

Die heilsame Kraft der Märchen für Groß und Klein – Hilfe zur Selbsthilfe

Märchen sind mehr als nur ein überliefertes Kulturgut. Sie spiegeln die innere, die seelische Wahrheit und sind in der Lage die Selbstheilung durch die Seelenbilder zu aktivieren. Erkenntnis- und Heilungsprozesse können damit auf den Weg gebracht werden. Märchen verkörpern viele existenzielle Themen wie Liebe, Neid, Aggression, Trennung, Tod, Altern usw. Ein Märchen kann mit diesen Themen in Berührung bringen und durch die Abstraktheit und Irrealität des Märchens einen Rahmen zur Identifikation und Projektion bieten und so eine symbolische Bewältigung von Schwierigkeiten im Außen fördern. So entsteht ein Bewusstseinswandel durch die Verbindung über das Außen ins Innere und vom Inneren ins Außen, der durch die Verhaltensänderung sichtbar wird. Märchen eignen sich hervorragend für die Arbeit in Familien über die Verbindung von Großeltern, Kindern und Eltern und können gezielt bei auftretenden Konflikt- und Problemsituationen eingesetzt werden.

Nachfolgend lesen Sie das Märchen vom kleinen Bären Wumi. Es befasst sich mit einer in der Praxis sehr häufig vorkommenden Thematik, die ich hier im Vorfeld in seiner Gesamtheit erläutern möchte.

Ein Kind hört von seinen Eltern ständig....mach das nicht....paß auf.....so geht das nicht.....was soll das denn schon wieder..... Leider sind die Eltern selbst auch sehr im alltäglichen Stress gefangen, dass Ihnen gar nicht auffällt, dass jetzt vielleicht auch der Tonfall nicht das ist, was das Kind gerade braucht. In so einer Situation versteht das Kind den Zusammenhang nicht, warum es etwas nicht tun soll und fühlt sich allein und ungeliebt. Über einen längeren Zeitraum gesehen können daraus Verhaltensmuster des Kindes entstehen, wie: a) das Kind zieht sich immer mehr in seine eigene innere Welt zurück und geht nicht mehr offen auf Neues zu, b) das Kind lernt dass es die Aufmerksamkeit der Eltern bekommt, wenn es etwas „auffälliges“ tut und wird zum kleinen „Thyran“ c) das Kind weiß, dass wenn es jetzt einfach das macht, was es gesagt bekommt – auch wenn es nicht versteht warum – gibt es Streicheleinheiten von Mama.

Im späteren Leben, wenn das Kind erwachsen ist kann daraus werden: a) das klassische Mauerblümchen oder auch graue Maus genannt, jemand der sich ständig nach allen Seiten absichert, dass bloß nichts passiert und jemand tadelt b) der gefürchtete Chef(in) oder der dominante, machthungrige Ehemann(-frau) c) der ewige Ja-Sager, der alles macht was man ihm sagt, nur um Lob und Anerkennung zu bekommen.

Dabei hätten die Eltern von einst doch nur klar mit ihrem Kind sprechen brauchen. Kinder brauchen Ruhe und Klarheit. Atmen Sie in so einem Fall einfach tief ein und Ihren gesamten Unmut und Ärger aus. Erklären Sie nun dem Kind mit ganz einfachen, klaren und logischen Worten warum es etwas nicht tun sollte, auch wenn sie vielleicht öfter wiederholen müssen oder viele kleine Fragen detailliert beantworten müssen und es daher etwas länger dauert. Bleiben Sie dann (auch wenn Sie zu zweit mit dem Kind sprechen) immer bei einer Erklärung. Auch wenn der andere Elternteil da vielleicht noch eine andere Erklärungsidee hat (im Märchen Sa und Ma). Für das Kind ist es wichtig den logischen Zusammenhang zu begreifen. Solange Ihr Kind nicht so genau verstanden hat warum es etwas nicht tun soll oder wofür es gut sein soll etwas so und nicht anders zu machen wird es immer wieder auf die Idee kommen zu „experimentieren“. Es reicht also nicht das übliche ...mach das nicht...oder ...paß auf....sondern nach einem solchen „ungeschicklichen“ Erlebnis braucht ein Kind klare verständliche Worte, die auch erklären, was man machen kann, um so etwas zu verhindern. Sie dürfen ruhig auch sagen, dass Sie sehr traurig sind, weil jetzt vielleicht die Vase, die ein altes Erbstück war, kaputt ist. Wenn Sie in so einer Situation dann aber nur „aus dem Häuschen fahren“, weiß ihr Kind zwar, dass da jetzt was falsch war, hat aber den Zusammenhang nicht verstanden oder versteht nicht, wie man das verhindern kann, denn es wollte doch nur spielen.

Als Erwachsener oder dann wenn Kinder mit so einer Thematik Hilfe suchen, geht es darum das entstandene Verhaltensmuster zu verändern und geschwächte Persönlichkeitsanteile zu stärken. In diesem Fall handelt es sich um den inneren König / Königin, die Hilfe braucht. Es muß Vertrauen in die eigene Kraft her. Da der innere Heiler aus eigenem Antrieb auch nicht mehr in der Lage ist zu helfen muß nun auch dieser

Teilaspekt der Persönlichkeit gestärkt werden, damit sich der innere Heiler wieder erinnert, dass er es ja war, der aus dem Nichts erschafft und alles Überlebte verändern kann. Für Homöopathen sei gesagt, dass natürlich hier „Aquila“ seine magische Kraft entfaltet. Und so lade ich Sie nun ein zu einer heilsamen Geschichte, geeignet für Groß und Klein.

Ein Märchen von SINA der Märchenfee® Simone Radloff

Der kleine Bär Wumi

Es war einmal ein kleiner Bär. Sein Name war Wumi. Wumi war der Jüngste von 3 Bärenkindern. Er war ständig auf der Suche nach spannenden Abenteuern im Wald. Dabei kam er ständig in Situationen, wo man mit ihm schimpfte, weil er wieder einmal zu ungeschickt und tollpatschig war. Was Wumi auch tat, er meinte es immer nur gut. Doch alles kam anders. Das eine Mal stieß Wumi mit seinem dicken Pelz versehentlich etwas um, ein anderes Mal schaute er nicht so genau wo er hintrat und etwas ging entzwei. Stets gab es Ärger, so dass der kleine Wumi bei den Waldbewohnern nicht gerade beliebt war, obwohl er so ein süßer kleiner Bär war.

Eines Tages begegneten Wumi, der gerade in ein großes mit Regenwasser gefülltes Loch patschte und nun von oben bis unten pitsche naß war, 2 kleinen Feen. Sie waren gerade mit einem Körbchen unterwegs um den Wald mit frischen Tautropfenblumen zu verzieren. Und so wanderte eine kleine Tautropfenblume nach der anderen auf Farnblätter, Moos, Blätter von Bäumen und Sträucher.

Wumi fragte die beiden Feen, Sa und Ma ob er mitmachen dürfe. Die beiden schauten den kleinen Bären vergnügt an, streichelten über sein Fell und 1-2-3 zauberten sie für Wumi auch ein Körbchen mit Tautropfenblumen herbei. Doch oh, weh schon bald war die erste Tautropfenblume entzwei.

„.....ehm....ich war doch ganz vorsichtig“, stammelte Wumi und dicke Tränen rollten aus seinen braunen Bärenaugen. „Immer passiert mir so etwas“, jammerte Wumi und war unendlich traurig. Jetzt erwartete er das übliche Donnerwetter und hielt sich schon fast gedanklich die Ohren zu. Doch es blieb still. Nach einer Weile schaute Wumi auf und sah wie Sa und Ma mit einem großem Taschentuch vor ihm standen. Sa sagte: „Lege die Tautropfenblume einfach ganz vorsichtig auf deine Pfote und dann puste sie ganz sanft auf ein Blatt. Schau – so....puhhfff.... Wumi versuchte es sogleich und pustete aber so doll, dass die Tautropfenblume auf der anderen Seite des Blattes herunterfiel und entzwei ging. Er verzog erschrocken sein Gesicht. Oh, je. Ma sagte: „Na, dann versuche es noch einmal anders.“ Geschwind zog sie unter dem Moos ein Stück Holz hervor. Es sah aus wie ein Löffel. „Damit nimmst Du nun einfach eine Tautropfenblume heraus. Dann brauchst Du den Löffel über dem Blatt nur vorsichtig umzudrehen. Schau – so, und die Tautropfenblume liegt auf dem Blatt“, sprach sie fröhlich. Wumi traute sich schon fast gar nicht mehr. Aber die beiden ermunterten ihn und so löffelte Wumi einen Tautropfen nach dem anderen aus dem Körbchen. „Na also, geht doch“, sangen Sa und Ma im Chor. Doch zu früh die Freude. Wumi hatte großen Spaß und folgte im Spiel einem Schmetterling, der sich immer genau auf dem Blatt niederließ, das Wumi schmückte. Krrz....padaus....bum. Wumi fiel über eine Baumwurzel und das ganze Körbchen fiel um. Alle restlichen Tautropfenblumen waren dahin.

Sa und Ma atmeten ganz tief durch, weil sie keinen Rat mehr wussten. So nahmen die beiden nun nur noch das leere Körbchen und meinten Wumi wäre dann wohl doch nicht in der Lage den Wald zu schmücken. Und die Feen-Zauberkräfte konnten ihm dann wohl auch nicht ausreichend helfen. Ma und Sa streuten bevor sie verschwanden trotzdem nocheinmal eine große Portion Feen-Staub über Wumi.

Wieder war Wumi allein und unendlich traurig. Es war wie immer. Wumi hatte das Gefühl, dass niemand ihn mag. Entweder schimpften alle oder er saß wie jetzt ganz allein an einer dicken Eiche auf dem Waldboden.

Es wurde langsam dunkel und Wumi schlief traurig am Baum ein. Im Traum hörte er den Ruf eines Adlers. Er sprach mit ihm und sagte: „Vertraue auf Deine Zauberkraft. Wenn sie in Dir erwacht, kannst Du alles, was Du können möchtest. Du musst nur darauf vertrauen. Ab jetzt wird Dir alles gelingen.“

Der Morgen erwachte. Leise kitzelten die Sonnenstrahlen auf Wumis Fell und weckten den kleinen Langschläfer auf. Wumi rieb sich die Augen, schaute zum Himmel und dachte, komisch, war hier nicht ein Adler? Aber weit und breit war niemand zu sehen. Nur das zwitschern der Vögel in der Morgensonne war zu hören. Wumi reckte seine Glieder und tapste einmal um die Eiche herum. Plötzlich fiel etwas vom Himmel. Eine Adlerfeder. Wumi schaute nach oben und entdeckte hoch oben in der Baumkrone einen prächtigen Adler. Er rief zu Wumi herunter: „Vertraue, Du hast nun Zauberkraft. Sie kommt tief aus Deinem Inneren. Nimm die Feder und nie wieder wirst Du ungeschickt und tollpatschig sein. Dir wird alles gelingen, was du machen möchtest.“ Wumi bedankte sich und steckte ungläubig die Feder zwischen sein Fell. Er konnte es noch nicht so recht glauben, hatte aber das seltsame Gefühl, dass der Adler Recht hatte und er nun Zauberkräfte besaß.

Auf dem Heimweg begegnete Wumi einer Katze. Sie bereitete gerade für ihre Jungen das Frühstück und legte auf kleine Blatt-Tellerchen allerlei leckere Sachen aus dem Wald. Ihr Mann, ein stolzer Kater, angelte am Fluß noch schnell ein paar Fische. Wumi sah das und rief: „Darf ich helfen?“ „Ja, sehr gern“, antwortete der Kater. Wumi dachte an die Worte des Adlers: „Vertraue, Du hast Zauberkräfte. Ab heute wird Dir alles gelingen, was Du machen möchtest.“

Und so geschah es, 1-2-3-4-5 Fische ließ Wumi stolz in Katers Eimer plumsen. Plötzlich war nur noch ein ..miau...zzz...platsch.. zu hören. Vater Kater war von dem nassen Baum gerutscht auf dem er stand....und er konnte doch nicht schwimmen. Wumi lief auf und ab. Er versuchte auf den Baumstamm zu kommen, doch der war so glatt. Da hörte Wumi über sich den Ruf des Adlers, der wieder rief: „Vertraue, Du hast Zauberkräfte. Dir wird alles gelingen, was Du machen möchtest.“ Wumi griff zu seiner Adlerfeder und ging mutig auf dem Baumstamm entlang. Obwohl er vom Wasser total glitschig war, konnte er sich mit seinen Krallen darauf halten. Er legte sich auf den Baumstamm, griff nach einem im Wasser schwimmenden Ast und hielt ihm Vater Kater als letzte Rettung in der Not hin. Der Ast kam gerade noch rechtzeitig. Der Kater hustete kräftig und schüttelte sich. Er wäre fast ertrunken. Vater Kater bedankte sich bei Wumi und wusste gar nicht, wie er das wieder gut machen sollte.

Wumi kullerten die Tränen aus den Augen. Dieses Mal aber vor Freude. Noch nie zuvor war er in der Lage sein Ziel zu erreichen. Der Adler hatte wirklich Recht. Wumi klopfte seinen Pelz ab..... oh ja die Feder war noch da. Als der Kater sah, dass Wumi keine Halterung für seinen Adlerschmuck hatte bekam Wumi als Dankeschön von Papa Kater eine Kette für die Feder. Dann verabschiedeten die beiden sich.

Der Kater lief geschwind mit dem Fisch-Eimer zu Frau und Kindern und Wumi kam nun als großer, stolzer und starker Bär nach Hause, wo ihn nun alle bewunderten und liebten. Ingeheim sprach Wumi noch einmal mit seinem Freund, dem Adler und bedankte sich bei ihm für die Zauberkraft. Der Adler antwortete ihm: „Du selbst bist der Zauberer. Deine Zauberkraft ist erwacht und wird nie mehr enden.“ Und so war Wumi dann wohl der glücklichste Bär im gesamten Wald. Und wenn Wumi nicht gestorben ist, so lebt er noch heute glücklich und zufrieden im Wald.

Simone Radloff
Psychologische Beraterin,
Entspannungstrainerin
www.simone-radloff.de