Tjoste ist auf meiner Burg, und statt mich zu freuen ob der großen Ehre, wächst meine Angst ins Unermessliche. Ich fürchte mich vor vielen Menschen, so dass ich an den Nägeln kaue bis zum Blut. Welch Schmach für einen Mann!“ Freundlich blickte Rosalie auf den Verzweifelten.

„Da weiß ich Rat“, sprach sie, „doch einfach wird es nicht! Beim nächsten vollen Monde geh zum Zaubergarten hinterm Zaubewald, jenseits des großen Flusses. Du darfst nicht rasten, das ist wichtig, geh in einem fort und nimm die Hacke mit. Um Mitternacht musst du zur Stelle sein, da trifft des Mondes Strahl im Zaubergarten einen weißen Stein. Den schiebe fort und grabe tief bis du den Kasten findest. Du siehst ihn nur, wenn du mit Graben fertig bist, bevor der Mondenstrahl den Platz verlässt. Nimm den Kasten und öffne ihn, wenn du zu Hause in der Kemenate weilst. Was du dort findest gibt dir Glück dein Leben lang.“

„Das werd ich tun“, versprach der Ritter wohlgenut.

„So sei es“, sprach die Fee, „ein Mann so zielstrebig wie du, so mutig und so offen, wird diese Aufgabe wohl meistern!“ Im nächsten Augenblick war sie verschwunden.

Beim nächsten Mond machte sich Roderich auf den Weg. Er watete durch den großen Fluss, als plötzlich eine Stimme sanft und schmeichelnd zu ihm sprach.

„Roderich, Freund, du siehst so müde aus. Willst du nicht bei mir rasten?“ Ein wunderhübsches Meerweib saß hingegossen auf dem Felsen und winkte lockend mit den Armen, den Fischschwanz anmutig geringelt. Verwundert hielt der Ritter inne, und, oh weh, er ließ sich locken und blieb stehn! Das Meerweib lachte schauerlich, das Haar begann zu flammen, die Zähne wuchsen mörderisch und schnappten nach dem Edlen. Roderich floh von dannen, doch den Zaubewald, den fand er heute nicht. Er lief zurück, verzweifelt und verlassen, schloss sich in seine Kammer ein und weinte. Er hob die Hand zum Munde, doch hielt er plötzlich inne. „Nein! Beißen werd ich heute nicht! Es ist mein eigenes Versagen, dass ich scheiterte. Warum nur hielt ich inne? Ich bin ein Mann mit Weib und Kind und nicht mehr Knabe, den ein Meerweib locken könnte!“



Beim nächsten Mond besann er sich aufs Neue und lief los, lief durch den großen Fluss, das Meerweib mit Verachtung strafend, und fand den Zauberwald. Doch diesmal lockten Beeren rot und saftig und er aß und wurde müde und schlief ein auf weichem Moos. Am nächsten Morgen weinte er verzweifelt und beschämt. Wieder hatte er versagt, hatte sich wie ein Kind von Leckereien locken lassen. Warum nur wurde er zum Kind, wenn er die Taten eines Mannes vollbringen wollte? Wie nur sollte er sich raffen, wie sich besinnen? Plötzlich kam ihm Rat. Nicht wie ein Kind durfte er das Werk beginnen, sondern wie der starke Recke, der er heute war. „Ich werde handeln wie ein Mann“, nahm er sich vor, „und mich nur auf mein Ziel besinnen, nicht rechts noch links werde ich schauen und dass mir das gelingt, werd ich meinen Atem zählen, bei jedem Schritt und jedem Tritt und werde auf mein Ziel mich richten, bei jedem Schritt und jedem Tritt.“

So lief er los beim nächsten Mond, sein Atem floss bei jedem Schritt, verlieh ihm Flügel, brachte ihn ans Ziel. Der Mond beschien den weißen Stein. Roderich wälzte ihn fort und hub an zu graben. Schwer war das Erdreich und durchsetzt mit Steinen, die es wegzuschleppen galt, und bei jedem Schlag der Hacke in den Boden sah er sich als Kind, der einzige Sohn des strengen Vaters, der ihn züchtigte, wenn dem Bub nicht das gelang, was manchem Manne nicht gelingen wollte, und ihn dann auf den Burghof zerzte, um allen Menschen dort von seiner Schmach zu künden. Und das Gesinde lachte und verhöhnte ihn, er stand allein ganz ohne Schutz, und bittere Tränen um das arme Kind, das er gewesen, entquollen seinen Augen. Doch diese Tränen trösteten gar wundersam sein Herz, dem Ritter wurde immer leichter, und als der Kasten silbern im Mondenlicht schimmerte, hob er ihn auf und lud ihn auf den

Rücken. Er lief zurück, geschwind auf Atems Flügeln in seine Kemenate und öffnete den Schatz. Das glockenhelle Lachen Rosalies erklang, als er hinaushob, was sich drin verbarg: die Harfe, deren Saiten sanfte Töne seine Nägel zart entlockten, um Frauenlob zu singen. Welches Glück!

Roderich von der Rabenburg schaltete und waltete auf seiner Tjoste als Mann und nicht als verhöhntes Kind. Es ward ein Fest, von dem die Alten ihren Kindern kündeten, so reichlich floss der Met, so schmackhaft war die Speise, so ritterlich ward mancher Kampf geschlagen, so schön geschmückt waren die Damen, so lieblich ward ihr Lob gesungen. Und Roderich? Der Atem half ihm, ganz er selbst zu bleiben und seine Nägel sehnten sich nach seiner Harfe. Und wenn er nicht gestorben ist, dann lebt er heute noch.

