

Susanne Höhle

Zauberhafte Märchen

Persönlichkeitsentwicklung mit dem Lieblingsmärchen
und den Cycles of Power in der Kunst- und
Gestaltungstherapie

IHP Manuskript 1422 G * ISSN 0721 7870



Zauberhafte Märchen

Persönlichkeitsentwicklung mit dem Lieblingsmärchen und den Cycles of Power in der Kunst- und Gestaltungstherapie

Gliederung:

1. Einleitung
2. Das Lieblingsmärchen und die Cycles of Power in der Beratung
 - 2.1 Das Lieblingsmärchen
 - 2.2 Die Cycles of Power und die Verbindung zum Lieblingsmärchen
3. Der Prozess
 - 3.1 Der Klient
 - 3.2 Die Sitzungen
4. Schlussbemerkung
5. Quellen und Literatur

1. Einleitung

Märchen faszinieren mich schon seit meiner Kindheit. Ich tauchte ein in eine Welt des Surrealen, des Mystischen und der Wunder. Manche Märchen sind mir besonders in Erinnerung geblieben, zum Beispiel mein Lieblingsmärchen „Die 6 Schwäne“ der Gebrüder Grimm. Dieses Märchen sprach mich ganz besonders an und ich spürte, dass es eine tiefere Bedeutung für mich hat. Als ich mich intensiver damit beschäftigte, wurde ich mit Erkenntnissen über meine eigenen Lebensmuster überrascht.

Neugierig geworden befasste ich mich näher mit dieser Thematik und stellte fest, dass in verschiedenen Therapieansätzen die Symbole und Metaphern von Märchen auf die Lebenssituation des Klienten bezogen werden.

Die therapeutische Arbeit mit Märchen bietet sich an, weil die Märchen oft einen Entwicklungsprozess beschreiben, der aus einer problematischen Anfangssituation heraus zu einem positiven Ende führt. Sie vermitteln eine spielerische Leichtigkeit.

Weil mir in der heutigen vom Verstand geprägten Welt der kreative Ausdruck sehr wichtig ist, machte ich nach meinem Architektur- und Objektdesign Studium und Ausbildung zur Heilpraktikerin eine Weiterbildung zum Counselor IHP Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie und lernte die Cycles of Power von Pamela Levin kennen. Die Cycles sind ein Phasenmodell menschlicher Entwicklung, die ich im Counselingprozess mit den ebenfalls entwicklungsorientierten Märchen verbinde. Diese Kombination hat sich als sehr hilfreich erwiesen, dem Klienten den Zugang zu seinen Konflikten zu erleichtern.

Das Lieblingsmärchen meines Klienten in dieser Arbeit ist Frau Holle. Zur Erinnerung fasse ich es im Folgenden kurz zusammen.

Eine Witwe hatte zwei Töchter, davon war die eine schön und fleißig, die andere hässlich und faul. Sie hatte aber die hässliche und faule, weil sie ihre rechte Tochter war, viel lieber. Die andere musste alle Arbeit tun und am Brunnen sitzen und spinnen. Eines Tages stach sie sich an der Spindel, und als sie das Blut abwaschen wollte, da fiel ihr die Spindel in den Brunnen. Sie lief zur Stiefmutter, die ihr unbarmherzig befahl, die Spindel wieder herauf zu holen. Da sprang sie in ihrer Angst in den Brunnen. Sie verlor das Bewusstsein und erwachte auf einer schönen Wiese. Sie ging weiter und kam an einem Ofen mit fertig gebackenem Brot vorbei. Das Brot bat sie darum es herauszuholen, und sie nahm es aus dem Ofen. Dann kam sie an einem Apfelbaum mit reifen Äpfeln vorbei, die baten, sie zu ernten, und sie schüttelte den Baum und legte die Äpfel zusammen. Endlich kam sie zu einem kleinen Haus, in dem Frau Holle wohnte, eine alte Frau mit langen Zähnen, und sie stellte sich in ihren Dienst. Sie sollte ordentlich ihr Bett aufschütteln, damit es in der Welt schneite. Frau Holle war zufrieden und das Mädchen hatte ein gutes Leben bei ihr. Aber nach einiger Zeit hatte sie Heimweh und wollte wieder nach Hause. Frau Holle führte sie zu einem großen Tor, wo sie mit einem Goldregen belohnt wurde. Auf dem Hof kündigte ein Hahn Goldmarie wieder an. Wegen ihres Goldes wurde sie freundlich zu Hause empfangen. Nachdem sie berichtet hatte, wie es dazu gekommen war, zog die andere Tochter los, auf gleichem Wege ihr Glück zu machen. Sie holte aber das fertige Brot nicht aus dem Ofen und erntete nicht die reifen Äpfel und bei Frau Holle arbeitete sie nur am ersten Tag, sodass diese es schnell leid wurde. Am Ende wird Pechmarie von ihr unter dem Tor mit Pech überhäuft.

„Nur eine kleine Geschichte, nur ein Moment wo der Patient sagt, das war mein Märchen – und sie haben ein ganzes Leben.“

Eugen Drewermann, Tiefenpsychologe und Theologe

2. Das Lieblingsmärchen und die Cycles of Power in der Beratung

2.1 Das Lieblingsmärchen

Das Märchen, an das sich der Klient besonders erinnert oder das ihn „irgendwie“ anspricht, hat oft in besonderer Weise mit seinem Leben zu tun. Es hat eine tiefere Bedeutung für ihn, die er in einem spannenden Prozess für sich entschlüsseln kann. In der Beratung bietet die Arbeit mit dem „Lieblingsmärchen“ folgende Vorteile:

- 1) Die Beziehung zwischen Counselor und Klient wird durch die Einbeziehung eines Mediums erweitert. Zusätzlich zum Counselor wird das Märchen zum Lösungsvermittler.
- 2) Die Geschichte im Märchen ist unverbindlich. Der Klient kann sich mit den Figuren, Handlungen und Lösungswegen identifizieren, aber er hat auch die Wahl es nicht zu tun. Jemand anders im Märchen handelt stellvertretend. Das kann die Hemmschwelle sich zu öffnen herabsetzen.

3) Märchen drehen sich um universelle Fragestellungen, die die Menschen sei jeher bewegen und sprechen daher viele Menschen an. Die archetypischen Figuren im Märchen sind Urbilder des Unbewussten, die sich in der Psyche wiederfinden. Der Symbolcharakter erleichtert die Kommunikation auf einer anderen Ebene als der rationalen. Projektiv hat das Unaussprechliche die Möglichkeit sich auszudrücken. Ein Märchen ist vielschichtig, und der Klient kann den Symbolen und Metaphern in verschiedenen Lebenssituationen und Reifestadien unterschiedliche Bedeutungen entnehmen. Es holt ihn in seiner aktuellen Lebenssituation ab.

4) Das Märchen vermittelt dem Klienten Hoffnung, und er kann sich ihm anvertrauen, denn es beschreibt üblicherweise eine positive Entwicklung und im Verlauf der Erzählung erfährt der Protagonist Gerechtigkeit. Es entsteht eine entspannte Atmosphäre mit spielerischer Leichtigkeit in einem gleichzeitig spannenden Prozess.

5) Das vom Klienten erwählte Märchen macht ihm Freude und ergreift ihn im Herzen - und Begeisterung hilft beim Umdenken.

6) Ein Märchen kann im Counseling sehr gut als roter Faden dienen, da es üblicherweise einen lösungsorientierten Entwicklungsprozess beschreibt:

1) Am Anfang wird ein Problem beschrieben. Das Merkmal der Handlung in einem Märchen ist eine Aufgabe, die bewältigt werden muss.

2) Ein weiteres Merkmal des Märchens ist die Aktivität des Helden, die sein Leben ändert. Im Laufe der Erzählung wird etwas getan, und ein Prozess kommt in Gang. „Der Held macht sich auf eine tatsächliche (oder auch spirituelle) Reise und löst dabei nicht nur seine Aufgabe, sondern vollzieht auch eine wichtige Entwicklung.“ (www.maerchen-definition.de/maerchen.php2)

3) Am Ende wird das Problem überwunden und es kommt zu einer Integration in das Leben und den Alltag. Durch die Überwindung des anfänglichen Problems ist es zu einer Reifung gekommen.

Im Märchen Frau Holle z.B. wie auch bei Aschenputtel geht es um ein benachteiligte Kind, das sehr viel tun muss, aber letztendlich sein Glück findet. Hänsel und Gretel wurden im Wald ausgesetzt und finden am Ende glücklich wieder zurück nach Hause. Zwerg Nase kämpft erfolgreich um seine Rückverwandlung.

2.2 Die Cycles of Power und die Verbindung zum Lieblingsmärchen

„Die Cycles of Power wurden von der amerikanischen Transaktionsanalytikerin Pamela Levin begründet und stellen ein Phasenmodell der menschlichen Entwicklung dar. Jeder Mensch hat auf seinem Weg zum Erwachsen werden sieben Entwicklungsphasen zu bewältigen, die sich jeweils durch die Kräfte unterscheiden, die er dabei entwickeln muss. Förderlich sind hierbei Erlaubnisse, die er von seiner Umwelt, seinen Bezugspersonen, seinen Altersgenossen usw. verbal oder nonverbal erhält.

Die einzelnen Kräfte können wie folgt beschrieben werden:

- Kraft des Seins (von der Geburt bis 6. Lebensmonat): In dieser Phase empfindet das Kind eine Abhängigkeit von den ihn umgebenden Personen. Ohne die Hilfe seiner Mitmenschen kann das Kind nicht überleben. Erlaubnis: Du darfst dabei sein und Du darfst so sein, wie Du bist.

- Kraft des Tuns (6.-18. Lebensmonat): Das Kind bemerkt, dass es in der Lage ist, seine Umgebung zu erkunden. Es macht Erfahrungen mit seiner Lebenswelt. Erlaubnis: Du darfst Dir selbst Ausdruck geben. Du darfst Neues ausprobieren.

- Kraft des Denkens und Fühlens (18. Lebensmonat – 3 Jahre): Das Kind entwickelt die Fähigkeit, eigenständig zu Denken. Eigene Wünsche, eigene Ideen und eigene Entscheidungen werden in dieser Phase erstmals formuliert. Verschiedene Gefühle können unterschieden werden. Erlaubnis: Du darfst auf Deine eigene Art denken.

- Kraft der Identität (3-6 Jahre): In dieser Phase entwickelt das Kind eine Vorstellung von sich selbst. Es kann Unterschiede zwischen sich und seinen Mitmenschen erkennen. Erlaubnis: Du darfst individuell sein.

- Kraft der Geschicklichkeit (6-12 Jahre): Das Kind probiert sich in den verschiedensten Dingen aus und erkennt seine Fähigkeiten. Es experimentiert und lotet seine Grenzen aus. Erlaubnis: Du darfst auf Deine eigene Weise lernen.

- Kraft der Erneuerung (13-18 Jahre): Der Heranwachsende hat hier die Möglichkeit, alle vorausgegangenen Phasen nochmals zu bearbeiten und entsprechende Entwicklungsaufgaben zu vertiefen. Zudem erfolgen die Ablösung von den Eltern sowie die Entdeckung der eigenen Sexualität. Erlaubnis: Du darfst in Liebe gehen.

- Kraft der Wiederaufbereitung (ab dem 19. Lebensjahr): Entwicklungsaufgaben, die in den vorausgegangenen Phasen vielleicht nicht bewältigt werden konnten, können in dieser Phase mit neuer Kraft abgeschlossen werden. Die Herausforderungen des Lebens werden angegangen. Erlaubnis: Jetzt ist Deine Zeit.

Das Modell der Cycles of Power ist für die Beratung besonders deswegen geeignet, weil es nicht nur auf Kindheit und Jugend, sondern auf viele Situationen des Lebens (z.B. neu im Beruf, Beginn einer neuen Partnerschaft, Überwindung einer schweren Krankheit oder Trennung usw.) anwendbar ist. Der Therapeut ermutigt den Klienten, diejenige Kraft zu stärken, die der fehlenden Kraft im Cycle of Power unmittelbar vorgelagert ist (also beispielsweise die Kraft des Seins, wenn das Problem im fehlenden Tun liegt). Die benötigte Kraft wächst dann aus der gestärkten hervor.“ (<http://therapieundberatung.wordpress.com/2011/04/14/cycles-of-Power>)

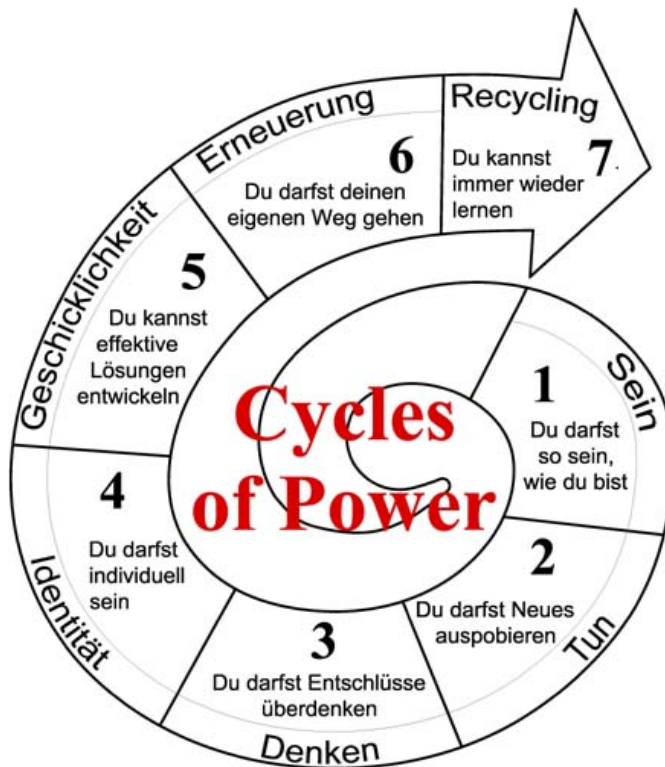


Bild Nr. 01

„Die Cycles of Power und das Lieblingsmärchen“

Im Counselingprozess betrachte ich das Märchen zusammen mit dem Klienten unter den Aspekten der einzelnen Entwicklungsaufgaben der Cycles in Bezug zu seinem Leben. Das Märchen dient als roter Faden im Ablauf, die Erlaubnisse und Botschaften der Phasen als Unterstützung im fortlaufenden Prozess. Werden die Cycles über das Märchen Frau Holle gelegt, kann das beispielsweise folgendes bedeuten:

Sein: Zu Beginn wird die Situation und das Problem der Märchenfigur beschrieben. Die fleißige Goldmarie wird durch ihre Stiefmutter unterdrückt. Sie wird nicht anerkannt wie sie ist. Die positive Botschaft in dieser Phase lautet nun: „Du bist richtig, so wie du bist.“ Die mögliche Parallele im Leben des Klienten wird unter diesem Aspekt betrachtet.

Tun: Im Märchen springt Goldmarie in den Brunnen und kommt damit ins Tun. Die zugehörige positive Botschaft lautet hier: „Du darfst Neues ausprobieren.“ Was kann dies für den Klienten bedeuten?

Denken: Goldmarie positioniert sich nun rational - sie hilft weiterhin, aber jetzt aus freiem Entschluss. Die Motivation ihrer Hilfsbereitschaft ist nicht mehr Druck: „Du darfst auf deine eigene Art denken.“

Identität: Von Frau Holle wird Goldmarie anerkannt wie sie ist, ihre inneren Werte werden geschätzt und sie kann ihre eigene Individualität entfalten: „Du darfst individuell sein.“

Geschicklichkeit: Sie wendet im folgenden in den Diensten von Frau Holle ihre Fähigkeiten geschickt an: „Erkenne deine Fähigkeiten“.

Erneuerung: In der nächsten Entwicklungsstufe nimmt sie in Liebe Abschied von Frau Holle und geht wieder gestärkt in ihr Leben und in ihren Alltag zurück: „Du darfst in Liebe gehen.“

Das Märchen darf inspirieren, nicht dirigieren. Im Beratungsprozess bleibe ich flexibel und werde mich nicht strikt an das Märchen und die Phasen halten, sondern situationsbedingt reagieren. Letztendlich entscheidet der Klient, wo es lang geht und was er für sich in dem Märchen sieht. Es geht hier ausdrücklich nicht um eine allgemeine Interpretation, sondern um die persönliche Auslegung des Klienten. Üblicherweise lese ich zu Beginn jeder Sitzung einen Abschnitt des Märchens vor und der Klient setzt die in ihm entstehenden Bilder kreativ um. Er bebildert sozusagen das Märchen. Dazu biete ich meist Pastellkreiden, Acrylfarben, Filzstift, klein- und großformatiges Papier, Bastelutensilien und Ton an. In der nachfolgenden Betrachtung der Bilder richten wir, parallel zu der Erzählung im Märchen, unsere Aufmerksamkeit auf die Botschaften und Erlaubnisse der Phasen.

Das Spannende in der Kunsttherapie ist, dass sich die Bilder der Kontrolle des Geistes entziehen und neben Bewusstem auch Unbewusstes sichtbar wird - „Die Kreativität findet vor der Einsicht statt“ (Bettina Egger). Oft tragen Bilder auch Lösungen in sich. Schon die selbstverwirklichende Kreativität wirkt heilend, und die Bilder dürfen für sich wirken. Das Unbewusste strebt nach Ganzheit und die Schritte zur Einsicht müssen nicht bewusst werden. Bilder sagen mehr als Worte. Oft hat der Klient aber, wie auch im vorliegenden Fall, das Bedürfnis sich über seine Bilder auch verbal mitzuteilen, und der ermöglichte Dialog birgt weitere Chancen der Einsicht und Veränderung und kann Grundlage von weiteren therapeutischen Interventionen sein. Wir schauen im Bild zum Beispiel nach Ressourcen und positiv verstärkenden Elementen, mit denen wir weiter arbeiten können.

Das erste Bild – das Initialbild - hat einen wichtigen Status in der Beratung, denn oft ist in diesem Bild schon die Gesamtsituation enthalten und es zeigt wichtige Aspekte auf. Im Verlauf der Sitzungen kommen wir eventuell auf dieses oder auch ein anderes Bild noch einmal zurück und schauen, ob sich etwas verändert hat.

3. Der Prozess

3.1 Der Klient

Mein Klient ist Patrick. Er ist 51 Jahre alt, hat Gestalter gelernt, eine Schneiderlehre gemacht, ein Architekturstudium abgebrochen, Objektdesign studiert und arbeitet nun seit mehr als zehn Jahren als Verkäufer in einem großen Kaufhaus. Seit drei Jahren ist er Single. Patrick hat zwei große Vorbilder, den heiligen Franziskus und Gandhi. Er lebt seine Ideale. Er hilft anderen wo er kann, ist immer gut gelaunt und stellt seine eigenen Bedürfnisse zurück. Er glaubt an das Gute und will keinerlei Misstrauen haben. Da er handwerklich sehr begabt ist, klingelt sein Handy sehr oft, und er ist ständig unterwegs um zu helfen. Auch in seinen Partnerschaften tat er alles für den anderen und ließ sich oft ausnutzen. Dadurch hat er hohe finanzielle Schulden, die er mit 3 zusätzlichen Jobs abarbeitet.

Es besteht ein Konflikt zwischen Patricks Idealen und der Realität, die ihm begegnet. Er klagt über eine Psoriasis an den Händen und Beinen und spürt manchmal einen Druck im linken Brustkorb.

Dass er gerade Frau Holle als sein Lieblingsmärchen wählt ist kein Zufall. Wie wir feststellen werden, besteht eine große Übereinstimmung der derzeitigen Lebenssituation von Patrick und Goldmarie, und diese Wahl zeigt seinen Konflikt sehr treffend. Neugierig mache ich mir zunächst meine eigenen Gedanken zu dem

Märchen. Vordergründig kommt es mir moralisierend vor: Sei immer fleißig und gut, und du wirst dafür belohnt. Bei näherer Beschäftigung damit bekomme ich einen anderen Eindruck der Thematik: In diesem Märchen geht es um ein uraltes Menschheitsproblem - um Gemeinheit und die Frage der Gerechtigkeit. Die aufrechte Goldmarie scheitert zunächst. Sie wird von der Erde vertrieben und quasi in den Tod hineingehetzt. Sie ist eine verzweifelte Person, die nicht leben kann nach der Ordnung der Welt, wie sie ist. Das wirft die Frage auf, ob es sich lohnt gut und hilfsbereit zu sein, wenn man dafür noch bestraft wird. Soll man sich besser anpassen und Kompromisse schließen?

Patrick's Märchen trägt eine Antwort in sich, und der weitere Verlauf der Geschichte zeigt den Weg auf. Goldmarie löst sich von der Oberfläche, sie steigt ab durch den Brunnen und erwacht auf einer Wiese - im übertragenen Sinne auf einer anderen Ebene des Bewusstseins. Sie hilft weiterhin, doch hat sie jetzt die Wahl. War zu Beginn das Motiv ihres Helfens Angst und Druck, so ist es jetzt die Wahrnehmung der Bedürftigkeit der anderen. Im Umlauf der Jahreszeiten tut sie, was gerade dran ist: Im Frühling erwacht sie auf der Wiese und macht sich auf den Weg, im Sommer holt sie das Brot aus dem Ofen, im Herbst erntet sie die Äpfel und im Winter schüttelt sie die Betten auf. Dabei bleibt sie die ganze Zeit sich selber treu - sie bleibt hilfsbereit - und wird dafür belohnt. Letztendlich ist sie „Gold wert“. Die Welt ist die Gleiche geblieben, aber Goldmaries innere Haltung hat sich verändert. Die Belohnung liegt nicht im Äußeren. Im Gegensatz dazu beruht die Welt der Pechmarie auf reiner Äußerlichkeit und Nachahmung ohne Inhalt. Sie will den Weg abkürzen, doch dadurch betrügt sie sich um die Schönheit des Weges und erreicht nicht ihr Ziel.

Letztendlich kann man im Inneren fühlen, dass es sich lohnt nach seinen Idealen zu leben und mit sich selbst im Reinen zu sein, und das strahlen diese Menschen auch aus.

In der Literatur findet man viele Interpretationen dieses Märchens, die hier aber alle nicht wichtig sind, denn ausschließlich Patrick's Interpretation ist hier von Bedeutung.

3.2 Die Sitzungen

Erste Sitzung – Initialbild und Auftrag

In der ersten Stunde erzählt Patrick mir, dass er eine kreative Therapie machen möchte, da ihm eine Gesprächstherapie zu „verkopft“ sei. Da er zudem ein „wahrer Märchenfan“ ist, bietet sich die kunsttherapeutische Arbeit mit dem Lieblingsmärchen und den Cycles of Power ideal für ihn an, und er ist sehr motiviert. Ich erlebe ihn von Anfang an als einen sehr offenen, warmherzigen, empathischen und kreativen Menschen. Er ist gut gelaunt, redet ruhig, bestimmt, sehr reflektiert und durchdacht. Um ihn „aus dem Kopf“ heraus zu holen, bitte ich ihn schon bald, ein erstes Bild zu malen. Patrick greift zu den Pastellkreiden und malt eifrig und konzentriert. Er stellt sich selbst als Roboter ohne Hände und Füße dar und kommentiert: „Ich funktioniere nur noch.“ In der anschließenden Betrachtung entdeckt Patrick in seinem Bild Ressourcen. Das Grün im Hintergrund bedeutet für ihn Hoffnung, Gleichmut und innere Ruhe. Die Kugel im Körper des Roboters, sein Herz, wird in der Mitte gehalten und hat einen warmroten Farbton - Patrick's Lieblingsfarbe. Er formuliert für sich ein Ziel: „Ich möchte mich abgrenzen, mich selber annehmen und „Eins werden“ von Körper, Geist und Seele.“

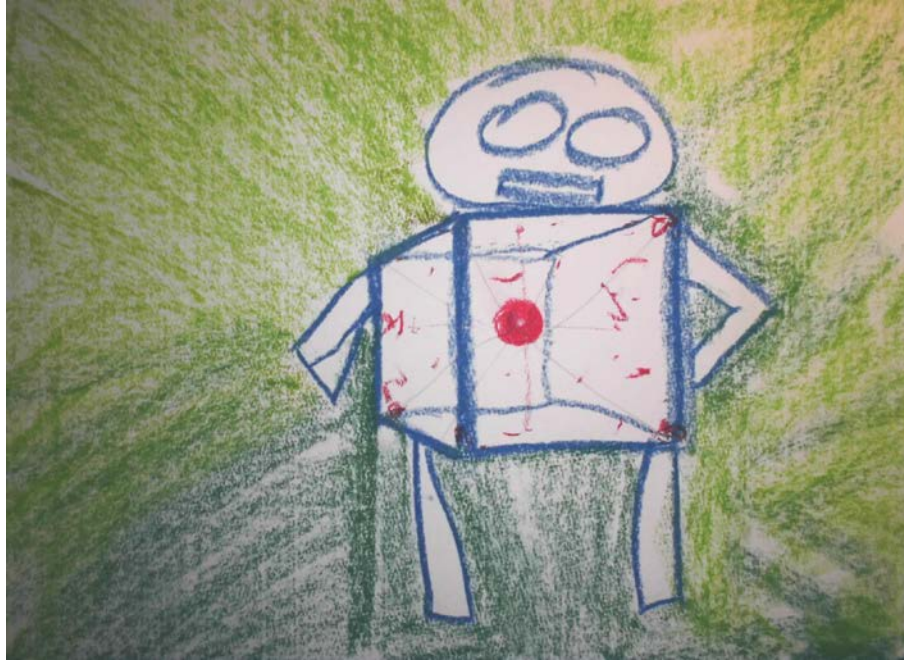


Bild Nr. 02
„Roboter Mio“

Er erinnert sich an das Gefühl als er sich „Eins“ gefühlt hat und malt aus diesem Gefühl heraus ein zweites Bild. Hier sind Körper, Geist und Seele verbunden. Sie sind miteinander und mit der Umwelt verbunden und doch auch abgegrenzt. Das warmrote Kugel-Herz des Roboters findet sich in diesem Bild wieder und das hoffnungsvolle Grün im Hintergrund. Dieses ist sein Zielbild und die Wunschvorstellung seines Seins.



Bild Nr. 03
„Eins von Körper, Geist und Seele“

In Patricks Erinnerung ist nur der Anfangsteil des Märchens präsent, der Neid der Pechmarie und der Goldregen am Ende. Den Weg dorthin hat er vergessen. In der Beratung werde ich ihn gerne begleiten, Schritt für Schritt seinen eigenen Weg zu finden.

1) Sein – Du darfst so sein wie du bist

In der nächsten Sitzung lese ich Patrick den ersten Abschnitt des Märchens Frau Holle vor:

Eine Witwe hatte zwei Töchter, davon war die eine schön und fleißig, die andere hässlich und faul. Sie hatte aber die hässliche und faule, weil sie ihre rechte Tochter war, viel lieber, und die andere musste alle Arbeit tun und das Aschenputtel im Hause sein. Das arme Mädchen musste sich täglich auf die große Straße bei einem Brunnen setzen und so viel spinnen, dass ihm das Blut aus den Fingern sprang.

Ich bitte Patrick zu malen, was in ihm bei diesen ersten Sätzen des Märchens an Bildern entstanden ist. Patrick greift vor. Er kennt das Märchen schon gut, und ihn beschäftigt momentan vor allem das Verhalten der Pechmarie. Davon inspiriert hat er die „Die Kohlen der Missgunst“ gemalt. Er brennt darauf mir zu erklären, dass die schwarzen Kohlen auf dem Bild für Neid, Missgunst und Habgier vieler Menschen stehen. Wenn er das überdenkt, möchte er so sein und bleiben wie er ist, aber sich besser schützen und abgrenzen können.

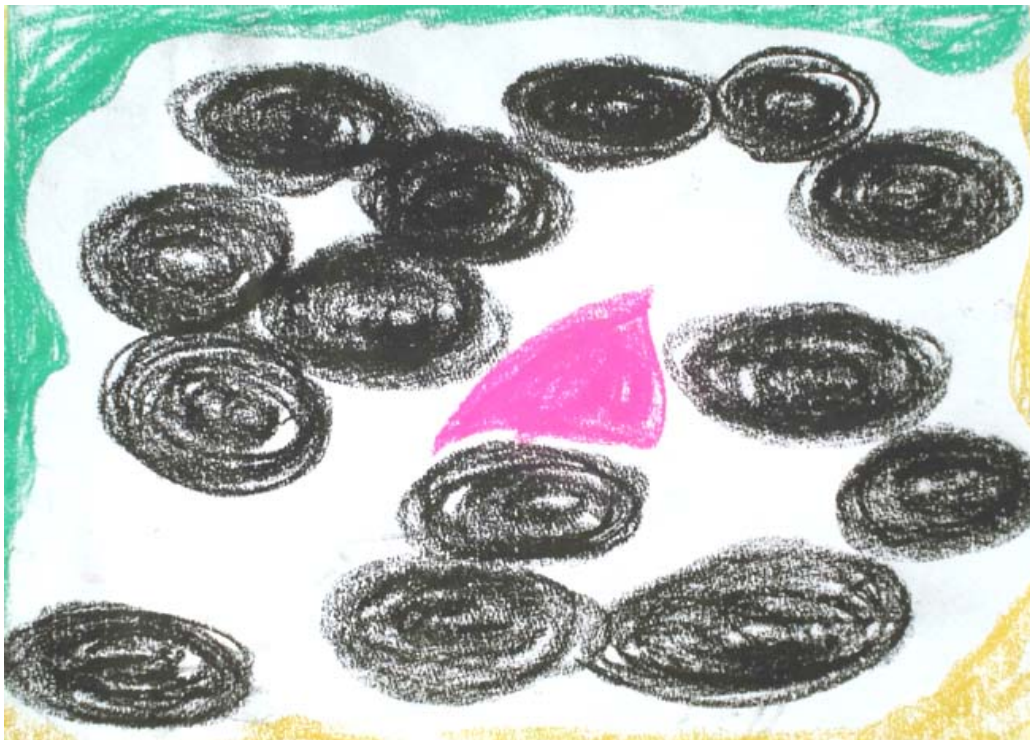


Bild Nr. 04
„Die Kohlen der Missgunst“

2) Tun – Du darfst Neues ausprobieren

In der nächsten Sitzung lese ich das Märchen weiter vor. Goldmarie fällt ihre Spule in den Brunnen und ihre Stiefmutter befiehlt ihr sie wieder heraufzuholen. In ihrer Verzweiflung springt sie in den Brunnen und erwacht auf einer Wiese.

Ich bitte Patrick dazu in Ton zu arbeiten, da das Arbeiten mit Ton durch die Plastizität des Materials ein aktives Tun symbolisiert.



Bild Nr. 05
„*Findung*“

Er formt einen schwarzen Dorn und viele Kugeln, die ihn in der fertigen Arbeit abdecken. Er erzählt mir, dass der Dorn Schmerz ist. Der Schmerz anderer und sein eigener.

Die Kugeln bedeuten auch die verschiedenen Aktionen, die er für sich selber tun will, doch ist die Energie blockiert. In Bezug auf seinen Körper will er sich eine Brille zulegen und seine Zähne richten lassen. Zur Veränderung seiner Wohnung hat er einige kreative Ideen. Für Geist und Seele hat er sich vorgenommen, sich seinen Konflikten zu stellen und holt sich Unterstützung in meiner Beratung. Zur Durchsetzung seiner neuen Vorhaben möchte er einen Plan entwickeln, denn oft fehlt ihm die Kraft, seinen Worten Taten folgen zu lassen.

- Fehlt es an Kraft in einer bestimmten Entwicklungsphase, kann diese durch die Stärkung dervorherigen wachsen. Um das Tun zu stärken gehe ich deshalb in der nächsten Sitzung zur Kraft des Seins zurück.

Beim nochmaligen Hören der ersten Sätze des Märchens erinnert sich Patrick diesmal an die Verhältnisse in seiner Ursprungsfamilie. Er erkennt den Bezug zwischen der unterdrückten Goldmarie und seiner eigenen Unterdrückung durch seinen Onkel und seinen Vater. Sein Vater war ein Alkoholiker, der allen Raum für sich beanspruchte und den Rest der Familie unterdrückte. Er musste sinnlose Dinge tun wie Steine von einem Ort zum anderen und wieder zurück tragen. Seine Gefühle und Bedürfnisse wurden damals nicht beachtet und auch heute ordnet er sie anderen unter.

Er erzählt, dass er als Lösung damals den Beschluss gefasst hat „glücklich zu sein“. Das hat funktioniert und er stellt fest: „So konnte ich überleben“. Er ist meistens glücklich und gut gelaunt. Aber er merkt heute auch, dass er oft den Bezug zu seinen wahren inneren Gefühlen verloren hat und fühlt sich nicht mehr als Einheit. Und manchmal überkommt ihn doch eine tiefe Traurigkeit. Die Sitzung wird noch sehr emotional, und Patrick weint im therapeutischen Setting. Er gibt mir die Rückmeldung, dass jetzt der richtige Zeitpunkt für die Bearbeitung dieses Konfliktes ist. Ich leite ihn an, in abwechselnden Dialog mit seinem Vater und Onkel zu treten. Es kommen sehr intensive Gefühle bei ihm an die Oberfläche. Am Ende des Settings

kann er seinem Vater verzeihen und seinem Onkel einen weit von seinem Herzen entfernten Platz zuweisen.

Er betont energisch, dass er weiß, wie er sein will, und dass er nichts mehr von außen braucht, da alles schon in ihm ist. Er fühlt sich in Ordnung wie er ist und voller Energie. Ich lade ihn ein, ein Bild zu malen, in dem er diesen Gefühlen Ausdruck gibt. Er greift zu den Acrylfarben, einem besonders großen Blatt und malt mit Begeisterung ein kräftiges rotes Bild mit einem leuchtend gelben „R“ darauf, dem Anfangsbuchstaben seines Nachnamens.



Bild Nr. 06
„Kraft“

Er findet für sich den Satz „Sehr wohl bin ich etwas wert – und wie ich bin ist gut“ und schreibt ihn als Kraftanker zusammen mit seinen Initialen mit Filzstift auf ein separates Zeichenblatt.

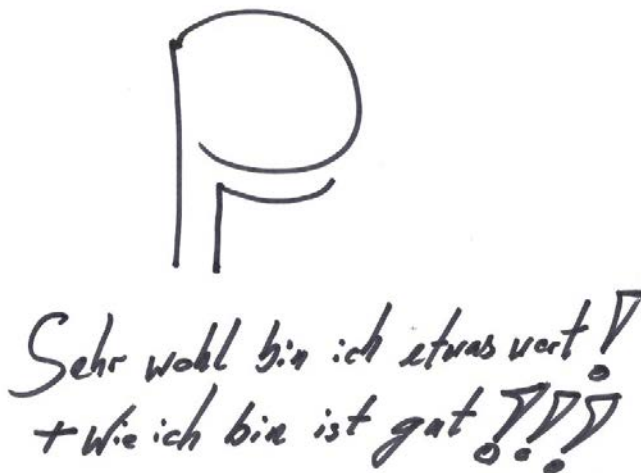


Bild Nr. 07
„Kraftanker“

Am Schluss der Sitzung ist Patrick geschafft, hat aber auch das Gefühl etwas geschafft zu haben.

3) Denken – Du darfst Entschlüsse überdenken

Nachdem Goldmarie in den Brunnen gesprungen ist holt sie das Brot aus dem Ofen, erntet die Äpfel und löst Aufgabe für Aufgabe. Sie trifft auf Frau Holle, die sie in Diensten nimmt und deren Bett sie aufschütteln soll, damit es auf der Erde schneit.

Patrick hört sich den Textabsatz an und stellt fest, dass Goldmarie die Dinge nun bewusst tut und sich selber dabei treu bleibt. Auch für sich selber stellt er fest, dass er so bleiben will wie er ist. Er möchte weiterhin hilfsbereit sein und nach seinen Idealen leben. Aber er möchte auch mehr auf seine eigenen Bedürfnisse achten und nicht um jeden Preis „glücklich sein“. Er spürt jetzt, wie er dadurch an Authentizität verloren hat und überdenkt diesen Entschluss.

Ich biete ihm an sich ein Bild aus einer Postkartensammlung auszusuchen, das seine derzeitigen Gefühle ausdrückt. Er wählt ein Bild mit einem Vogel aus, der einen Spagat macht.

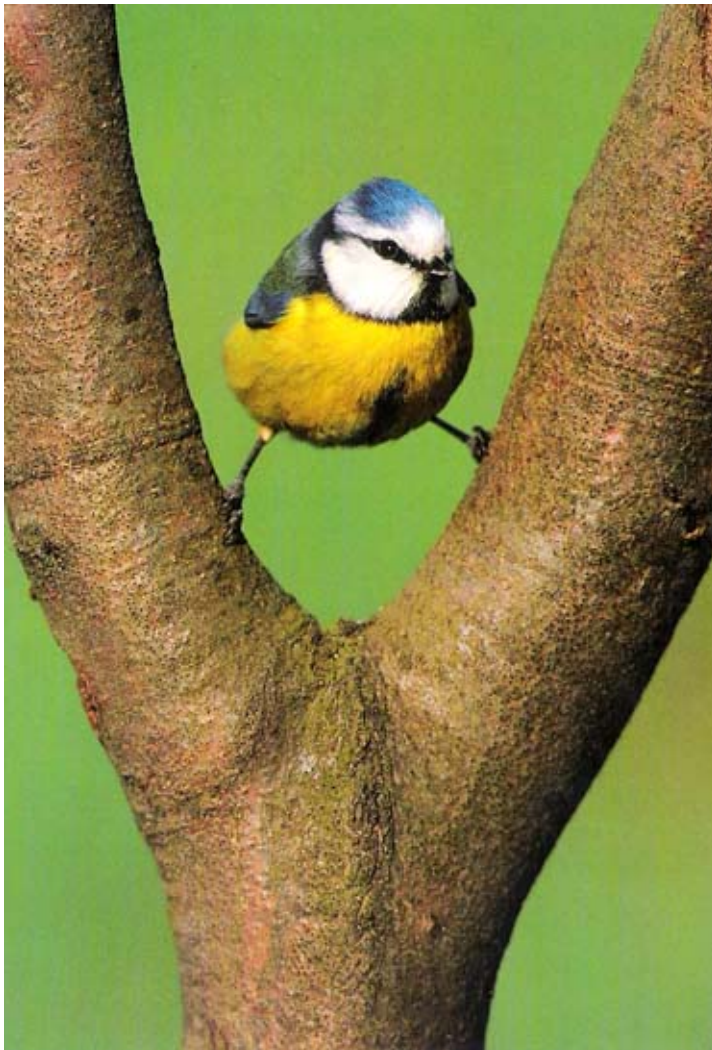


Bild Nr. 08
„Spagat“

Er erkennt: „Es gibt viele Menschen, die mich dazu bewegen etwas zu tun obwohl es genügend andere gibt, die das auch leisten können.“ Ich bitte ihn mit einem Filzstift ein Resonanzbild zu der ausgewählten Postkarte zu skizzieren. Er wählt grünes Papier, für ihn die Farbe der Hoffnung, und skizziert seinen momentanen Zustand: Breitbeinig steht er im Spagat und muss sich festhalten - und dem gegenüber sein Ziel: Er steht fest und gleichzeitig tänzerisch leicht. Ihm wird klar, dass er die Wahl hat Dinge zu überdenken und anders zu entscheiden.

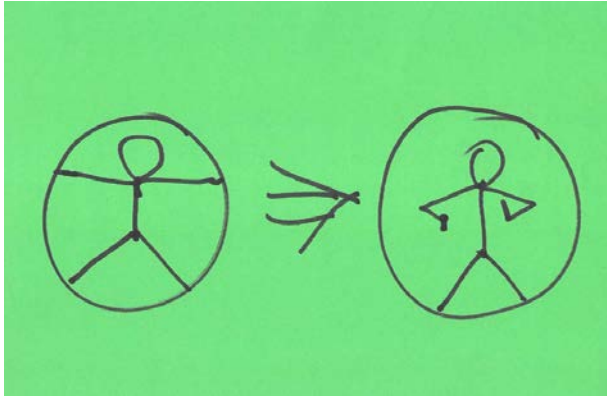


Bild Nr. 09

„Resonanzbild Spagat“

4) Identität – Du darfst individuell sein

In der nächsten Sitzung frage ich Patrick, ob er Lust hat selbst ein Märchen zu schreiben. Ich gebe es hier wieder, weil es am besten beschreibt, wie stark er sich auf seinem Weg und in seiner Identität fühlt.

„Es war eine Zeit der Halt- und Maßlosigkeit, der Oberflächlichkeit, des Misstrauens, der Intoleranz, der Habgier, des Egozentrismus,- der Verrohung und der Dekadenz... Die Menschheit war weit von allem entfernt was man als Ideale bezeichnen könnte. „Man“ lebte nicht mehr miteinander – sondern nebeneinander her und realisierte das nebenan nicht – nur noch die eigenen Belange kümmerten den einzelnen. Mein Vater, der Minister für Weisheit, Kultur und Mitgefühl und ähnlich unwichtige Belange war unzufrieden mit meiner gesellschaftlich unkompatiblen Persönlichkeit. Er schickte mich in die fernen Länder. Dort sollte ich studieren, lernen...- kompatibel werden und ein dickes Ignoranzfell erhalten – ich war halt falsch für das System. Ich reiste nach China und wurde weiser. Ich reiste nach Argentinien und wurde sensibler. Ich reiste nach Portugal und wurde offener und toleranter. Egal wo ich hinreiste, meine Persönlichkeit wurde stärker... und unkompatibler. Bei meiner Heimkehr war die Enttäuschung meiner Eltern unendlich. Man schickte mich zu den 3 Weisen, den 7 Gelehrten und den 23 Medizinern. Das in mir, was es zu bekämpfen galt, wurde stärker, das, was zu installieren gewünscht, fand keine Wurzeln – weckte eher meinen Kampfgeist. So wurde ich zum zwar sympathischen aber absoluten Staats- und Gesellschaftsfeind Nummer eins. Ich wurde verstoßen und erbaute mir meinen Elfenbeinturm der Ideale – in den heute jeder „nicht kompatibel“ seinen Platz finden kann. Heute weiß ich, dass die revolutionären Ideale und Gedanken – der Geist der Kindheit und unserer Jugend sich niemals im Nichts verlieren darf – es gilt ihn nicht zu zerstören – es gilt ihn zum größten „Gut“ unseres Lebens zu erheben.“

Er sagt im Grunde, sei dies seine eigene Geschichte, die er erzählt habe. Es sei ein Resümee aus den Therapien die er gemacht hat und dem Leben, das er geführt hat. Er geht seinen Weg und betrachtet seine Ideale als Qualität, die er bewahren möchte. Er sei nicht falsch, die anderen auch nicht, aber viele seien eben nicht auf seiner Wellenlänge und könnten nichts mit ihm anfangen. Er muss nicht kompatibel sein und wird immer stärker. Sein Elfenbeinturm sei eher ein Leuchtturm und jeder sei dort willkommen. Er würde immer mehr auf Menschen zu gehen und wartet nicht mehr nur darauf, dass sie auf ihn zu kommen.

In der folgenden Sitzung bitte ich Patrick, ein Bild zu seinem Märchen zu gestalten. Er sucht sich einen großformatigen stabilen Untergrund, den er bemalt und mit verschiedenen Elementen beklebt. Ich befrage ihn anschließend zu seinen Gefühlen und er erzählt, dass ihm die Gestaltung großen Spaß gemacht hat. Die Energie ist in seinem Bild spürbar. „Der Leuchtturm steht für mich und was ich bin. Ich fühle mich voller Energie und kann strahlen durch mich. Das Herz und die Sterne sind Fenster. Der Ängstliche zieht sich zurück und der andere wird stärker. Ich habe gemerkt, dass auch viele meine Nähe suchen und sich etwas abgucken. Ich wachse aus der Gesellschaft hervor, und bin ein Teil von ihr.“



Bild Nr. 10
„Leuchtturm“

5) Geschicklichkeit – Du kannst effektive Lösungen entwickeln

Ich lese Patrick noch einmal die Stelle des Märchens vor, wo Goldmarie auf Bitten das Brot aus dem Ofen holt, die Äpfel erntet und in den Diensten von Frau Holle ihr Bett aufschüttelt.

Wir reden über Bitten und Bedürfnisse von anderen und Patricks eigene Interessen. Als ich ihm vorschlage, ein Bild zu diesem Thema zu malen, malt er eine Waage. Er malt mit beiden Händen. Auf der einen Seite des Bildes stellt er die Belange der anderen dar, auf der anderen Seite seine eigenen.



Bild Nr. 11

„*Harmonisches Gleichgewicht*“

Er erzählt: „Momentan wiegt die Seite mit den Bedürfnissen der anderen schwerer als meine eigene Seite.“ Um mehr Gewicht auf seine Seite zu bringen entwickelt er eine „geschickte“ Handlungsstrategie. „Ich brauche einen Moment Zeit, um nicht einfach direkt auf die Bedürfnisse der anderen einzugehen“ Links im Bild, vor dem grün eingerahmten Bereich der Waage, befindet sich eine Uhr - wie ein Filter -, die den Zeitfaktor symbolisiert. Wenn ihn das nächste mal jemand um etwas bittet, wird er sich zunächst Zeit verschaffen, um zu überdenken, ob er das wirklich tun möchte. Dazu überlegt er sich nun konkrete Verhaltensweisen, die wir erproben. Patrick ist motiviert. Der Ausblick am rechten Rand seines Bildes ist ein strahlendes Gesicht.

- In der nächsten Sitzung betrachten wir noch einmal Patricks erstes Bild zum Thema Sein: „Die Kohlen der Missgunst“ (Bild Nr. 04). Er hatte dazu gesagt, dass er sich besser abgrenzen können möchte und ich frage ihn nun, ob die Darstellung noch seinem momentanen Gefühl entspricht. Er bemerkt, dass sich etwas verändert hat. Ich lade ihn ein, ein neues Bild mit der Veränderung zu malen. Er vergrößert dazu den mittleren Ausschnitt des Bildes und erklärt im anschließenden Gespräch: „Meine Grenze ist permeabel. Es ist ein Geben und auch Nehmen können. Das ist das Grüne

auf dem Bild. Die Kohlen sind nicht mehr so schwarz. Aber es wird immer Menschen geben, die einem nicht passen; das Außen kann man nicht ändern. Das ist auch eine Frage der Haltung.“



Bild Nr. 12
„Grenzen“

6) Loslösung und Erneuerung – Du darfst deinen eigenen Weg gehen

Ich lese Patrick den weiteren Text des Märchens vor. Goldmarie ist in den Diensten von Frau Holle und besorgt alles nach ihrer Zufriedenheit. Obwohl sie dort ein gutes Leben hat, wird sie nach einiger Zeit traurig und möchte wieder nach Hause. Das gefällt Frau Holle, und sie begleitet sie hinauf. Ein großes Tor wird aufgetan, und als Goldmarie darunter steht, wird sie mit Gold überhäuft. Das Mädchen befindet sich wieder oben auf der Welt, und der Hahn ruft „Kikeriki, unsere goldene Jungfrau ist wieder hie.“

Beim Hören dieser Worte stört Patrick, dass alles in Gut und Böse aufgeschlüsselt wird. Auch in den Medien. Er möchte die Dinge differenzierter sehen. „Kinder sind nicht gut oder böse, in einer liebevollen Erziehung geben die Eltern Liebe ab, die die Kinder weitergeben können. Ich will den liebevollen Weg praktizieren und die Kette von Schubladendenken und einengenden Gedanken, die alles statisch machen, sprengen und ein dickes Herz drauf legen.“



Bild Nr. 13
„Durchbruch“

Er möchte nicht urteilen, kein Schubladendenken, sich im Denken nicht anpassen, sich nicht von anderen beurteilen lassen. Er hat ein Gefühl von Geborgenheit in sich, das er überall mit hin nimmt. Er braucht keinen Luxus, nur einen Ort, wo er gerne ist und sein kann, ein „Wohlfühlneest“, das er sich gerade in seiner Wohnung baut. Er weiß auch, dass er sich nicht immer nur wohlfühlen kann. Er will sich dem Leben stellen und beides fühlen, Freude und Leid. Aber seine Komfortzonen im realen Leben will er erweitern. Er will die Ketten von Konventionen durchbrechen, von denen er sich hat festhalten lassen und die ihm sagen, wie er zu sein hat und was er zu machen hat. Er möchte von alten Glaubenssätzen Abschied nehmen und sich von Dingen trennen, die er nicht mehr braucht und nur die Ballast sind.

„Trau keinem“ ist eine Weltsicht, die er nicht teilen kann. „Du bist zu gut für diese Welt“ wie seine Mutter meint, ist auch nicht richtig. „Selbstaufgabe ist Quatsch und keine Liebe, es muss ausgeglichen sein“. Er arbeitet an einer Grenze, die nicht massiv abblockt sondern zusammen hält. Nicht statisch, aber stützend. Er hilft nur noch den Personen, die ihm wirklich nahe stehen und will auch weniger körperliche Arbeiten verrichten. Priorität haben jetzt seine eigenen Belange, wie z.B. die Wohnung. Aber er hat gemerkt, dass er manchmal auch raus muss um wieder einen klaren Kopf zu bekommen und dann gerne woanders hilft. Er achtet nun darauf, was ihm gut tut. „Indem ich den Leuten alles abnehme, halte ich sie auch in einer Abhängigkeit von mir. Wenn ich zurück trete bewegt sich da was.“

Das Malen tut ihm gut, er fühlt sich dabei befreit und spürt, wie dabei Körper, Geist und Seele miteinander verschmelzen. Für seinen Vater war Malen und Gestalten nichts wert. Er sollte etwas Ordentliches machen. Die Elternbotschaft „Schuster bleib bei deinen Leisten“ hat er widerlegt. Er hat eine Schneiderlehre gemacht und Objekt-design studiert. Er merkt, dass ihm der kreative Ausdruck fehlt und dass er wieder regelmäßig kreativ sein möchte. Er will aufbrechen und neue Wege gehen. So

plant er zum Beispiel, sich im Keller einen Schneiderraum einzurichten und Werkzonen zu schaffen „zum Zeichnen, Malen und Ich sein.“

Ich zeige Patrick sein Initialbild mit dem Roboter aus der ersten Stunde. Er hatte damals kommentiert, er funktioniere nur noch und fühle sich nicht als Einheit von Körper, Geist und Seele. Er erinnert sich und sagt, dass er sich nun ganz anders fühlen würde. „Mio hat existiert um Überleben zu können, er war willenlos und fremdbestimmt. Davon habe ich mich entfernt. Ich bin kein Roboter, ich habe Gefühle und kann dazu stehen.“ Ich lade ihn ein, ein Bild zu seinem derzeitigen Gefühl zu malen, und er malt sich als Knospe, die gerade aufgeht und anfängt zu blühen.

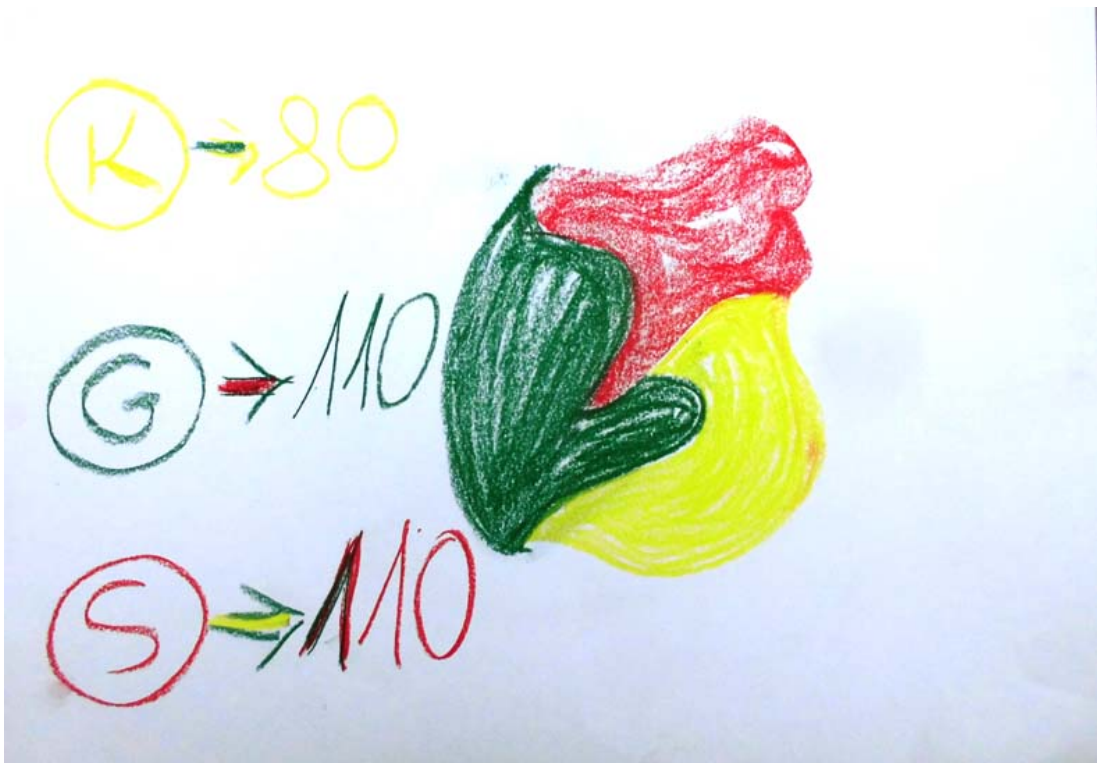


Bild Nr. 14

„Sonnenaufgang“

Die Knospe besteht aus den Anteilen Körper, Geist und Seele, wobei er seinem Körpergefühl 80 von 100 Punkten gibt, Geist und Seele haben jeweils 110 Punkte. Sein Körper wird ihm immer wichtiger, er hat seine Zähne richten lassen und macht wieder regelmäßig Sportübungen für seinen Rücken. Sein Geist, für ihn der Verstand, ist momentan sehr damit beschäftigt die Dinge zu regeln. Seine Seele ist für ihn sein Gefühl und er fühlt gerade viel.

Er hat seine Schulden fast abbezahlt, was ihm mehr Ruhe gibt und inzwischen einen der Jobs aufgegeben. Dadurch hat er mehr Zeit für sich und die Umbauarbeiten in seiner Wohnung machen Fortschritte. „Es klappt jetzt, ich stehe auf und mache was!“ Seine körperlichen Symptome sind zurück gegangen. Den Druck auf dem Herzen hat er lange nicht mehr gespürt, die Psoriasis hat er nur noch an den Beinen. Er begreift sich immer mehr als rund.

7) Recycling – Du darfst immer wieder lernen, jetzt ist deine Zeit



Bild Nr. 15

„Der Counselingprozess mit dem Lieblingsmärchen und den Cycles of Power“

Patrick kam zu mir in die Beratung, weil er seine Bedürfnisse und Gefühle nicht mehr spüren konnte. Er funktionierte nur noch und fühlte sich nicht mehr authentisch. „Ich möchte mich abgrenzen, mich selber annehmen und „Eins werden“ von Körper, Geist und Seele.“

Sein **Märchen** diente uns als roter Faden im Prozess. Die Protagonistin Goldmarie, in ähnlicher Lage wie Patrick mit seinen unterdrückten Bedürfnissen, hilft im Laufe der Geschichte nur noch aus eigenem Entschluss und nicht mehr unter Druck. Sie ist in ihrer Identität gestärkt. Ihre Belohnung erfährt sie am Ende durch ihre inneren

Werte, dadurch dass sie so ist wie sie ist. Patrick erkennt für sich, dass er so bleiben will, wie er ist. Er fühlt sich damit authentisch. Aber er will sich auch schützen und abgrenzen können.

Im Counselingprozess haben wir uns durch die Entwicklungsphasen der **Cycles** bewegt und dabei Kraftblockaden aufgedeckt und positive Botschaften gestärkt. Gemeinsam reflektieren wir im Abschlussgespräch seine Bilderfolge:

Sein: Seine Bedürfnisse wurden in seiner Herkunftsfamilie nicht beachtet und er hat erkannt „*Ich bin sehr wohl etwas wert*“.

Tun: Er setzte seine Pläne nicht um. Die Energie war blockiert, und wir haben dazu die Kraft des Seins weiter gestärkt.

Denken: Er überdachte seinen Entschluss „immer glücklich zu sein“ und fühlt jetzt wieder authentischer. „Ich brauche mich nicht selber aktiv zu motivieren; ich spüre, wie es ist.“

Identität: Er bleibt bei seiner positiven Weltsicht im Sinne der Liebe und seiner Vorbilder, er identifiziert sich damit bewusst. Aber er hilft jetzt ausgewählt und ohne Selbstaufgabe.

Geschicklichkeit: Er achtet wieder mehr auf seine eigenen Bedürfnisse und Gefühle. Er hat Strategien entwickelt, die er auch anwendet und gelernt Grenzen zu setzen. Dadurch erfährt er immer mehr den Respekt seiner Mitmenschen.

Erneuerung: Er nahm Abschied von alten Glaubenssätzen. „Du kannst über dich hinauswachsen!“ Durch die gestalterischen Darstellungen entdeckte er seine Kreativität wieder, die ihn auf dem Weg zu sich selbst stärkt. Energiegeladen packt er neue Ziele an.

Patrick betont, dass er sich gestärkt fühlt und motiviert ist, weiterhin seine Pläne durchzusetzen. Er verabschiedet sich mit den Worten „Du kannst als Erwachsener Luftsprünge machen“. Er hat verstanden - ganz im Sinne des **Recycling:**
Du kannst immer wieder lernen, jetzt ist deine Zeit!

4. Schlussbemerkung

In meiner Haltung als Counselor sehe ich mich auf Augenhöhe mit dem Klienten. Patrick habe ich ein Stück weit auf dem Weg begleitet seine Identität zu stärken und Abgrenzung zu erlernen. Ich habe einen besonderen Menschen kennengelernt und bin beeindruckt, mit welchem Mut und welcher Konsequenz er für seinen Weg der Liebe einsteht.

5. Quellen und Literatur

<http://therapieundberatung.wordpress.com/2011/04/14/cycles-of-power>

<http://www.maerchen-definition.de/maerchen.php>

DREWERMANN, Eugen: Lieb Schwesterlein, lass mich herein, dtv 1994.

LUMMA, Klaus; MICHELS, Brigitte; LUMMA, Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg (Windmühle) 2009.

LOWAK, Manuela: Pechmarie wird Goldmarie!, Verlag Hartmut Becker 2002.

KAST, Verena: Märchen als Therapie, dtv 1995.

BAER, Udo: Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder, Affenkönig-Verlag 2002.

DIEKMANN, Hans: Gelebte Märchen, Hildesheim (Gerstenberg Verlag) 1978.

Susanne Höhle

Zauberhafte Märchen

Persönlichkeitsentwicklung mit dem Lieblingsmärchen und den Cycles of Power in der Kunst- und Gestaltungstherapie

Zusammenfassung

In diesem Beitrag wird das Lieblingsmärchen des Klienten mit den Cycles of Power, einem Phasenmodell menschlicher Entwicklung der Transaktionsanalytikerin Pamela Levin, verbunden. Viele Menschen erinnern sich ganz besonders an ein bestimmtes Märchen aus ihrer Kindheit. Dieses hat oft in besonderer Weise mit ihrem eigenen persönlichen Leben zu tun. Da ein Märchen üblicherweise einen Reifungsprozess mit positivem Ende beschreibt, kann es gut als roter Faden in der Beratung dienen und von großem Nutzen für die Persönlichkeitsentwicklung sein. Es macht neugierig und lässt eine entspannte Atmosphäre mit spielerischer Leichtigkeit entstehen. Anhand eines Fallbeispiels beschreibt die Autorin, wie der Klient im kunsttherapeutischen Rahmen die beim Hören des Märchens in ihm entstehenden Bilder kreativ umsetzt. Unter Einbeziehung der positiven Botschaften und Erlaubnisse der einzelnen Phasen der Cycles, entschlüsselt er in einem spannenden Prozess den tieferen Sinn des Märchens für sich selbst.

Biographische Notiz

Susanne Höhle, Aachen
Dipl.-Ing. Architektin, Dipl. Objekt-Designerin, Heilpraktikerin, Counselor IHP Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie

Lehrcoaching:

Monica Claire Locher, Aachen
Sabine vom Hövel, Aachen

Lehrtrainer:

Dagmar Lumma, Eschweiler
Dieter Dicke, Bonn
Monica Claire Locher, Aachen
Manuel Rohde, Wuppertal
Brigitte Michels, Mettmann



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de

www.buecherdienst.ihp.de

IHP Manuskript 1422 G * ISSN 0721 7870

2014

