

Focusing im und mit Märchen

von Martin Gottstein

„...Nun war es eine Zeit lang bei der Fr. 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 ...“

Was war ich erstaunt, als im Märchen von „Frau Holle“, das einen Initiationsprozess beschreibt und dessen Wurzeln mehrere tausend Jahre in die Mythologie zurückreicht (hinter Frau Holle verbirgt sich womöglich die germanische Totengöttin Hel) sich ein Focusing-Prozess widerspiegelt, den die „goldene Jungfrau“ (Goldmarie) erlebt. – Aber klar, der Prozess, den wir Focusing nennen ist ein urmenschlicher Vorgang!

Volksmärchen sind Geschichten, die über Generationen, mindestens über mehrere hundert Jahre hinweg ausschließlich mündlich überliefert wurden. In dieser Zeit wurden die individuellen Ausschmückungen einzelner Erzähler gleichsam abgeschliffen. Niemand hätte über Generationen weitererzählt, was nur die Lebenserfahrung einer einzigen Generation oder eines einzelnen Erzählers gewesen wäre! Geblieben ist der wesentliche Kern der Erzählung, Lebenserfahrung und tiefes Wissen um verborgenen Sinn – vergleichbar einem kostbaren, geschliffenen Edelstein.

In der Märchenforschung geht man davon aus, dass die Wurzeln des Zaubermärchens (Zaubermärchen sind die Wesentlichsten aus den Grimmschen Sammlungen; sie erzählen von Magie, Verzauberung, Wandlung und Verwandlung auf ganz unwahrscheinliche Weise) bis in die Zeit der ersten Versuche des Menschen zurückreichen, sein rätselhaftes Sosein und Dasein in der Welt bildhaft, das heißt symbolisch, auszudrücken. Die ersten Geschichten, die sich die Menschen wohl erzählt haben, nennen wir heute Mythen und finden sie bei allen Völkern.

Was ist nun aber der besondere Schatz der Märchen und wieso ist Focusing der passende Schlüssel um ihn zu heben und für unser Leben nutzbar zu machen?

Die in den Texten und Bildern geronnene Erfahrung ist wie eine Symbolsprache der Seele. „Es war einmal...“ ist keine Zeitangabe üblichen Zuschnitts, sondern ein Hinweis auf etwas anderes: Volksmärchen (insbesondere Zaubermärchen) sind zeitlos. Das heißt, sie sind immer gültig und von einer übergeordneten Wahrheit, die wir mit unserem Denken zunächst nicht ergründen können. Vieles ist unlogisch, magisch und unverständlich. „Es war einmal...“ soll den Hörer in eine Stimmung versetzen und ihn in eine fremde und trotzdem vertraute, bekannte Welt hineinbegleiten. Märchen geben also Antworten der Seele auf Erfahrungen und Probleme des Menschen und eröffnen dem, der sich dafür öffnet, Schritt für Schritt heilende und erlösende Möglichkeiten.

Wenn wir uns im Focusing einem Märchen als Ganzes oder Teilen oder auch nur einzelnen Symbolen und Bildern zuwenden, „verflüssigen“ sich die Texte wieder und verraten uns je nach Lebenssituation, Erfahrungen, Alter aus der Vielschichtigkeit der Märchen heraus das, was für uns gerade wichtig ist. Auf diese Weise wird entweder der Felt Sense zu einem bestimmten Thema mit dem Märchen/Bild/Symbol angefragt, oder der Felt Sense zum Märchen öffnet wieder weitere Türen zum Thema.

So kommt es in der Arbeit mit Focusing in Verbindung mit Märchen nicht selten vor, dass sich ganz unerwartete Lösungen einstellen. So z.B. bei einer Mutter, die durch das Märchen „Brüderchen und Schwesterchen“ erleichtert ihre eigenen schon erwachsenen Kinder gehen lassen konnte oder eine Frau, die in all ihrer Verlassenheit Dankbarkeit und Vertrauen durch „Fundevogel“ finden konnte.

Es gibt kein Wörterbuch der Symbolsprache, das für alle Menschen Gültigkeit hätte. Die Archetypen-Lehre (C. G. Jung) und dramaturgische Elemente können uns helfen, einen

Zugang zu Märchen zu finden. Der passendste Schlüssel für sie ist jedoch, sich ihnen in einer achtsamen Haltung zu nähern und über unseren Felt Sense unsere eigenen Schätze zu bergen.

Martin Gottstein

ist Focusing-Ausbilder im DAF, Märchenerzähler und Dipl.-Religionspädagoge (FH). Er arbeitet mit behinderten und nicht behinderten Kindern und Jugendlichen in Schulen, in der Erwachsenenbildung, in der Seelsorge und in der Sterbebegleitung. Er leitet Kinder- und Erwachsenenmeditationsgruppen und ist in der Ausbildung von Religionspädagogen tätig. Soeben ist seine fünfte CD „Klangmärchen - Feenzauber“ erschienen.