



---

## ES WAR EINMAL...

---

Ein existenzanalytisch - tiefenpsychologisches Zwiegespräch  
über die Mär der Frau Holle



Abb.1

## INHALTSVERZEICHNIS

- I. Zusammenfassung und Abstract..... S.02
- II. Einleitung ..... S.03
  - Was können Märchen bewirken?
  - Persönlicher Zugang zum Thema
- III. Das Märchen KHM No. 24: Frau Holle ..... S.07
- IV. Tiefenpsychologischer Zugang..... S.10
  - Interpretation der tragenden Symbole im Märchen
  - Eugen Drewermanns Deutung
- V. Analyse nach C. G. Jung .....S.16
  - Die Heldenreise nach Joseph Campbell
  - Was sind Archetypen? - ein kurzer Abriss
- VI. Existenzanalytische Betrachtung.....S.21
  - Allgemeines
  - Die Grundmotivationen- Sein- Können /Leben- Mögen/ Sein- Dürfen
  - Die „existentielle Wende“
  - Das Märchen in Film und Fernsehen
- VII. Schlussbemerkung ..... S.33
- VIII. Quellenverzeichnis..... S.34



## I. ZUSAMMENFASSUNG

Die Mär der Frau Holle, ein Märchen, also eine unglaubwürdige Geschichte gehört zu der wohl bekanntesten und erfolgreichsten Geschichtensammlung Europas, zu den Kinder- und Hausmärchen der Gebrüder Grimm, erstmals 1812 erschienen. Bis heute bewahren sie sich ihren Zauber und ihre Faszination, denn sie berühren uns, Kinder ebenso wie geneigte Erwachsene, auf einer unbewussten Ebene und sagen etwas über unsere Bedürfnisse und Wünsche aus.

Mit einem existenzanalytischen Blick auf das Märchen wird anhand der beiden Protagonistinnen verdeutlicht, wie Leben gelingen kann, wie man zu einer erfüllten Existenz kommt. Durch Fremdbestimmung, Hergabe und einem Nichtergreifen des eigenen Lebens bleibt es dunkel, schwarz wie Pech. Mittels der Theorie der Heldenreise nach Joseph Campbell und dem Gedankenmodell der Archetypen nach C. G. Jung wird der existenzanalytischen Betrachtungsweise ein tiefenpsychologischer- analytischer Ansatz gegenübergestellt.

**Schlüsselwörter:** Märchen, Unbewusste, erfüllte Existenz, Lebensvollzug, Heldenreise, Archetypen

## ABSTRACT

The fairy tale of Mrs. Holle, a fairy tale, an implausible story, belongs to the most famous and successful collection of stories in Europe, to the „Kinder- und Hausmärchen“ of the Brothers Grimm, first published in 1812. To this day, they retain their magic and fascination, because they touch us, children as well as inclined adults, on an unconscious level and say something about our needs and desires.

With an existential analysis of the fairy tale, the two protagonists illustrate how life can succeed, how to achieve a fulfilled existence. Through foreign determination, heronment and a failure to grasp one's own life, it remains dark, black as pitch. By means of the theory of the heroic journey to Joseph Campbell and the thought model of the archetypes according to C. G. Jung is contrasted with a deep psychological and analytical approach to the existential analysis.

**Keywords:** fairy tales, unconscious, fulfilled existence, life accomplished, heroic journey, archetypes



## II. EINLEITUNG

Es war einmal, vor langer, langer Zeit, in einem sehr fernen Lande, ...

Als die Erde jung war und die Berge noch wanderten, ...

In einer Zeit als das Wünschen noch geholfen hat, da trug es sich zu....

Schon allein bei diesen Eröffnungs-Worten befinden wir uns in einer anderen Welt, unsere Fantasie wird beflügelt und wir fühlen uns in unsere Kindheit zurückversetzt. Ich für meinen Teil habe eine sehr innige Beziehung zu Märchen und Geschichten aller Art, sie wurden mir erzählt, vorgelesen oder damals auch noch von, von mir heiß geliebten, Märchenkassetten vorgespielt. In späteren Jahren habe ich mich oft mit meinen Märchenbüchern zurückgezogen und selbst darin gelesen. Bis heute ist diese Liebe erhalten geblieben und ein Teil meiner kleinen Bibliothek ist für Märchenbücher aus aller Welt reserviert.

Märchen sind alt, aber nicht veraltet. Märchen sind zeitlos. Märchen tragen viel Weisheit und Wissen in sich und ihre moralischen Erkenntnisse sind auch noch in der heutigen Zeit, mehr als 200 Jahre nach den KHM (Kinder- und Hausmärchen) der Gebrüder Grimm zeitgemäß und aktuell. Mit jedem Märchen beginnt für den Leser eine aufregende Reise, sie führt uns in unser Innerstes, und kann helfen, unbekannte Bereiche unserer Seele zugänglicher zu machen, um hier für ein besseres Selbstverständnis zu sorgen. Im besten Falle finden wir durch die Identifikation mit einer der Figuren aus dem Märchen einen neuen Umgang mit uns und mit anderen.

In einem von mir kürzlich besuchten Seminar des VPA (Verein für psychosoziale und psychotherapeutische Aus-, Fort- und Weiterbildung) sprach die Vortragende, Frau Mag.<sup>a</sup> Karin Winkler, davon, dass Märchen ein Spiegelbild der Seele sind und unser Lieblingsmärchen uns nicht grundlos anzieht, sondern uns etwas über unsere Ängste, Wünsche, Bedürfnisse oder Lebensthemen eröffnen möchte.

- Was können Märchen bewirken?

Nach der Bibel und dem Koran sind die KHM weltweit die am häufigsten publizierten Werke. Märchen bringen Erinnerungen an die eigene Kindheit, die gefühlte Geborgenheit und Nähe von damals, sie erzeugen Verbundenheit und Vertrautheit.



Märchen sorgen für Unterhaltung und Spannung, da sie Realität mit Fantasie vereinen und auch die eigene Vorstellungskraft fördern.

Die Hauptfigur im Märchen hat ein reines Herz, ist gutmütig und redlich und muss viele Herausforderungen bestehen, oft unter unsagbaren Qualen. Sie geht beständig und tapfer ihren Weg bis hin zu einem guten Ende. Speziell Kinder neigen dazu, sich mit einem Märchenhelden zu identifizieren. Märchen haben somit etwas Lehrhaftes an sich, sie geben Mut und Hoffnung und eine Orientierung fürs Leben.

Märchen sind stets in einfachen Gegensätzen gezeichnet, arm und reich, schön und hässlich, gut und böse, jung und alt oder dumm und gescheit. Dies macht es uns leichter unsere eigene Fantasie in die Charaktere einfließen zu lassen und aus der Einfachheit der Beschreibung entsteht Klarheit. Das Gute wird belohnt, das Schlechte wird vernichtet.

In allen Märchen herrscht eine humanistische Grundidee vor, es geht um Respekt, Wertschätzung, Toleranz und Menschlichkeit. Märchen sprechen alle menschlichen Emotionen an. Im Mittelpunkt steht immer eine zentrale Phase des Lebens, sei es ein krisenhafter Lebensabschnitt, der Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter oder auch Probleme zwischen den verschiedenen Generationen.

Märchen dienen auch der Persönlichkeitsentwicklung und durch sie können Werte vermittelt werden. Werte, die unser Leben wertvoller machen und auf deren Basis wir lernen, Entscheidungen zu treffen.

„...und die Moral von der Geschichte...“ ist oft eine Schlussformel, mit der auf den lehrhaften Charakter eines Märchens hingewiesen wird. In Anlehnung an die Hauptfigur kann man lernen, sein Verhalten nach anerkannten Normen auszurichten und sein Leben nach den eigenen, tief empfundenen Werten zu gestalten, um so zu einer erfüllten, zutiefst beglückenden Existenz zu kommen. Man versucht nicht länger, eine Erklärung für die Welt zu finden, sondern etwas im eigenen Leben zum Positiven zu wenden. An den Gedanken von Emmanuel Kant, vielleicht auch als Leitgedanken in die eigene Mündigkeit: „Bediene dich deines eigenen Verstandes.“, möchte ich als Ergänzung „...und deines Herzens.“ hinzufügen, denn es bedarf beides, überlegte Entschiedenheit und tief empfundene Emotion, um ein erfülltes Dasein zu leben.



- Persönlicher Zugang zum Thema

Mit dem Beginn meiner Psychotherapie- Ausbildung begann ich wieder vermehrt Geschichten zu lesen, habe diese dann auch beruflich in Entspannungsübungen mit meinen KlientInnen eingebracht oder einige Male auch im Einzelsetting zum Thema gemacht. Die Geschichten wurden immer gut angenommen, denn es gibt kaum einen Menschen auf dieser Erde, der noch nie etwas von Märchen gehört hat und jeder bzw. jede scheint seinen/ ihren eigenen Zugang für sich dazu gefunden zu haben.

Das Märchen selbst, die Märchengestalt der Frau Holle ist von seinen Wurzel her eigentlich ein Mythos aus bereits vorchristlichen Zeiten, in denen sie als „magna mater“, als große Göttin der Erde, verehrt worden ist. Die ersten schriftlichen Erwähnungen findet man im Hochmittelalter (ca. 1000 n.Chr.) in den Dekreten des Burchard von Worms und um 1641 taucht erstmals Frau Holle als Sagengestalt rund um den Hohen Meißner, einem Bergmassiv im Norden des Osthessischen Berglandes, auf (vgl. [www.naturparkfrauholle.land](http://www.naturparkfrauholle.land)). 1812 veröffentlichen schließlich die Gebrüder Grimm das Märchen von Goldmarie und Pechmarie. Dem Volksglaube nach bestimmt Frau Holle den Kreislauf des Lebens, auch den Kreislauf des Jahres. Sie bestimmt das Wetter, ist Herrscherin über die Elemente. Sie ist eine Heilerin und Lehrmeisterin der Weber und Spinnerinnen, ersichtlich an der Spindel. Sie ist segnend (mit Gold), aber auch strafend (mit Pech).

Dank der Gebrüder Grimm mit ihren Kinder- und Hausmärchen wurde Frau Holle weltbekannt und wird auch heute noch in mannigfaltigen Versionen auf der ganzen Welt erzählt.

Ich habe das Märchen „Frau Holle“ ausgewählt, das Märchen No. 24 aus den Kinder – und Hausmärchen (KHM) der Gebrüder J. und W. Grimm von 1812, das auf mich aufgrund der Thematik besonders anziehend wirkt. Eine junge Frau, ein Mädchen fremdbestimmt in ihrem Dasein, fügt sich in die Gegebenheiten bis zu einem bestimmten Zeitpunkt, wo die aktuelle Situation unaushaltbar wird. Zur Entscheidung von außen (Angst vor der strafenden Stiefmutter) angetrieben, begibt sich auf eine Reise, mit unbekanntem Ziel, d.h. unbekanntem Ausgang. Als eine vom Leben Angefragte antwortet sie in ihrer Eigenart, tut, was zu tun ist, ergreift sich und ihr Leben und lässt sich auf das Anstehende ein. Sie geht ihren Weg, erkennend, dass



es ihr Weg ist ohne den Anspruch auf eine Belohnung. Doch am Ende bekommt sie ihren Lohn und er haftet ihr lebenslang an, strahlend wie Gold, sodass sie auch von der Welt anders wahrgenommen, erstmals gesehen, wird. Ohne entschiedene Teilnahme an der Welt, ohne auf die Fragen des Lebens zu antworten, ohne innere Zustimmung, wird es kein Leben in Fülle werden. Der existentielle Lebensvollzug bleibt aus, es bleibt dunkel wie Pech und auch das kann einem auch lebenslang anhaften.

„Unter Existenz wird in der Existenzanalyse ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben verstanden, das der Mensch als das seinige erlebt und worin er sich als Mitgestalter versteht.“ (Längle, A., 2013, S.18)

Auf Basis dieser Geschichte möchte ich über die einzelnen Abschnitte des Märchens bzw. die verschiedenen Stationen in der Geschichte der beiden Mädchen, einen Bezug zu den existenzanalytischen Grundmotivationen herstellen. Anhand der Hauptfiguren und deren Verhalten werde ich auch einige, wichtige Begriffe der Existenzanalyse zu erklären versuchen, um so ein besseres Verständnis des theoretischen Inhaltes zu ermöglichen. Durch das Verhalten der beiden Protagonistinnen wird gut veranschaulicht, wie Leben laufen kann, wenn man auf anstehende Lebensfragen die bestmögliche Antwort gibt oder dass sich das Leben eben nicht entwickelt, wenn man sich ihm gegenüber gleichgültig und teilnahmslos verhält.

„Nur der Mensch ist wirklich auf der Welt, der konkrete Antworten gibt, der sich dem Leben ver-antwortet.“ (Längle, A., 2013, S.45)

Um einen Vergleich mit anderen Schulen zu bringen, habe ich das Märchen basierend auf der Theorie der Archetypen der analytischen Psychologie nach C. G. Jung analysiert. Diese Theorie, gemeinsam mit Ansätzen aus der Psychoanalyse von Sigmund Freud, bildet die Basis für das Grundmuster der Heldenreise von Joseph Campbell. Die Heldenreise, die beinahe jedem Märchen zugrunde liegt und ein Symbol für die menschliche Entwicklung und mentale Reifung ist.

In einem weiteren Abschnitt wird die Geschichte nach tiefenpsychologischen Gesichtspunkten analysiert, hier vor allem nach Ideen und Deutungen von Eugen Drewermann, einem deutschen Theologen, Psychoanalytiker und Schriftsteller.



Anhand der diversen Gedankenansätze soll hier verdeutlicht werden, wie stark die verschiedenen, psychotherapeutischen Richtungen an Märchen interessiert sind und welche Zugänge dazu gefunden worden sind, um sie in der Therapie anwenden zu können.

„Märchen sind Geschichten vom möglichen Gelingen, sie erzählen vom Lernen, von Entwicklung und Entfaltung. Nicht jedes Märchen geht gut aus, doch immer wäre auch eine Lösung möglich. Märchen erzählen nicht von dem einen rechten Weg zum Glück, sie sind voll von kreativen Einfällen und verborgenem Mut, der zu Tage tritt. Die vielfältigen Lösungen, die die Märchen und Weisheitsgeschichten beschreiben, ermutigen dazu, den inneren Frieden und die Vergebung zwischen Menschen zu suchen und sich dem Unrecht entgegenzustellen.“ (Frau Wolle & Mota, A., 2016, S.1)

Nun zum Märchen selbst...

### III. FRAU HOLLE

#### Ein Märchen der Gebrüder Grimm

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 der Aschenputtel im Hause sein. Das arme Mädchen musste sich täglich auf die große Straße bei einem Brunnen setzen und musste so viel spinnen, dass ihm das Blut aus den Fingern sprang. Nun trug es sich zu, dass die Spule einmal ganz blutig war, da bückte es sich damit in den Brunnen und wollte sie abwaschen; sie sprang ihm aber aus der Hand und fiel hinab. Es weinte, lief zur Stiefmutter und erzählte ihr das Unglück. Sie schalt es aber so heftig und war so unbarmherzig, dass sie sprach: "Hast du die Spule hinunterfallen lassen, so hol sie auch wieder herauf." Da ging das Mädchen zu dem Brunnen zurück und wusste nicht, was es anfangen sollte; und in seiner Herzensangst sprang es in den Brunnen hinein, um die Spule zu holen. Es verlor die Besinnung, und als es erwachte und wieder zu sich selber kam, war es auf einer schönen Wiese, wo die Sonne schien und vieltausend Blumen standen. Auf dieser Wiese ging es fort und kam zu einem Backofen, der war voller Brot; das Brot aber rief: "Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich: ich bin schon längst ausgebacken." Da trat es



herzu und holte mit dem Brotschieber alles nacheinander heraus. Danach ging es weiter und kam zu einem Baum, der hing voll Äpfel, und rief ihm zu: "Ach, schüttle mich, schüttle mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif." Da schüttelte es den Baum, dass die Äpfel fielen, als regneten sie, und schüttelte, bis keiner mehr oben war; und als es alle in einen Haufen zusammengelegt hatte, ging es wieder weiter. Endlich kam es zu einem kleinen Haus, daraus guckte eine alte Frau, weil sie aber so große Zähne hatte, ward ihm angst, und es wollte fortlaufen. Die alte Frau aber rief ihm nach: "Was fürchtest du dich, liebes Kind? Bleib bei mir, wenn du alle Arbeit im Hause ordentlich tun willst, so soll dir's gut gehn. Du musst nur achtgeben, dass du mein Bett gut machst und es fleißig aufschüttelst, dass die Federn fliegen, dann schneit es in der Welt; ich bin die Frau Holle." Weil die Alte ihm so gut zusprach, so fasste sich das Mädchen ein Herz, willigte ein und begab sich in ihren Dienst. Es besorgte auch alles nach ihrer Zufriedenheit und schüttelte ihr das Bett immer gewaltig, auf dass die Federn wie Schneeflocken umherflogen; dafür hatte es auch ein gut Leben bei ihr, kein böses Wort und alle Tage Gesottenes und Gebratenes. Nun war es eine Zeitlang bei der Frau Holle, da ward es traurig und wusste anfangs selbst nicht, was ihm fehlte, endlich merkte es, dass es Heimweh war; ob es ihm hier gleich vieltausendmal besser ging als zu Haus, so hatte es doch ein Verlangen dahin. Endlich sagte es zu ihr: "Ich habe den Jammer nach Haus gekriegt, und wenn es mir auch noch so gut hier unten geht, so kann ich doch nicht länger bleiben, ich muss wieder hinauf zu den Meinigen." Die Frau Holle sagte: "Es gefällt mir, dass du wieder nach Haus verlangst, und weil du mir so treu gedient hast, so will ich dich selbst wieder hinaufbringen." Sie nahm es darauf bei der Hand und führte es vor ein großes Tor. Das Tor ward aufgetan, und wie das Mädchen gerade darunter stand, fiel ein gewaltiger Goldregen, und alles Gold blieb an ihm hängen, so dass es über und über davon bedeckt war. "Das sollst du haben, weil du so fleißig gewesen bist," sprach die Frau Holle und gab ihm auch die Spule wieder, die ihm in den Brunnen gefallen war. Darauf ward das Tor verschlossen, und das Mädchen befand sich oben auf der Welt, nicht weit von seiner Mutter Haus; und als es in den Hof kam, saß der Hahn auf dem Brunnen und rief:

"Kikeriki, unsere goldene Jungfrau ist wieder hie."

Da ging es hinein zu seiner Mutter, und weil es so mit Gold bedeckt ankam, ward es von ihr und der Schwester gut aufgenommen. Das Mädchen erzählte alles, was ihm



begegnet war, und als die Mutter hörte, wie es zu dem großen Reichtum gekommen war, wollte sie der andern, hässlichen und faulen Tochter gerne dasselbe Glück verschaffen. Sie musste sich an den Brunnen setzen und spinnen; und damit ihre Spule blutig ward, stach sie sich in die Finger und stieß sich die Hand in die Dornhecke. Dann warf sie die Spule in den Brunnen und sprang selber hinein. Sie kam, wie die andere, auf die schöne Wiese und ging auf demselben Pfade weiter. Als sie zu dem Backofen gelangte, schrie das Brot wieder: "Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich, ich bin schon längst ausgebacken." Die Faule aber antwortete: "Da hätt ich Lust, mich schmutzig zu machen," und ging fort. Bald kam sie zu dem Apfelbaum, der rief: "Ach, schüttele mich, schüttele mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif." Sie antwortete aber: "Du kommst mir recht, es könnte mir einer auf den Kopf fallen," und ging damit weiter. Als sie vor der Frau Holle Haus kam, fürchtete sie sich nicht, weil sie von ihren großen Zähnen schon gehört hatte, und verdingte sich gleich zu ihr. Am ersten Tag tat sie sich Gewalt an, war fleißig und folgte der Frau Holle, wenn sie ihr etwas sagte, denn sie dachte an das viele Gold, das sie ihr schenken würde; am zweiten Tag aber fing sie schon an zu faulenz, am dritten noch mehr, da wollte sie morgens gar nicht aufstehen. Sie machte auch der Frau Holle das Bett nicht, wie sich's gebührte, und schüttelte es nicht, dass die Federn aufflogen. Das ward die Frau Holle bald müde und sagte ihr den Dienst auf. Die Faule war das wohl zufrieden und meinte, nun würde der Goldregen kommen; die Frau Holle führte sie auch zu dem Tor, als sie aber darunter stand, ward statt des Goldes ein großer Kessel voll Pech ausgeschüttet. "Das ist zur Belohnung deiner Dienste," sagte die Frau Holle und schloss das Tor zu. Da kam die Faule heim, aber sie war ganz mit Pech bedeckt, und der Hahn auf dem Brunnen, als er sie sah, rief: "Kikeriki, unsere schmutzige Jungfrau ist wieder hie."

Das Pech aber blieb fest an ihr hängen und wollte, solange sie lebte, nicht abgehen.

-ENDE-



#### IV. TIEFENPSYCHOLOGISCHER ZUGANG

Das Märchen der Frau Holle trägt den klassischen Märchenaufbau in sich, in Anlehnung an die klassische Heldenreise vieler mythologischer Erzählungen, deren Aufbau später noch genauer ausgeführt werden wird. Die Notlage, aus der/die HeldIn zu entfliehen versucht, die Suchwanderung mit den (meist drei) Prüfungen und die Erlösung am Schluss. Die Heldin, in diesem Falle die Goldmarie, steckt in solch einer, beinahe unerträglichen Lage, aus der sie erst durch einen entschiedenen, mutigen Sprung in den Brunnen ihre Wandlung vollziehen kann. Auf der Wanderung zum Haus der Frau Holle besteht sie Prüfungen, die ihr das Leben stellt und auch später im Dienste der Frau Holle gibt sie sich den Bedingungen hin, um so am Ende ihre Erlösung zu finden.

Die schlechte Behandlung durch Stiefmutter und Stiefschwester, die Kränkungen und Erniedrigungen, aber auch die Angst, eine Erwartungsangst vor möglicher Bestrafung wegen dem Verlust der Spindel, führen bei Goldmarie so weit, dass sie sich für den Sprung in den Brunnen, ins vermeintliche Nichts, ins Dunkle entscheidet, um so der Situation zu entkommen.

Dann, in einer anderen Welt erwachend, erkennt sie, dass es auch ein Leben nach dem symbolischen Tod, nach einer herbeigeführten Veränderung gibt und ergreift in dieser neuen Welt die Prüfungen, die sich ihr bieten. Zwar noch immer in ihren alten Verhaltensmustern verbleibend, gehorsam, brav und hilfsbereit, holt sie das fertige Brot aus dem Ofen, sammelt die reifen Äpfel und schüttelt die Federpolster der Frau Holle gut auf. All diese Tätigkeiten stehen symbolhaft für das Leben, das Erwachen auf einer Blumenwiese im Frühling, das Brot, gebacken aus dem Sommergetreide, die reifen Äpfel für den Herbst, die Zeit der Ernte und die Federn, der Schnee, für den Winter des Lebens, in dem es ruhiger und leiser werden darf. Die Wanderung selbst bedeutet eine Trennung vom Vertrauten und Isolation der Protagonistin auf dem Weg zur Selbständigkeit, es geht um ein Überwinden von Hindernissen und das Lösen von Problemen als einen Prozess der Reifung.



Jeder bekommt das, was er verdient, wenn es eine gerechte Welt ist. Mit diesem Begriff aus der Sozial- Psychologie, dem „Gerechten-

Abb.2



Welt- Glaube“, verdeutlicht Sebastian Bartoschek sehr anschaulich, dass sich für alle Menschen die Frage stellt, wieso sich das Leben eben genauso entwickelt hat, wie es nun ist. Ist es purer Zufall, Schicksal oder ist der Mensch doch selbst dafür verantwortlich, was ihm im Leben widerfährt? Spielen ausschließlich die Gesellschaft, die Familie, das soziale Umfeld eine Rolle oder ist es der Mensch selbst, bin ich selbst die Ursache für den Verlauf des Lebens? Hier wird der Ort der Kontrolle (locus of control) angesprochen: Es gibt den external locus, sprich den Außenpol (die Umwelt, das Außen) und den internal locus, den Innenpol (ich mit mir, das Innen). Die Person steht im Mittelpunkt, in der Überschneidung der Bereiche, nach Innen sprechend und Position beziehend und, angefragt von der Welt, nach außen hin antwortend, der Stellungnahme einen Ausdruck verleihend.

Menschen mit ihrem Focus im external locus of control haben es oft schwer im Leben, da sie sich oft ihrem Schicksal gegenüber ausgeliefert fühlen, auch als Spielball der anderen, da sich diese Menschen zu einem Großteil abhängig fühlen, von dem, was ihnen passiert und sich hierbei auch nicht selbstwirksam fühlen. In Vorstellungen und Wünschen verharrend lassen sie sich nicht auf das Leben ein, ergreifen es nicht und so, aufgrund von gefühlter, mangelnder Selbstwirksamkeit verkümmert ihr Leben, geht nicht auf, bleibt unerfüllt (vgl. Bartoschek, S., Waschkau, A., 2014, S.103 ff)

- Interpretation der tragenden Symbole im Märchen

Dieses Märchen ist so wie viele andere Geschichten seiner Gattung vielschichtig und lädt zu vielen Interpretationen ein. Ich möchte hier nur die meistinterpretierten Symbole erwähnen. Herangezogen dafür habe ich Märchenkarten, die in der Therapie für Einzelgespräche, aber auch für Gruppenarbeiten, verwendet werden (Kieser, G., 2001, Märchen-Karten).

Als eines der großen Symbole steht am Anfang **der Brunnen**, Symbol für den Übergang zu der Anderwelt, eine Verbindung zwischen zwei Welten, dem Zugang zu einem anderen Land, dem Land des Unbewussten, dem Land der Seele. Durch einen entschiedenen Sprung in das Dunkle, das Unbekannte beginnt die Reise der Heldin, wobei der Brunnen die Verbindung darstellt. Es gibt viele Überlieferungen aus der Volksmythologie den Zusammenhang vom Brunnen, dem Wasser und der Rolle der



Frau Holle betreffend, worüber es viele Abhandlungen gibt, die hier aber nicht erwähnt werden sollen. Frau Holle tritt in mehreren Erscheinungsformen auf, von einer Göttin, einer weisen alten Frau und einer Zauberkundigen, die die Guten belohnt und die Bösen bestrafen kann, bis hin zu einer Figur aus den Raunächten des ländlichen Bereiches, einer Schutzgöttin der Kinder und der Toten.

12

Auf einer Blumenwiese erwachend beginnt die Wanderung von Marie, aber auch der Gang durch die Jahreszeiten, beginnend im Frühling.

Das erste symbolhafte Element, **der Backofen** mit dem fertig gebackenen Brot aus Sommergetreide, steht für nahrhaftes Essen, das Kraft spendet. Im Ofen selbst, in dieser zauberhaften Lebensquelle, brennt ein wärmendes und verzehrendes Feuer, ein Symbol für Wandlung und Reifung, ähnlich dem Mutterleib, worin ein Kind heranreifen kann. Marie tut, was zu tun ist und holt das Brot zum richtigen Zeitpunkt aus dem Backofen.

Als nächste Station erreicht Marie **den Apfelbaum**, der voller, saftiger, reifer Äpfel hängt, die im Herbst geerntet werden wollen. Auch hier erhält Marie eine klare Aufforderung, nämlich die Äpfel zu ernten, einer Aufforderung, der sie prompt nachkommt. Sowohl der Apfel als Symbol der Fruchtbarkeit als auch der Baum stehen für das Leben, aber auch für den Menschen selbst, zwischen Wurzeln und Ästen, zwischen Erde und Himmel aufgespannt, erblüht er, bringt Früchte hervor und vergeht wieder, im Kreislauf des Lebens.

Die folgende, die wichtigste Station ist das Haus der **Frau Holle**, der alten, weisen Göttin selbst, die den Winter und damit den Schnee bringen kann. Sie wirkt aufgrund ihres Aussehens angsteinflößend auf Marie, die ihre Angst überwinden kann, da die alte Frau sehr freundlich ist. Marie vertraut dem Leben, für das Frau Holle ja symbolhaft auch steht und Marie lässt sich auf das Leben ein.

Über die Bedeutung des Namens der Frau Holle gibt es viele Spekulationen und Annahmen, die meisten davon aus vorchristlicher Zeit. Von Frau Berchta, der Gattin des Wodan, der in den Raunächten mit seiner Wilden Jagd durch die nächtlichen Himmel zieht, über die nordische Göttin Hel bis hin zur Hulda oder Holden Frau, einer volkstümlichen Sagengestalt, die den Menschen trotz ihrer vielen Vergehen gnädig ist und sich ihnen hold zuneigt. Bis heute ranken sich viele Mythen und



Rituale um die Figur der Frau Holle, die auch gut in unsere heutige Kultur passt, in der Liebe, Zuwendung und Freundlichkeit als hohes Gut geschätzt und praktiziert wird (vgl. Wagner, J., 2019, S. 16 ff)

Frau Holle steht für das Leben selbst und damit sich das Leben auch von seiner guten, nährenden und schenkenden Seite zeigen kann, muss der Mensch es ergreifen und sich der Aufgaben annehmen, die ihm das Leben stellt, mit einer Hingabe an die Sache und mit Offenheit gegenüber dem Ausgang. Das Leben präsentiert sich von seiner abwendenden Seite, wie bei der Pechmarie, die nur die an sie herangetragenen Erwartungen erfüllt, die vom Leben und dessen Anforderungen unberührt bleibt, sich nicht angesprochen fühlt und somit es zu keiner echten Begegnung mit dem Leben kommen lässt. So erlebt sie sich vom „Pech“ verfolgt werden, da ihre Forderungen an das Leben und ihre Vorstellungen nicht erfüllt werden. Es fehlt ihr der Zugang zum eigenen Erleben durch dieses sich Nicht- Einlassen auf das Leben, aber auch auf sich selbst.

Das letzte Symbol, das eine wichtige Rolle im Märchen spielt, ist **das Tor**. Ein weiterer Durchgang symbolisiert den Übergang aus einer Wirklichkeit in eine andere, aus der Unterwelt in die Oberwelt. Der Eingang in ein neues Leben: Initiation. Eine verborgene Welt, in die man Eintritt erlangen kann. Goldmarie schreitet durch das Tor nicht mehr als Kind, sondern als junge Frau. Sie symbolisiert damit ihren persönlichen Wandel, ihre Reifung, das Erwachsenwerden, verkörpert durch ihr Erstrahlen. Man spricht bei Frau Holle auch von einem sogenannten Initiationsmärchen, d.h.: das Erwachsen werden des jungen Mädchens, das Einsetzen der ersten Menstruation, verkörpert durch die blutige Spindel, und das Heranreifen zu einer jungen Frau auf ihrem Weg durch die Welt der Frau Holle. Zurückkehrend in ihre Familie ist sie eine andere geworden, entschieden, selbstbewusst und erwachsen.

Pechmarie hingegen stellt die Gegenseite, die dunkle Seite dar. Ohne Entschiedenheit, vielleicht sogar zu früh, wird sie auf dieselbe Reise geschickt wie ihre Stiefschwester. Sie ist noch nicht bereit, noch zu sehr Kind, um Verantwortung zu übernehmen, sich den Aufgaben des Lebens zu stellen. Sie versucht die Entwicklung absichtsvoll herbeizuführen (sticht sich mit der Spindel in die Hand). Angetrieben von den Wünschen der Mutter und dem eigenen Neid oder den eigenen



Sehnsüchten startet sie ihre Wanderung, zielgerichtet auf eine erwünschte Belohnung hin, vermeidet eine Kontaktaufnahme mit der Welt und versucht berührungslos ihr Ziel zu erreichen. Auch sie erhält ihren Lohn von Frau Holle, nämlich Pech und es haftet ihr an, ein Leben lang.

14

- Eugen Drewermanns Deutung

In seiner tiefenpsychologischen Deutung geht Eugen Drewermann symbolisch so weit, die beiden Mädchen mit Sonne und Mond zu vergleichen, die beide von Frau Holle, dieser großen, alten Göttin ihre Form verliehen bekommen. Goldmarie ist das Sonnenkind und Pechmarie wird als Mondgestalt beschrieben. Die Sonne, die täglich im Westen untergeht, wie Goldmarie im Brunnen, wobei zu erwähnen ist, dass in heidnischen Religionen der Westen dem Element Wasser zugeteilt wird. Die Sonne strahlend wie Gold und schön, der Mond hingegen dunkel und nur durch das Licht der Sonne erhellt. Dieser versucht auch die Bahn am Himmel, sprich den Weg der Sonne zu kopieren, wird aber nie wie sie hell, aus sich selbst erstrahlen (vgl. Drewermann, E., 2003, S. 17 ff).

In dem Märchen geht es auch um die scheinbare Ungerechtigkeit in dieser Welt, das Glück des Bösen und das Unglück des Guten. Die böse Stiefmutter mit ihrer faulen Tochter sind anfangs die vom Glück Begünstigten, wo hingegen die brave, fleißige Marie schwer arbeiten muss und unter den Schikanen ihrer Stiefmutter zu leiden hat. Erst durch die sanfte Gerechtigkeit der Frau Holle kommt es zu einer Korrektur in der ungerechten Welt und das Gute wird belohnt. Das Böse und Faule wird bestraft (vgl. Drewermann, E., 2003, S. 26 ff).

Eugen Drewermann sieht dahinter die Botschaft eines alten Mythos, die Sonne betreffend. Eine Botschaft, die an die Menschen gerichtet ist, sich an der Sonne zu orientieren, seinem Weg treu zu bleiben, so wie die Sonne stets auf ihrer Bahn bleibt. Das Aushalten von all dem, was einem widerfährt, wird einen am Ende zum Vorteil gereichen. Man muss nur sich selber treu bleiben und „sein Wesen wahren“. Am Ende gibt es also doch noch eine ausgleichende Gerechtigkeit, die auch für den Leser eine wohltuende Entspannung und Genugtuung mit sich bringt, denn das Böse soll ja vernichtet bzw. bestraft werden und der Gute soll vom Glück gesegnet werden.



Drewermann nimmt in seiner Deutung einen Lehrsatz aus der Philosophie des Mittelalters her, der besagt, dass das Gute und Schöne wesenhaft miteinander ident sind. Das Gute stimmt mit sich selbst, mit seinem Wesen überein, es ist wahr und so kann es nach außen hin wirken. Das Gute ist aktiv und so hängt Fleiß mit innerer Gutheit und Wahrheit zusammen. Faulheit dagegen ist ein Symptom von innerer Selbst- Zerrissenheit und Unwahrheit (vgl. Drewermann, E., 2003, S. 28).

„Der Ursprung der Trias des Wahren, Schönen, Guten liegt, wie so vieles, bei den alten Griechen. Sokrates beschäftigt sich in diesem Zusammenhang vor allem mit dem Guten. Gut ist für ihn was das richtige Maß hat, schön ist und wahr ist. Sind alle drei Aspekte im Leben vereint, so ist es ein gutes Leben. Dabei drückt sich Schönheit durch das rechte Maß aus und die Wahrheit wiederum spiegelt sich in der allgemeinen Gültigkeit wider. Das Wahre, Schöne und Gute ist also schon bei Sokrates eng miteinander verknüpft. Das Schöne ist das, was sein Wesen möglichst unverfälscht und rein zur Darstellung bringen kann, so dass seine wahre Gestalt auch äußerlich erkennbar ist und so dass das Äußere dem inneren Schönen entspricht“.  
([www.cultura-lista.de](http://www.cultura-lista.de))

Auf das Sonnenkind und Schattenkind zurückkommend, kann man sich auch auf Stefanie Stahls Buch: „Das Kind in dir muss Heimat finden“ (Stahl, S., 2015) beziehen, um positive, lebensbejahende Anteile, aber auch um negative, lebenshemmende Persönlichkeitsanteile von Marie zu beschreiben. Man geht hierbei davon aus, dass, es sich bei Goldmarie und Pechmarie nicht um zwei Personen handelt, sondern nur um ein Mädchen, Marie, dessen positive und negative Merkmale getrennt als eigene Charakteren auftreten, um ein besseres Bild der beiden Wegmöglichkeiten zeigen zu können. Das Sonnenkind, das gestärkt und resilient die Anforderungen des Lebens annimmt und das Schattenkind, das in einem unerfüllten Leben stecken bleibt. Das Schattenkind hängt an negativen Glaubenssätzen fest, die es bereits als Kleinkind gelernt hat und die mit Unsicherheit und Ängsten verbunden sind. Der positive Anteil hingegen bringt Marie Stärke, Mut und ein Urvertrauen. Der Weg in die Erfüllung wäre eine Integration der negativen Anteile und eine Fokussierung auf die positiven Anteile.

„Das Märchen will zeigen: Wenn der Mensch es mühsam lernt, allen Dingen und Wesen in absichtsloser Güte zu begegnen, gelangt er zur Übereinstimmung mit der



Schöpfung und damit zur ganzmenschlichen Reife. Aufgrund seines inneren Wertes (Gold) gewinnt er Geltung, sogar in einer grausamen und ungerechten Welt. Darin besteht das tiefste Glück des Menschen und die ausgleichende Gerechtigkeit für den Guten.“ (Drewermann, E., 1982, Klappentext)

## V. ANALYSE NACH C. G. JUNG

C. G. Jung (1875- 1961) war ein Schweizer Psychiater und der Begründer der analytischen Psychologie. In den Träumen, Märchen und mythologischen Sagen, mit denen sich C. G. Jung sehr beschäftigte, ist das kollektive Unbewusste ein von ihm geprägter Kernbegriff. Hierbei handelt es sich um eine psychische Grundstruktur aller menschlichen Wesen, die unbewusst ist und das Verhalten und das Handeln der Menschen beeinflusst. Die sogenannten Archetypen sind die dazugehörigen Charaktere, die unbewussten Wirkfaktoren, das Grundmuster, das allen gleich ist. Somit sind Archetypen universell. Ein Archetyp ist keine eigenständige Figur, sondern ist ein Persönlichkeitsanteil. Es sind dies allgemeingültige Begriffe, wie Tod, Geburt, männlich / weiblich u.ä.

Jung nahm an, dass es sich bei Geschichten aus der Mythologie, in denen der / die Protagonist/in sich auf eine Reise machte, wie z. B. bei Odysseus, symbolisch um einen mentalen Transformationsprozess handle. Diese Transformation müssten alle Menschen als Teil ihrer Entwicklung und Reifung durchmachen. Er nannte diese Transformation einen „Prozess der Individualisierung“, die sogenannte „Heldenreise“. (vgl. [www.neuewegewagen.de](http://www.neuewegewagen.de)).

- Die Heldenreise nach Joseph Campbell

Joseph Campbell (1904 – 1987), ein US- amerikanischer Professor und Publizist im



Bereich der Mythenforschung, hat diese Idee der Archetypen aufgegriffen, angebunden auch an die Freudsche Traumdeutung und eine Einteilung der Heldenreise vorgenommen. Dieses Buch von Campbell, „The Hero in Thousand Faces“ erschien erstmals 1949 und



gilt auch heute noch als Referenzwerk. Die typische Heldenreise wird in verschiedene Stationen unterteilt, wobei nicht alle der erwähnten Stationen in jedem Märchen zwingend vorkommen müssen. Auch hier findet sich im groben Schema die Dreiteilung des klassischen Märchenaufbaues wieder: die Notlage, die Reise und die Erfüllung. (Abb. 3: [www.neuewegewagen.de](http://www.neuewegewagen.de))

Das Erzählmuster ist universell, sodass es Geschichten aller Kulturen geformt hat und auch noch weiter beständig ist.

Einer der grundlegendsten Archetypen ist **der Held / die Heldin**. Durch innere Beweggründe oder durch äußere Zwänge begibt sich der / die Protagonistin auf eine Reise mit unbekanntem Ziel bzw. Ausgang. Erst ab dem Aufbruch spricht man von der Heldenreise, eine Reise, auf der sich die Person Herausforderungen stellen muss. So beginnen eine Entwicklung und ein Reifeprozess, an dem der Held/die Heldin wachsen können. Eine Reise im Äußeren, durch die Welt, aber auch eine innere Reise, zu eigener Reife und Stellungnahme.

Neben dem Helden ist **der Schatten** ein sehr wesentlicher Archetyp. Er ist Gegenspieler des Helden, sein dunkles Spiegelbild. Er verkörpert all das, was der Held verachtet, die Kehrseite des Helden. Auf seiner Reise wird der Held mit diesen Schattenanteilen konfrontiert. Schatten und Helden stehen deswegen in einer besonderen Beziehung zueinander. Der Kampf bzw. die Prüfung, die Überwindung des Gegners kann eine Annahme der eigenen, negativen Merkmale bedeuten.

**Der Mentor / der Lehrer** hilft dem Helden sich zu entwickeln, er kennt die Richtung. Unbedingt wichtig ist hier, dass der Held dem Lehrer vertrauen kann. Lehrer sind weise und dem Helden freundlich gesonnen.

Die Theorie der Heldenreise auf das Märchen „Frau Holle“ angewandt, bringt den Aufbau von Campbells Heldenreise gut zum Ausdruck.

1. Der Ruf: Die Heldin wird vor eine Aufgabe gestellt, auf die sie reagieren muss, d.h.: Goldmarie muss die in den Brunnen gefallene Spindel zurückholen
2. Die Weigerung: Die Heldin zögert, denn der Aufbruch würde bedeuten, dass sie ihr gewohntes Leben aufgeben muss. Ein Leben, dass trotz aller Widrigkeiten Sicherheit



verspricht. Goldmarie weint und erst durch die bösen Worte der Stiefmutter fasst sie sich ein Herz.

3. Der Aufbruch: Die Heldin überwindet ihre Angst und macht sich auf die Reise, meist braucht es einen Schubs aus der Tür hinaus. Goldmarie springt in den Brunnen.

4. Die erste Schwelle: Die Heldin verlässt ihre gewohnte Welt und taucht in die unbekannte Welt ein, wobei eine Rückkehr unmöglich scheint.

5. Prüfungen: Die Heldin trifft auf erste Herausforderungen. Goldmarie taucht auf einer Wiese auf und stellt sich den ersten Aufgaben, dem Brot im Backofen und den reifen Äpfeln am Apfelbaum.

6. Die Mentorin: Angekommen bei Frau Holle erweist sich diese als Lehrmeisterin und Marie wird in die Dienste genommen.

7. Schwere Prüfungen: Im Hause von Frau Holle muss Marie den Haushalt führen und die Wünsche ihrer Mentorin zu deren Zufriedenheit ausführen, wie z.B. die Betten ordentlich aufschütteln.

8. Schwerste Prüfung: Hier könnte es das Leben in der Isolation sein, keinen Kontakt zu weiteren Menschen, nur mit dem Haushalt beschäftigt. Bis hin zur Frage, ob sie nach Hause dürfe, da sie schon seit längerer Zeit an Heimweh leide.

9. Das Elixier = Belohnung: Initiation und Transformation der Heldin. Die schwerste Prüfung ist bestanden und dafür wird Goldmarie mit Gold überschüttet, das an ihr haften bleibt. Das Gold steht hier symbolisch für einen inneren Schatz.

10. Es gibt bei Goldmarie keinen Grund länger bei Frau Holle zu bleiben und deswegen gibt es auch keine Verweigerung der Rückkehr.

11. Verlassen der Unterwelt: Goldmarie verlässt das Reich der Frau Holle durch ein Tor, das sie mit Gold überschüttet.

12. Rückkehr= 2. Schwelle: Marie findet sie sich in ihrer Heimat wieder, ganz in der Nähe vom Haus der Stiefmutter. Sie ist wieder in der bekannten Welt angekommen, wo sie aber zuerst auf Unverständnis stößt und vieles erklären muss.



13: Herrin zweier Welten: Goldmarie ist nun wieder bei ihrer Familie angelangt, aber diese präsentiert sich aufgrund ihrer Entwicklung bzw. ihrer gereiften Haltung zum Leben anders als vor der Reise. So scheint es allenfalls. Stiefmutter und Stiefschwester scheinen ihr wohlgesonnen zu sein und dem Anschein nach heißen sie Goldmarie herzlich willkommen, im Grunde jedoch werden sie von anderen Motiven geleitet.

Goldmarie jedoch kann ihr Alltagsleben wieder aufnehmen, ihr erworbenes Wissen in das neue Leben integrieren und auch andere daran teilhaben lassen.

Die Reise des Helden / der Heldin ist symbolisch. Sie ist eine mythische Suche, die mit einem Auftrag beginnt. Dies kann auch sein, dass uns das Leben eine Chance bietet, ein neuer Job, ein vermeintlich besserer Wohnort oder eine andere Veränderung. Jede Person sucht nach einem Ideal, jedoch werden meist andere Schätze von den Reisenden gefunden als die, die sie gesucht haben.

Durch das Anlegen des Märchens an die „hero`s journey“ nach Campbell wird gut ersichtlich, dass die zweite Tochter, die Pechmarie die Bedingungen einer Heldenreise nicht erfüllt hat. Sie folgte keinem Ruf aus eigener Entscheidung, auf ein inneres Verlangen hörend, es gab von ihrer Seite kein Überlegen. Auch die weiteren Stationen werden von ihr nicht aus eigenem Antrieb ergriffen, sie nimmt die Prüfungen nicht an, erweist sich auch nicht als Schülerin ihrer Mentorin und nimmt auch die schwerste Prüfung nicht an. Dadurch ergibt sich auch die Art ihres Lohnes, nämlich das Pech, denn das Gold, der Schatz steht ihr nicht zu. Da das Gold im Schatten liegt (nach C. G. Jung, siehe unten), konnte es von Pechmarie nicht gefunden werden, da sie sich weder mit ihren dunklen Seiten auseinandergesetzt hat noch hat Marie die Prüfungen angenommen, um dadurch eine Entwicklung in Gange bringen zu können.

Die Heldenreise kann als Prozess gesehen werden, durch den die Helden über verschiedene Entwicklungsstufen hinweg reifen und neuen Mut finden können, eine neue Lebenseinstellung, aber auch Demut über das Erlebte erlangen (vgl. Campbell, J., 2011, S.36 ff).

- Was sind Archetypen? - ein kurzer Abriss



Archetypen sind Persönlichkeitsanteile, menschliche Charaktere im Außen, die dadurch auch zutiefst menschliche Erfahrungen auf der Reise machen. Diese Erfahrungen dienen aber vor allem dazu, dass der Held/ die Heldin am Ende schlussendlich die Erfüllung / den Schatz finden können.

20

Die Hauptfiguren, die sich auf einer Heldenreise befinden, können im klassischen Stil folgenden Archetypen bzw. Stadien durchlaufen (vgl. [www.gedankenwelt.de](http://www.gedankenwelt.de)):

**Der Archetyp des Unschuldigen:** Diese Phase ist die Ausgangsphase, in der man sich Vorstellungen, Illusionen und naiven Wünschen von einer Veränderung hingibt, noch wenig Ahnung von der Realität. Man hat Erwartungen, wie das Ende der Reise sein wird. Erst nach Aufbruch bemerkt man, was die Realität für einen bereithält und man muss sich dem Leben stellen, auch den negativen, schmerzlichen Dingen.

**Der Archetyp des Verwaisten:** Somit rutscht man in die zweite Phase, die Phase des Waisen. Dies kennzeichnet den Niedergang, den Abstieg. Sich von seinen Überzeugungen lösen müssen, die idealisierten Wünsche verwerfen und viele Selbstzweifel beherrschen diese Phase. Große Unsicherheit kommt auf, wie bei einem Sprung in einen bodenlosen Abgrund, man hinterfragt auch den Sinn des eigenen Tuns. Sehnsucht nach dem alten Zustand beherrscht uns und man kommt in Versuchung, aufzugeben. Dies ist aber auch die Phase der wachsenden Flexibilität und die Phase zum Entwickeln von neuen Haltungen und Prinzipien.

**Der Archetyp des Kriegers:** Durch die Hilflosigkeit durchgetaucht, verspürt man neue Kraft und Stärke in sich aufkommen und den Glauben daran, diese neue Lebenssituation meistern zu können. Mit Geduld, Hilfe und Ausdauer hat man den Abgrund hinter sich gelassen und das neue Leben wird als neues Zuhause angenommen.

**Der Archetyp des Magiers:** Den Abschluss der Reise bzw. der Entwicklung macht ein Gefühl von Weisheit und Sinnhaftigkeit aus. Man erkennt den Sinn der guten und schlechten Zeiten, die man auf der Reise erlebt hat. Dankbarkeit und Demut über das Erlebte erfüllen einen, aber auch das Gefühl mit Prüfungen des Lebens, mit Ungewissheiten und Nöten einen neuen Umgang erlernt zu haben.



**Der Schatz, die Belohnung** bedeutet, dass man sich besser kennengelernt hat, mit seinen Schwächen umgehen kann, aber auch seine Ressourcen und Kompetenzen besser einzuschätzen gelernt hat. Der Schatten, das Ungeliebte, Verachtete konnte angenommen werden, wird nicht mehr als Last, als Schwäche empfunden, sondern wird als Teil von einem selbst akzeptiert.

Das Ende der Heldenreise ist somit ein Finden einer symbolischen Heimat, ein Zurückkehren zum Ausgangspunkt, aber nun mit dem Bewusstsein, Meister/in seines/ihres Lebens zu sein. Diese Suche nach Verwirklichung im Leben, nach einer erfüllten Existenz, diese Suche endet glücklicherweise nie, denn diesen Ort, der alle Ansprüche erfüllt, den gibt es nicht. Diese, unsere persönliche Reise ist nie zu Ende. (vgl. [www.gedankenwelt.de](http://www.gedankenwelt.de))

## VI. EXISTENZANALYTISCHE BETRACHTUNG

- Allgemeines

Die Existenzanalyse ist eine phänomenologisch- personale Psychotherapierichtung, in der dem Menschen zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst und mit der Welt, zu einer authentischer Stellungnahme und einem freien Leben verholfen werden soll. Die Wesensschau ist einer der Kernbegriffe der Phänomenologie, es soll das Wesentliche, das Individuelle, die Motivation der Person durch Verstehen erfasst werden. Nicht die Interpretation steht im Mittelpunkt, sondern die Einzigartigkeit und Individualität der Person.

Aus dem Blickwinkel der Existenzanalyse wird Existenz als ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gelebtes Leben verstanden, in dem der Mensch sich als Mitgestalter sieht und durch ein Erleben und Gestalten seiner Werte zu einer Ganzheit kommt. Ganzheit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Mensch nicht nur für sich selbst ist, sondern als Person auch über sich hinauswächst und sich der Welt, sprich anderem mit Hingabe zuwendet, um so zu einer sinnerfüllten Existenz zu kommen (vgl. Längle, A., 2013, S.30).

Daraus ergibt sich wiederum, dass die psychotherapeutische Arbeit der Existenzanalyse die Analyse der Bedingungen für eine erfüllende Existenz ist.



Der Mensch ist nicht nur getrieben von unbewussten Kräften, sondern wird auch von Werten angezogen. Ein Wert ist der Grund einer Bevorzugung. Bei existentiell relevanten Werten handelt es sich um Werte, bei denen ein Gefühl vorherrscht, dass etwas „gut“ und „förderlich“ für das Leben bzw. für die Existenz ist. Zu einer erfüllten Existenz kommt es dann, wenn der Mensch diese Werte in der Welt erleben kann, von diesen angezogen wird, sie mitgestalten kann. Dabei schaffen die sogenannten Grundbedingungen der Existenz, die personal- existentiellen Grundmotivationen, die Basis für ein erfülltes Leben, mit innerer Zustimmung. Wenn diese gelebt werden, mit einem Ja zum Dasein, zum Leben, zur Welt und mit einem Ja zu einem höheren Zusammenhang, so kann man mit Hingabe ein in der Welt „Seiender“ sein, mit der bestmöglichen Antwort auf die Anfrage der Situation.

Entsprechend den vier Grundmotivationen geht es hierbei um ein Annehmen-Können der Problematik, ein offenes Hinschauen, auf das, was wertvoll ist, es geht um Zuwendung, es geht um Beziehung zum gefühlten Leben und um das Ansehen und das Respektieren seiner selbst und der anderen. Wertschätzen das ,was das Eigene ist und ein Sich-in-Übereinstimmung bringen, mit dem, was werden soll.

Im therapeutischen Setting kommt hier das Prozessmodell der Existenzanalyse, die PEA, die personale Existenzanalyse zum Einsatz. Ein Arbeitsmodell, das darauf basiert, dass die Grundaktivitäten des Menschen in einem Ansprechbar- Sein, einem Verstehen und einem Antworten liegen. Die Welt nimmt Beziehung zum Menschen auf, in dem er sich durch eine Situation angesprochen fühlt. Es entsteht ein erster Eindruck, die primäre Emotion, unreflektiert, Affekt und Impuls gemeinsam. Durch die Fähigkeit, Abstand zu sich selbst aufzubauen, der sogenannten Selbstdistanzierung, und einer phänomenologischen Offenheit kann es gelingen, einen Umgang mit den aufkommenden Gefühlen zu ermöglichen. Im Gelingen kommt es zu einem Verstehen und zu einer inneren Stellungnahme, welches ein entschiedenes und stimmiges Handeln zur Folge hat (vgl. Längle, A., 2013, S. 86ff)

Der Mensch entscheidet anhand seiner Werte, es fühlt sich stimmig an. Die primäre Emotion wird zu einer integrierten Emotion. Es ist eine vom ersten unmittelbaren Eindruck gelöste Emotion, sie ist gewissenhaft, führt zu der Überzeugung von Richtigkeit und ist persönlichkeitsbildend. Aus dieser intimen Innigkeit wendet sich der Mensch nun wieder der Welt zu, er bezieht sich auf etwas im Außen, in der Welt,



was nicht er selbst ist, auf etwas Größeres. Dieser Prozess wird auch Selbsttranszendenz genannt. Er kommt in ein entschiedenes Handeln, ein Ausdruck für sein ganzheitliches Sich- Einlassen der Person. Der Lebensvollzug wird möglich.

Auf den nächsten Seiten werde ich die vier Grundmotivationen anhand verschiedener Sequenzen des Märchens näher erklären und auch einen Vergleich zwischen den zwei Protagonistinnen ziehen, wenn das Leben ergriffen wird, so wie es Goldmarie macht oder dass das Leben dunkel und unerfüllt bleibt, so wie es die Pechmarie erlebt.

- Die Grundmotivationen - Sein- Können /Leben- Mögen/ Sein- Dürfen

*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 der Aschenputtel im Hause sein. Das arme Mädchen musste sich täglich auf die große Straße bei einem Brunnen setzen und musste so viel spinnen, dass ihm das Blut aus den Fingern sprang. Nun trug es sich zu, dass die Spule einmal ganz blutig war, da bückte es sich damit in den Brunnen und wollte sie abwaschen; sie sprang ihm aber aus der Hand und fiel hinab. Es weinte, lief zur Stiefmutter und erzählte ihr das Unglück. Sie schalt es aber so heftig und war so unbarmherzig, dass sie sprach: "Hast du die Spule hinunterfallen lassen, so hol sie auch wieder herauf." Da ging das Mädchen zu dem Brunnen zurück und wusste nicht, was es anfangen sollte; und in seiner Herzensangst sprang es in den Brunnen hinein, um die Spule zu holen.*

Goldmarie ist am Anfang des Märchens das Aschenputtel, muss den Haushalt führen und mittels Wolle spinnen auch für ein Einkommen sorgen, wobei sie von ihrer Stiefmutter und Stiefschwester weder unterstützt noch gelobt wird.

Dennoch nimmt sie die Gegebenheiten an so wie sie sind, auch unter den widrigen Umständen, die in ihrem Leben vorherrschen. Sie nimmt die Bedingungen der Realität an, hat Möglichkeiten und Fähigkeiten, um ein Dasein in dieser Welt zu



bewerkstelligen. Bezugnehmend auf die Grundmotivationen, dem Strukturmodell der Existenzanalyse, wird hier die Grundfrage der Existenz: „Ich bin! Kann ich sein?“ bejaht. Marie ist in der Welt, nimmt daran teil, akzeptiert und hält aus. Trotz der schlechten Behandlung in ihrer Familie verzweifelt sie nicht an ihrer Situation, sondern es ist offenbar ein ausreichendes Maß an Raum, Schutz, Halt vorhanden, so dass Marie das Schwierige aushalten kann.

Um sein zu können, müssen Raum, Schutz und Halt als Grundvoraussetzungen gegeben sein. Raum zum Atmen, zum Fühlen und Denken, auch für Rückzug und Entwicklung. Raum wird zum Zuhause, zur Heimat, als erster Raum von Beginn des Lebens an im Körper angesiedelt. Marie hat ein Zuhause, weiß, wo sie hingehört, das ihr einen gewissen Schutz bietet. Schutz gibt ihr auch ihre Familie, zwar nicht liebevoll und zugewandt, aber dennoch hat sie hier ihren Platz. Sie ist hier mehr oder weniger angenommen und fühlt sich auch zugehörig. Dieser familiäre Rahmen gibt nicht nur Struktur, sondern auch Stabilität und Halt. Die Tagesstruktur, eine gewisse Regelmäßigkeit, aber auch ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, können ein Gefühl des Gehaltenseins vermitteln. Es ist das vertraute, wenn auch lieblose Umfeld. Aus einem Grundvertrauen in das Leben, dass es ein letztes Gehaltensein, etwas Beständiges gibt, kann sich Marie der Situation hingeben und das Unvermeidbare annehmen, um ihrer Not zu entkommen.

Ohne Not verändert sich nichts, am wenigsten die menschliche Persönlichkeit. Sie ist sehr konservativ...“ (C. G. Jung). Marie nimmt ihren Mut zusammen, überwindet ihre Angst und springt in den Brunnen.

*Es verlor die Besinnung, und als es erwachte und wieder zu sich selber kam, war es auf einer schönen Wiese, wo die Sonne schien und vieltausend Blumen standen. Auf dieser Wiese ging es fort und kam zu einem Backofen, der war voller Brot; das Brot aber rief: "Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich: ich bin schon längst ausgebacken." Da trat es herzu und holte mit dem Brotschieber alles nacheinander heraus. Danach ging es weiter und kam zu einem Baum, der hing voll Äpfel, und rief ihm zu: "Ach, schüttele mich, schüttele mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif." Da schüttelte es den Baum, dass die Äpfel fielen, als regneten sie, und schüttelte, bis keiner mehr oben war; und als es alle in einen Haufen zusammengelegt hatte, ging es wieder weiter.*



Durch den Sprung in den Brunnen kommt eine Entwicklung, sowohl der Geschichte als auch der Heldin Marie, in Gang. Aus einer Not heraus, die befürchtete Bestrafung ihrer Stiefmutter, etwas wagen, ihr Schicksal in die Hand nehmend, den Schritt ins Unbekannte tun. Sie trifft eine Entscheidung, wiegt Möglichkeiten ab und wagt den berühmten „Sprung ins kalte Wasser“. Damit etwas Neues entstehen kann, muss etwas Altes vergehen bzw. „sterben“. Marie gibt ihr altes Leben auf, nicht wissend, was auf sie zukommen wird, ist offen für Neues und vertraut dem Leben. Dazu braucht es Mut. Dieser Mut kann aus haltgebenden Erfahrungen entstehen, wie aus dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, aus einem Zu-sich-Stehen, aus stützenden Beziehungen, aus Traditionen und aus einem Grundvertrauen ins Leben. Durch dieses Vertrauen lässt sich dann die Unsicherheit bzw. die Angst überbrücken.

„*Es verlor die Besinnung*“..., sie war nicht bei Sinnen, erwachte dann aber und kam zu sich, sie wurde sich ihrer selbst bewusst und fand sich plötzlich in einer anderen, schönen Welt wieder.

Hier kann man die Grundfrage des Lebens stellen: „Ich lebe! Mag ich leben?“, die Frage der zweiten Grundmotivation. Auch diese Frage kann bejaht werden, denn Marie mag leben, beim Aufwachen erkennt sie die Schönheit der Welt und lässt sich auf diese ein. Die Grundvoraussetzungen des Leben-Mögens sind Zeit, Nähe und Beziehung. Nur wenn diese Bedingungen erfüllt werden, wird Platz für Gefühle geschaffen und ein Mögen kann entstehen. Es geht hier um ein in Beziehung treten, Beziehung zur Welt, zu anderen Menschen, zum Außen, aber auch zu sich selbst, Selbst- Zuwendung, zum Innen. Der Mensch steht im Dialog mit sich, aber auch mit dem Außen, er muss dazu Stellung beziehen, intra- und interpersonell, seine Position einnehmen und dann eine Antwort geben, dem einen Ausdruck verleihen, authentisch, seine Werte vertretend, mit innerer Zustimmung.

Marie tritt mit der Welt in Beziehung, hier symbolisiert durch das Herausnehmen der Brote aus dem Backofen und das Einsammeln der reifen Äpfel. Brot und Apfel stehen seit alters her für das Nährende, für das Lebensspendende, die Fruchtbarkeit. Auch Maries Leben wird durch ihr Präsent-sein, ihr Sich- Einlassen, durch ihre Beziehung zum Leben fruchtbar, es geht auf, hin zu einer reichen Fülle, die geerntet werden will. Das Leben fragt sie an und sie wendet sich dem Außen zu, entsprechend ihren Werten, Fleiß, Gehorsam und Hilfsbereitschaft geht sie auf die Welt zu. Sie handelt



hier nach ihrem Naturell, ist authentisch, lebt im Moment, im Hier- und- Jetzt, ohne sich eine Gegenleistung bzw. Belohnung oder Lob dafür zu erwarten. Sie tut, was zu tun ist, mit Gelassenheit das Angebotene ergreifend.

26 *Endlich kam es zu einem kleinen Haus, daraus guckte eine alte Frau, weil sie aber so große Zähne hatte, ward ihm angst, und es wollte fortlaufen. Die alte Frau aber rief ihm nach: "Was fürchtest du dich, liebes Kind? Bleib bei mir, wenn du alle Arbeit im Hause ordentlich tun willst, so soll dir's gut gehn. Du musst nur achtgeben, dass du mein Bett gut machst und es fleißig aufschüttelst, dass die Federn fliegen, dann schneit es in der Welt; ich bin die Frau Holle." Weil die Alte ihm so gut zusprach, so fasste sich das Mädchen ein Herz, willigte ein und begab sich in ihren Dienst. Es besorgte auch alles nach ihrer Zufriedenheit und schüttelte ihr das Bett immer gewaltig, auf dass die Federn wie Schneeflocken umherflogen; dafür hatte es auch ein gut Leben bei ihr, kein böses Wort und alle Tage Gesottenes und Gebratenes.*

Auch in diesem Abschnitt werden die Grundmotivationen wieder deutlich sichtbar. Marie überwindet ihre Angst vor der fremden Frau (ausgelöst durch deren großen Zähne). Da Frau Holle ihr jedoch gegenüber freundlich offen ist und Beziehung anbietet, kann sich das Mädchen darauf einlassen, dort zu bleiben. Sie erfährt im Laufe der Zeit im Haus der Frau Holle Wertschätzung und Beachtung für ihre Tätigkeiten. Im Grunde genommen ist es dieselbe Arbeit wie bei ihr zu Hause, hier jedoch wird sie dafür geschätzt und hat „ein gut Leben“. (Geb. Grimm, 1812, KHM. No.24)

So lässt sich die Grundfrage des Personseins: „Ich bin! Darf ich so sein?“ auch mit einem Ja beantworten. In dieser anderen Welt, dieser anderen Realität wird Marie für ihr So- Sein geschätzt und erfährt Beachtung und Gerechtigkeit. Dadurch, dass diese Voraussetzungen für ein Selbstsein- Dürfen, sie kann sein, wer sie selbst ist, erfüllt werden, wird es für Marie möglich, Selbstwert zu entwickeln und ein Bild von sich selbst zu kreieren. Sie wird Person. Durch die Beurteilung der Frau Holle, nämlich durch ihre Zufriedenheit mit Maries Diensten und durch Maries Annehmen der Situation, sich auf ihre Ressourcen bzw. Fähigkeiten verlassend, lebt sie auch hier authentisch, nach ihren Wertvorstellungen. Es kommt zu einer Verfestigung des Selbstbildes und zur Ausbildung von Identität. Marie beginnt Persönlichkeit auszustrahlen.



*Nun war es eine Zeitlang bei der Frau Holle, da ward es traurig und wusste anfangs selbst nicht, was ihm fehlte, endlich merkte es, dass es Heimweh war; ob es ihm hier gleich vieltausendmal besser ging als zu Haus, so hatte es doch ein Verlangen dahin. Endlich sagte es zu ihr: "Ich habe den Jammer nach Haus gekriegt, und wenn es mir auch noch so gut hier unten geht, so kann ich doch nicht länger bleiben, ich muss wieder hinauf zu den Meinigen." Die Frau Holle sagte: "Es gefällt mir, dass du wieder nach Haus verlangst, und weil du mir so treu gedient hast, so will ich dich selbst wieder hinaufbringen." Sie nahm es darauf bei der Hand und führte es vor ein großes Tor. Das Tor ward aufgetan, und wie das Mädchen gerade darunter stand, fiel ein gewaltiger Goldregen, und alles Gold blieb an ihm hängen, so dass es über und über davon bedeckt war. "Das sollst du haben, weil du so fleißig gewesen bist," sprach die Frau Holle und gab ihm auch die Spule wieder, die ihm in den Brunnen gefallen war. Darauf ward das Tor verschlossen, und das Mädchen befand sich oben auf der Welt, nicht weit von seiner Mutter Haus; und als es in den Hof kam, saß der Hahn auf dem Brunnen und rief: "Kikeriki, unsere goldene Jungfrau ist wieder hie."*

Nach einem unbestimmten Zeitraum bekommt Marie Heimweh, Sehnsucht nach ihrer Familie, "nach den Meinigen". Man möchte denken, dass sie froh sein müsste, von dort fortgekommen zu sein und dass sie am liebsten nie mehr dorthin zurückkehren möchte. Vor allem auch deswegen, weil es ihr bei Frau Holle gut geht und sie von dieser freundlich behandelt wird. Doch es ist ein bekanntes Phänomen, dass manche Menschen, die aus ihrem Land vertrieben worden sind oder flüchten mussten, dennoch oft wieder dorthin zurückkehren. Allein scheint Marie bei Frau Holle zu sein, abgeschottet von anderen Mitmenschen, sie hat keine sozialen Kontakte, möglicherweise ist sie sogar einsam. So entsteht der Wunsch wieder nach Hause zurückzukehren.

Für ihre Dienste bekommt sie am Ende ihren Lohn, sie wird mit Gold überschüttet, das an ihr kleben bleibt. Keine Münzen oder Juwelen, sondern etwas, das ihr anhaftet, etwas, das sie erstrahlen lässt. Frau Holle fordert den Dienst und die Hingabe an die mühsame tägliche Arbeit und die Bereitschaft, das zu tun, was gerade dran ist. Sie prüft die Menschen und belohnt sie reich, „strafft“ aber auch, wenn die Aufgaben (des Lebens) nicht aufgegriffen werden. Das Leben „strafft“ aber auch, wo



jemand nachlässig und bequem ist, auf die Welt nicht zugeht und dem Leben nicht antwortet. Menschen erleben sich dann auch oft wie vom Leben bestraft oder benachteiligt. Frau Holle, hier für die Welt stehend, nimmt Marie an der Hand und führt sie zurück in deren Wirklichkeit.

28

Aus existenzanalytischer Sicht kann man sagen, dass für Marie das Leben „aufgegangen“ ist, sie hat sich ihm zugewandt und durch das eigene Zutun hat sich Maries Leben zum Guten gewendet. Ein fremdbestimmtes Leben verlassend, durch eigene Entscheidung einen Weg eingeschlagen, der vorerst offen und ungewiss ist, bis hin zum Ende der Reise, wo schlussendlich alles gut werden kann. Im Märchen spricht man hier auch oft von „Erlösung“. Durch Lösung von ihrem alten Leben, durch die Entscheidung, dass sie selbst etwas daran ändern kann, hat sich Neues aufgetan und ein Reifeprozess konnte beginnen. Marie musste sich von alten Mustern und von Vertrautem lösen, die viel zitierte „Komfortzone“ verlassen, um Neues in ihr Leben lassen zu können. Sie vertraut dem Leben, dass es am Ende doch zu etwas Gutem führen kann, sie vertraut sich selbst, ihren Fähigkeiten und antwortet der Welt auf die ihr gestellten „Prüfungen“ in ihrer eigenen, authentischen Art und Weise, sodass sie schlussendlich die Führung in ihrem Leben übernimmt und dafür ihre Belohnung erhält. Sie strahlt, Lebensfreude, Autorität und Selbstbewusstsein werden spürbar, sie ist Meisterin ihres Lebens geworden. Das Glück, das man dabei empfindet, selbst Herr(in) im eigenen Haus zu sein, auch in schwierigen Situationen, dieses Glücksempfinden haftet einem an und lässt einen strahlen, wie Gold, das in der Sonne glänzt, hier als Ausdruck für die neu erlangte Ausstrahlung. Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung und Lebensmut sind dann nicht mehr bloß Schlagworte, sondern die Kernbegriffe der eigenen erfüllten Existenz, das Ergebnis eines persönlichkeitsverändernden Prozesses, nämlich die Transformation von der Hergabe zur Hingabe, vom Vegetieren zum Existieren!

Erst dann, wenn es eine überzeugte, innere Zustimmung zur Welt, zum eigenen Leben und zum eigenen Sein gibt, wird mir eine erfüllte Existenz zuteilwerden können.

Und so geschah es, dass aus der ungeliebten Tochter eine starke Frau wurde!

- Die existentielle Wende (angewandt auf das Märchen)



Goldmaries Entwicklung ist ein gutes Beispiel dafür, wenn ein Mensch die sogenannte „**existenzielle Wende**“ in seinem Leben vollzieht. Die existentielle Wende, von Viktor Frankl erstmals als kopernikanische Wende (angelehnt an die Wende des geozentrischen zum heliozentrischen Weltbild durch Kopernikus) benannt, bezeichnet eine Umstellung des auf sich selbst bezogenen Weltbildes auf eines, in der das andere in den Mittelpunkt rückt, in der Offenheit für die Welt, für die Fragen der Situation. Existenzielles Leben verlangt eine Stellungnahme, ein persönliches Mitmachen, ein Sich- Einlassen und ein Zutun, das man als gut empfindet.

Es geht um eine Sichtumkehr, aus der Passivität, aus einer Anspruchs- und Erwartungshaltung hin zu einer offenen Haltung und einer aktiven Teilnahme am eigenen Leben, zur Stellungnahme und zu Verantwortungsübernahme für das eigene Leben. So kann erfüllte Existenz erst gelebt werden. (vgl. Längle, A., & Holzhey-Kunz, A., 2008, S.158)

*Da ging es hinein zu seiner Mutter, und weil es so mit Gold bedeckt ankam, ward es von ihr und der Schwester gut aufgenommen. Das Mädchen erzählte alles, was ihm begegnet war, und als die Mutter hörte, wie es zu dem großen Reichtum gekommen war, wollte sie der andern, hässlichen und faulen Tochter gerne dasselbe Glück verschaffen.*

Zu Hause angekommen, bemerkt ihre Familie natürlich die Veränderung Maries, nimmt sie freundlich auf, mit dem Hintergedanken, selbst zu Glück und Reichtum zu kommen, wenn sie nur denselben Weg einschlagen würden. Die leibliche Tochter, eigentlich in der privilegierten Stellung der beiden Töchter muss sich dem Willen der Mutter fügen und in einer Art Kopie der Goldmarie auch deren Wanderung unternehmen. Nicht um einer Notsituation zu entkommen, sondern um materiellen Reichtum anzuhäufen. Nicht auf eigenes Verlangen, sondern induziert von der Mutter macht sich Pechmarie auf einen Weg, der nicht der ihre ist, sondern ein nachgeahmter, ohne innere Zustimmung.

*Sie musste sich an den Brunnen setzen und spinnen; und damit ihre Spule blutig ward, stach sie sich in die Finger und stieß sich die Hand in die Dornhecke. Dann warf sie die Spule in den Brunnen und sprang selber hinein. Sie kam, wie die andere, auf die schöne Wiese und ging auf demselben Pfade weiter. Als sie zu dem*



*Backofen gelangte, schrie das Brot wieder: "Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich, ich bin schon längst ausgebacken." Die Faule aber antwortete: "Da hätt ich Lust, mich schmutzig zu machen," und ging fort. Bald kam sie zu dem Apfelbaum, der rief: "Ach, schüttele mich, schüttele mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif." Sie antwortete aber: "Du kommst mir recht, es könnte mir einer auf den Kopf fallen," und ging damit weiter.*

30

Oberflächlich betrachtet ist der Weg von Pechmarie derselbe wie der der Goldmarie, jedoch die Motivation ist eine andere. Während Goldmarie sich dazu entschieden hat, in ihrem Leben etwas ändern zu wollen und somit in den Brunnen sprang, ist bei ihrer Schwester nur das Streben nach Wohlstand und Materiellem der Grundgedanke. Auf ihrer Wanderung bieten sich auch ihr Prüfungen an, die von ihr jedoch nicht aufgegriffen werden. Sie nimmt die Herausforderungen der Welt nicht an, antwortet nicht auf die Fragen des Lebens, sondern will unberührt vom Außen so schnell als möglich ihr vermeintliches Ziel erreichen: Glück durch Reichtum.

Sie, die Pech- Marie, ist eigentlich die bisherige Gewinnerin im Leben, die die ihre privilegierte Stellung nicht zu schätzen weiß und dann zur Verliererin wird. Angetrieben von Unzufriedenheit und Neid auf ihre Schwester strebt sie nach noch mehr, auch gedrängt von ihrer Mutter. Als ein Produkt der Erziehung ihrer Mutter wird sie von dieser instrumentalisiert, benutzt, um auch ihr zu Wohlstand zu verhelfen. Ob die Pechmarie selbst diesen Weg eingeschlagen hätte oder es nur der Wunsch der Mutter war, geht aus dem Märchen nicht hervor. Sie musste dieselben Dinge tun wie Goldmarie vor ihr, kopierte aber nur blind den Weg ihrer Stiefschwester, ohne wirkliche Anteilnahme, ohne innere Zustimmung, sondern nur auf ihren eigenen Vorteil bedacht, schnell ans Ziel, zu der vermeintlichen Belohnung zu kommen, auch ohne jegliche Prüfung, ob es ihr auch entspricht, ob es zu ihr passt.

In der Welt der Frau Holle lässt sich Pechmarie nicht auf die dargebotenen Aufgaben ein, sie versucht sich als Kopie der Goldmarie, agiert jedoch nur als Abbild, dem sie aber nicht gerecht wird. Sie beschreitet diesen Weg, ohne nachzudenken, ob es auch wirklich ihr Weg ist, auf Geheiß der Mutter. So kann sie auch nicht ihr Glück finden, in der Kopie des Glückes eines anderen Menschen, hier haftet ihr das Pech an, ein Leben lang. Das eigene Glück, die erfüllte Existenz liegt nicht in einer Kopie, einem nachgeahmten Tun eines vermeintlich glücklichen Menschen, sondern es wird,



losgelöst von Vorstellungen, Erwartungen und Wünschen von anderen Menschen in einem selber zu finden sein. Hier liegt die Kraft, die das „goldene Licht“ zum Strahlen bringt, wenn das eigene, ganz spezielle Glück, der Sinn des Daseins, gefunden wird. Für Pech- Marie macht diese Reise an und für sich keinen Sinn, sie ist nur auf den Lohn aus, mit dem sie sich eine gute bzw. bessere Zukunft herbei erhofft, auch um den Wunsch der Mutter erfüllt zu haben. Es ist auch ihr Wunsch, ein gutes Leben zu führen, anerkannt und angesehen zu sein, zu strahlen, jedoch steckt sie noch zu sehr in Erwartungen und Wünschen fest.

- Das Märchen in Film und Fernsehen

In verschiedenen Filmproduktionen des Märchens fürs Fernsehen (z.B. von Rudolf Jugert aus 1971 für den Schweizer Rundfunk oder eine deutsche Produktion von Bodo Fürneisen aus 2008) ist das Ende anders gestaltet als in der Originalfassung der KHM der Gebrüder Grimm. Hier erscheint am Ende der Geschichte nochmals Frau Holle mit einer moralischen Botschaft. Durch ein Erkennen ihres Tuns, durch ein ehrliches Bereuen ihres Verhaltens kann das Pech schrittweise von der Pechmarie, aber auch von ihrer Mutter, auf die das Pech ihrer Tochter bereits abgefärbt hat, abgewischt werden. Von Frau Holle wird von den beiden Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit und Einsicht gefordert. In dieser Version kommt Goldmarie noch zu Wort, die ihrer Stiefmutter und ihrer Stiefschwester verzeihen kann und das Vergangene hinter sich lässt. Es kommt zu einem guten Ende für alle, eine gefällige, tröstliche Version.

In der Fernsehproduktion des Ersten Deutschen Fernsehens von 2008 von Bodo Fürneisen spricht Frau Holle am Ende des Märchenfilms: „Es kommt alles zurück, das Gute, das Schlechte, das Pech und das Glück. Es kommt alles zurück. Jeder Tag ist ein neuer Anfang, es liegt nur an dir.“ Ich möchte hier noch an zwei Begriffe der psychologischen Schuldbearbeitung anknüpfen, dem Bereuen und Verzeihen.

Goldmarie verzeiht ihrer Familie, das heißt, sie kann sie aus ihrer Schuld entlassen. Verzeihen ist ein personaler Akt, bei dem man eine neue Haltung zum anderen, zu dem der verletzt oder gekränkt hat, einnimmt. Der andere wird für eine Wiedergutmachung nicht gebraucht, es ist allein eine personale Handlung. Im besten Falle ist dann Begegnung wieder möglich, eine Versöhnung, muss jedoch nicht sein. Dem anderen verzeihen, auch wenn man nicht mehr mit dem anderen in Beziehung



treten kann, lässt es dennoch in einem ruhig werden, es ist nichts mehr offen, es braucht keine Genugtuung mehr. Verzeihen heißt jedoch nicht vergessen, sondern es ist immer ein Schritt der Entscheidung, ein Prozess, der auch Zeit braucht und der eine Minimum an Auseinandersetzung mit dem anderen voraussetzt. Verzeihen ist ein Sehen und ein Verstehen der Person. Der Prozess des Verzeihens folgt dem Strukturmodell der EA, den drei Grundmotivationen.

Angewandt auf das Märchen bedeutet dies, dass Goldmarie im ersten Schritt das Geschehene wahrnimmt. Sie macht sich einen Überblick über die Situation und beginnt das Geschehene zu akzeptieren, entsprechend der ersten Grundmotivation, anzunehmen und auszuhalten. Das schafft einen inneren Boden. Dazu gibt sie ihren Gefühlen, wie Trauer, Wut und Zorn, Raum und auch Zeit. Sie nimmt mit ihren Emotionen Beziehung auf und wendet sich selbst zu. Im dritten Schritt wird durch ein inneres Abrücken das Fassen des Eigenen ermöglicht. Durch gelungene Selbstzuwendung „braucht“ man idealerweise vom anderen nichts mehr, um Gerechtigkeit erleben zu können. Goldmarie findet Distanz zu sich und zum anderen und kann so einen neuen, sinnvollen Umgang damit erlernen. Es entsteht eine Art von Klarheit, die ihr wiederum Freiheit und Unabhängigkeit bringt.

Pechmarie und ihre Mutter werden hingegen von Reue gepackt. Sie bedauern beide das Geschehene und können ihre Fehler eingestehen, sie schämen sich. Der Fokus liegt hier auf dem entstandenen Schaden und dem Eingeständnis des Schadens. Der erste Schritt hierzu ist das Bedauern, die emotionale Vorbereitung auf das Bereuen. Das Bedauern bedarf eines Anstoßes, etwas Ungeschehen machen zu wollen, wie hier im Märchen durch Frau Holle, die auf das Unrecht der Stiefmutter und deren Tochter hinweist. Es ist eine Art von Wehmut, eine Form von Trauer, die personale Verarbeitung der Selbstentfremdung. Entfremdung aufgrund dessen, dass man sich hier nicht gerecht wird, sich fremd ist, weil man zu seinen Handlungen in der Tiefe nicht stehen kann. Das Bereuen selbst ist ein inneres Gespräch über das eigene Handeln, ein Verzeihen nach Innen. Es ist eine Versöhnung mit sich, denn man kommt wieder in Begegnung, in Dialog mit dem Innen und dem Außen. Ich komme in Dialog mit mir, ich kann mich selbst wieder finden. Im Außen kann ich mich wieder zeigen und mein Eigenes deutlich machen.



Die Reue ist also ein Akt der Selbstfindung. Im Bereuen entsteht ein Gespür für das Richtige und ein Bedauern über das unrichtig Getane. Aus dieser Spannung entsteht eine Absichtsänderung, von nun an das Richtige zu tun, aber auch der Wunsch nach einer Wiedergutmachung. Im Fernseh- Märchen bitten Mutter und Pechmarie Goldmarie um Verzeihung und versprechen sich zum Guten zu verändern. So wird es für sie möglich, das Pech loszuwerden.

Ich möchte hier gerne mit einem für mich sehr aussagekräftigen Zitat von Viktor Frankl anschließen, weil ich finde, dass es sich wunderbar auf das Märchen der „Frau Holle“ umlegen lässt.

Mensch sein heißt ja niemals, nun einmal so und nicht anders sein müssen – Mensch sein heißt immer, immer auch anders werden können.

Viktor E. Frankl



Abb.4

## VII. SCHLUSSBEMERKUNG

Zusammenfassend sei gesagt, dass Märchen, sowie Mythen und Sagen doch eine Bedeutung in der psychotherapeutischen Arbeit mit Klienten haben. Ob man mit tiefenpsychologischen Deutungen und Interpretationen arbeitet oder mit Imaginationen, ob mit Fantasiereisen oder auch mit der oben vorgestellten Heldenreise, Geschichten können helfen, Blockaden zu lösen und eine Entwicklung in Gang zu bringen. Durch die Identifizierung mit dem Helden, seiner Reise oder auch mit dem anstehenden Prüfungen kann man einen besseren Zugang zur eigenen Geschichte finden. Erst in der Beschäftigung mit Märchen kommt man auf einen Zusammenhang mit sich selbst und seinem Leben. So wie das eigene Lieblingsmärchen auch viel über einen selbst aussagen kann. Märchen beinhalten „Heilung“ in sich, es geht immer um Reifung und Entwicklung. Die Herangehensweise an die Geschichten und die Auslegung derselben sind schulenspezifisch.



Obwohl hauptsächlich die tiefenpsychologischen Richtungen mit Interpretationen und Deutungen arbeiten, lassen sich auch in der Existenzanalyse Märchen gut anwenden.

Wie im Hauptteil gezeigt, geht es immer auch um ein Sein- Können, um ein So- Sein- Dürfen, um das Annehmen und Aushalten, um Gefühl und Zuwendung, wie auch um Gerechtigkeit, Wertschätzung und Reue.

Coping Reaktionen, die es zu überwinden gilt, wie Flucht und Hass, Distanzierung, Wut und Zorn, Ablehnung und Widerwille, sind immer Themen in Geschichten. Und erst dann, wenn sich der Held entschieden seinem Leben zuwendet, erst wenn er eine für sich stimmige Stellungnahme findet und der Welt und ihren Herausforderungen authentisch antwortet, erst dann, am Ende, kann alles gut werden.

...und sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende.

...und wenn sie nicht gestorben sind, so leben sie noch heute.

## VIII. QUELLENVERZEICHNIS

### Literatur

- Bartoschek, S., Waschkau, A., (2014) Psycho im Märchenwald, Ein Spaziergang durch 24 Märchen der Gebrüder Grimm, Edition Roter Drache, Remda- Teichl
- Campbell, J., (2011) Der Heros in tausend Gestalten, Insel Verlag, Berlin
- Drewermann, E., (2018) Wenn mir`s nur gruselte! Von Angst und ihrer Bewältigung, Patmos Verlag, Ostfildern
- Drewermann, E., (2003) Frau Holle, Grimms Märchen tiefenpsychologisch gedeutet, Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich
- Frau Wolle & Mota, A., (2016), König Lichterloh, Tyrolia–Verlag, Innsbruck-Wien
- Frey, D., Hrsg., (2017) Psychologie der Märchen, Springer- Verlag, Berlin
- Gebrüder Grimm, J. und W., (2015) Grimms Märchen, vollständig nach der Ausgabe von 1812/15, Anaconda Verlag, München



- Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (Wien) (1991), Wertbegegnung, Phänomene und methodische Zugänge, Tagungsbericht Nr. 1 und 2/1991 der GLE
- Kieser, G., (2001) Märchen- Karten, mit Vorschlägen zur Verwendung im Einzelgespräch und in Gruppen, Param Verlag, Ahlerstedt
- Längle, A., (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse, Grundlagen, facultas.wuv, Wien
- Längle, A., (2016) Existenzanalyse, Existenzielle Zugänge zur Psychotherapie, facultas.wuv, Wien
- Längle, A., & Holzhey-Kunz, A., (2008) Existenzanalyse u. Daseinsanalyse, facultas.wuv, Wien
- Lehnert, B., (2014) Bibliothераapeutische Anwendung von Märchen, Mythen & Sagen in der Logotherapie und Existenzanalyse, Sternenglanz – Verlag, Fitzen
- Stahl, S., (2015) Das Kind in dir muss Heimat finden, Kailash
- Wagner, J., (2019) Frau Holle- Gedichte und Geschichten zur verhüllten Göttin, epubli GmbH, Berlin
- Winkler, K., (2021) Märchen sind ein Spiegelbild unserer Seele, Webinar, VPA

## Abbildungen

- Abb. 1: Gebrüder Grimm: Frau Holle, [www.grimmstories.com](http://www.grimmstories.com)
- Abb.2: Diagramm- Darstellung des Innen- und Außenbezugs der Person, selbstgestaltet
- Abb.3: Die Heldenreise nach Joseph Campbell, [www.neuewegewagen.de](http://www.neuewegewagen.de)
- Abb.4: Spruchpostkarte Viktor Frankl, [www.literaturhandlung.com](http://www.literaturhandlung.com)

## Internetrecherche- Seiten

- [www.neuewegewagen.de](http://www.neuewegewagen.de)
- [www.naturparkfrauholle.land](http://www.naturparkfrauholle.land)
- [www.cultura-lista.de](http://www.cultura-lista.de)
- [www.gedankenwelt.de](http://www.gedankenwelt.de)

