

Daniela Britzelmayr  
**Das Haus der Gefühle**



*geschichtenkerne*



Daniela Britzelmayr

# Das Haus der Gefühle

Eine heilsame Märchenreise

Begleitet von Bildern, Yoga- und Schreibübungen, Meditationen und Ritualen

© 2023 Daniela Britzelmayr

Autorin:

Daniela Britzelmayr, raum-und-zeit.ch

Lektorat, Umschlag, Layout, Illustration:

Marina Lussi, marinalussi.ch | honigwort.ch

Korrektorat:

Verena Bühl, verenabuehl.ch

Verlag & Druck:

tredition GmbH, Halenrei 40–44, 22359 Hamburg

ISBN 978-3-347-45992-2 (Hardcover)

ISBN 978-3-347-45996-0 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

7	Vorwort
8	<b>Märchen: Das Haus der Gefühle</b>
35	<b>Geschichtenkerne: Was die Szenen eröffnen</b>
36	1. Erkennen
40	Anleitung zu den Praxisteilen
42	2. Verbinden
47	3. Vertrauen
55	4. Lebensspuren
60	5. Hoffnung
63	6. Lebendigkeit
67	7. Würdigung
73	8. Liebe
79	<b>Interviews: Frauen erzählen</b>
79	Angela Tuckley
81	Flavia Barandun
83	Nachwort
86	Quellen
88	Über die Kreatoreninnen

– Für meinen Mann und meine Oma –

## Vorwort

**Acht Geschichtenkerne haben ein zauberhaftes Märchen mit wertvollen Impulsen zum Wachsen gebracht.**

**Acht Geschichtenkerne, die unsere Herzen berühren und uns zeigen, wie aus fremd und fern nah wird.**

Dieses Buch lässt sich nicht einfangen oder eingrenzen. Sein Inhalt soll eine Einladung sein, den eigenen Erfahrungen und Lebensszenen Raum zu geben.

Das Märchen im ersten Teil des Buches nimmt uns mit auf eine Reise in neue Welten. Der zweite Teil schlägt mit verschiedenen Instrumenten Töne an, um uns in tiefere Schichten sinken zu lassen – Texte, Übungen und Interviews regen zum Nachdenken, Lauschen und Hineinfühlen in die Themen an, die das Märchen mitbringt. Kopf, Bauch und Herz werden einander näher kommen.

Was sind „Geschichtenkerne“? Aus ihnen wuchs das Märchen und gleichzeitig sind sie der Facettenreichtum, der aus der Geschichte und über sie hinauswächst.

Das Buchprojekt entstand mit der Absicht, die Kraft der Verbundenheit zu stärken. Ich wollte ein Buch schreiben, das sich zutraut, Schönheit und Tiefgang zu verknüpfen und die Sinne der Lesenden zu wecken. Schon beim Öffnen dieses Buches darf sich ein Gefühl von Wohlsein und Geborgenheit einstellen.

Während der Vorbereitungen des Projekts fiel mir die Gestalterin und Märchenerzählerin Marina Lussi ein, deren Bilder mich schon auf verschiedenen Kanälen erreicht und berührt hatten. Ich nahm Kontakt mit ihr auf und erzählte ihr von meinem Vorhaben. Sie war sofort begeistert. Wir starteten gemeinsam und begannen mit dem Schreiben. Jede von uns formte an Passagen. Wir

schickten uns Texte und Fragmente zu. Es machte unglaublich viel Freude, die Ideen der Anderen als Geschenk entgegenzunehmen und weiter daran zu arbeiten. Ich möchte hier erwähnen, dass Marina den einzelnen Szenen Farbe und Poesie einhauchte. Ihre Erzählweise und ihre Worte haben eine heilsame und erfrischende Wirkung.

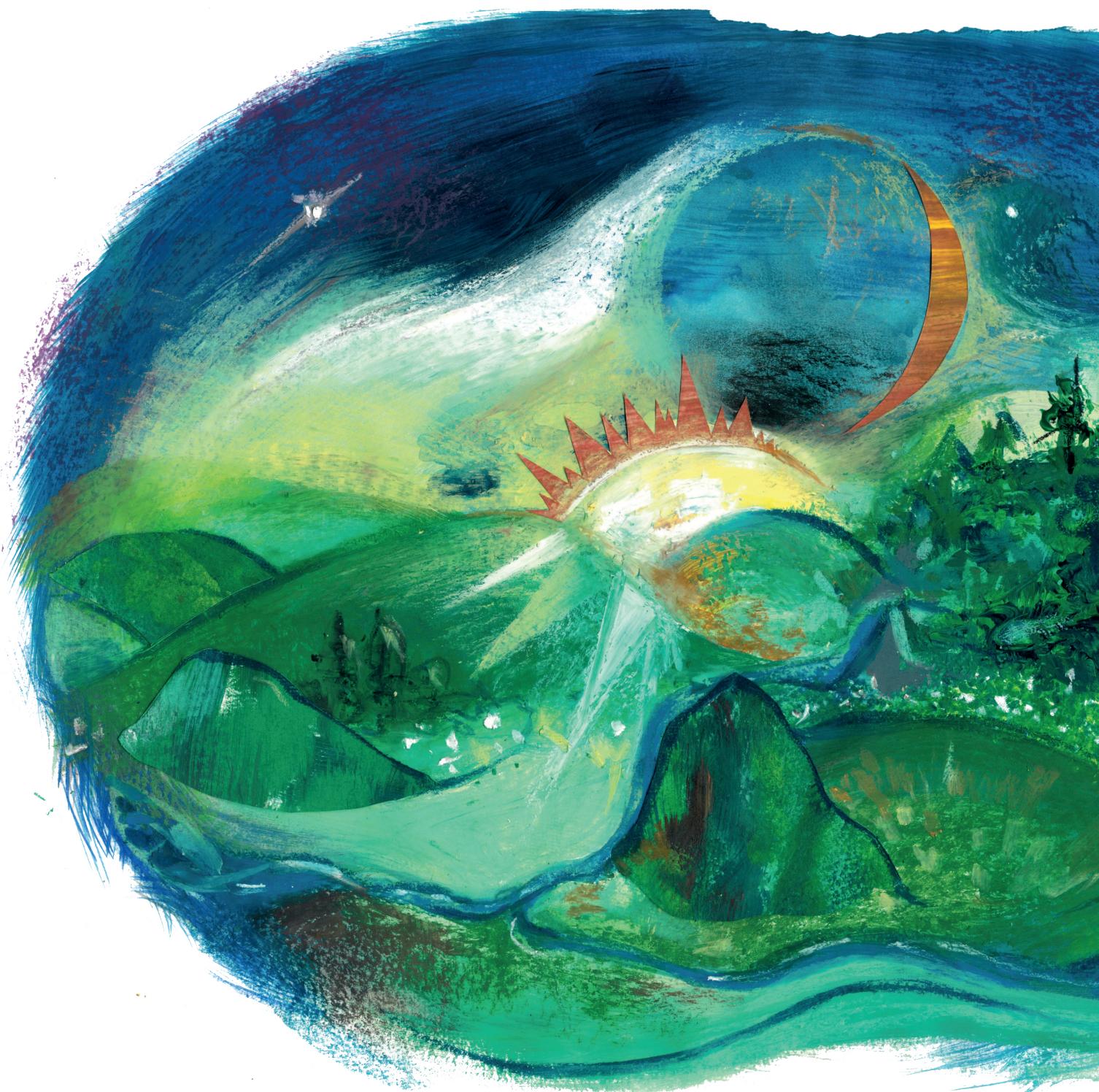
In diesem gemeinsamen Arbeitsprozess erwachte die Hauptfigur Königin Solvej, die Königin des Lichts, die immer konkretere Formen annahm. Die einzelnen Szenen, die sie durchlebt, haben ihre eigene Geschichte, eine eigene Welt und gleichzeitig sind sie alle miteinander verbunden – insgesamt eine Welt, die aus vielen Welten besteht.

Die Texte und Übungen im mittleren Teil des Buches sind als Angebote zu verstehen. Gehe dem eigenen Rhythmus folgend und intuitiv mit ihnen um. Vertrauen darf damit in schon vorhandene und neue Gaben fließen. Die acht Kapitel basieren auf Yoga, buddhistischer Psychologie, Praxis des Selbstmitgefühls, Philosophie und vor allem auf Geschichten, die Zuversicht spenden. In ihnen treffen verschiedene Erfahrungsschätze aus meinen beruflichen Wirkungsfeldern zusammen, auf künstlerische, spielerische und poetische Weise.

Dieses Buch versteht sich als Reisebegleiter für alle, welche die Begegnung mit sich selbst und dem Leben suchen. Ebenso kann es seinen Einsatz beim Zusammenkommen von Menschen finden. Der Inhalt kann Kurse, Workshops und Fortbildungen bereichern und eine gute Grundlage für spannende Dialoge geben.

Lasst uns Geschichten teilen, die das Gute in uns hervorbringen. Geschichten, die berühren.

*Daniela Britzelmayr*



# Das Haus der Gefühle



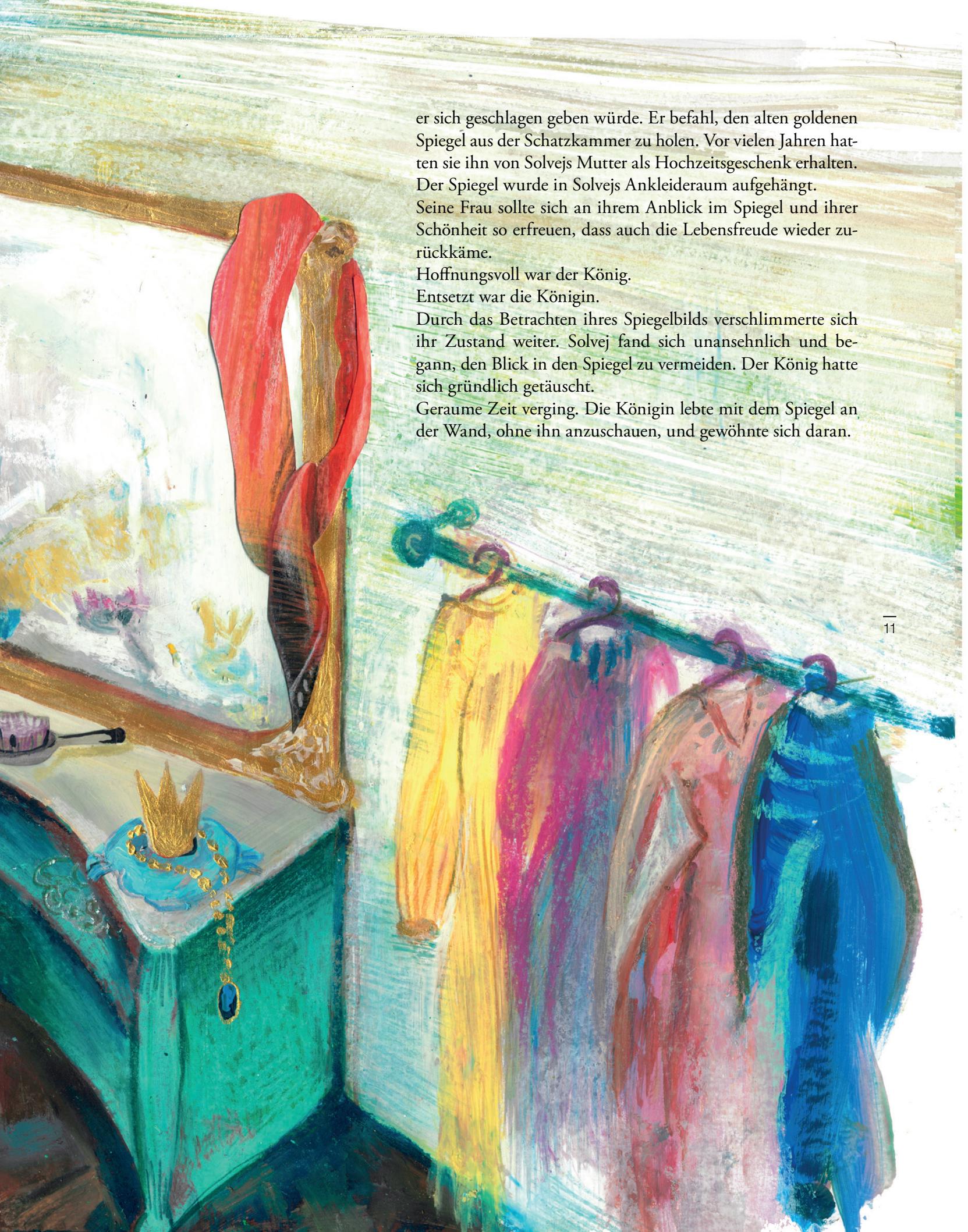
In einer Zeit, als sich Himmel und Erde noch ganz nahe waren und die Sterne als Blumen in den Gärten der Menschen wuchsen, da lebte einmal eine Königin. Es war die Königin des Lichts, genannt Solvej. Sie hatte alles, was das Herz begehrte. In ihrem Königreich strömten Flüsse, erhoben sich samtige Hügel, gediehen die Felder und Wälder üppig. Eine Augenweide, die Menschen und Tiere mit allem zu versorgen vermochte, was sie brauchten. Wann und warum sich Betrübtheit bei der Königin eingeschlichen hatte, das konnte sie nicht sagen. Was war nur mit ihr passiert? Früher hatte sie viel gelacht, hörbar im ganzen Schloss und so mitreißend und tragend, dass sie andere Menschen damit ansteckte. Sie war damals Licht, sie war leicht, ein richtiger Sonnenschein.

—  
9

Der König machte sich große Sorgen um seine Königin. Er hatte schon alles Erdenkliche versucht, um seine Liebste aufzuheitern. Seine wertvollen Geschenke wie funkeln Diamanten, teure seidene Kleider und Reisen in andere glanzvolle Königreiche wurden zwar geschätzt, veränderten den Zustand der Königin aber nicht. Des Hoflebens schien sie überdrüssig zu sein und zeigte er ihr seine Zuneigung, wurde sie zwar erwidert, aber nicht mit der früheren Tiefe. Keine seiner Bemühungen brachte Solvej aus ihrem dunklen Loch heraus. Nun gingen ihm allmählich die Ideen und die Puste aus. Was konnte er noch tun, um seine Frau wieder glücklich zu sehen?

Schließlich erhellte ihn eine letzte Idee. Einen allerletzten Versuch wollte er wagen, bevor





er sich geschlagen geben würde. Er befahl, den alten goldenen Spiegel aus der Schatzkammer zu holen. Vor vielen Jahren hatten sie ihn von Solvejs Mutter als Hochzeitsgeschenk erhalten.

Der Spiegel wurde in Solvejs Ankleideraum aufgehängt. Seine Frau sollte sich an ihrem Anblick im Spiegel und ihrer Schönheit so erfreuen, dass auch die Lebensfreude wieder zurückkäme.

Hoffnungsvoll war der König.

Entsetzt war die Königin.

Durch das Betrachten ihres Spiegelbilds verschlimmerte sich ihr Zustand weiter. Solvej fand sich unansehnlich und begann, den Blick in den Spiegel zu vermeiden. Der König hatte sich gründlich getäuscht.

Geraume Zeit verging. Die Königin lebte mit dem Spiegel an der Wand, ohne ihn anzuschauen, und gewöhnte sich daran.

Eines Tages saß sie wieder einmal in ihrem Ankleidezimmer, fühlte sich in ihrer Haut nicht wohl und innerlich entleert. Erbost blickte sie auf, direkt in den Spiegel hinein, und sprach mit schneidender Stimme: „Du blödes Ding, du hast mir gerade noch gefehlt.“ Sie wollte den Spiegel gerade von der Wand reißen, als plötzlich eine weibliche Stimme zu ihr drang, die fragte: „Wer bist du?“

Solvej blickte sich um – sie war nicht sicher, woher diese Stimme ertönte, denn sie sah niemanden. Noch einmal erklang die Stimme: „Wer bist du?“ Nun erkannte sie, dass sie aus dem Spiegel kam, und erwiderte: „Was für eine blöde Frage – ich bin die Königin des Lichts.“

Der Spiegel wiederholte seine Frage deutlicher: „Ich meinte, w e r bist du?“

Die Königin stutzte. Sie war erstarrt und gleichzeitig wurde etwas in ihr weich.

Sie wusste einfach keine Antwort auf diese Frage. Sinnierend schaute sie aus dem großen Fenster in die Weite. Die Frage wogte in ihr wie eine Rose auf einem Teich. Wer bin ich?

„Ja, genau“, sagte der Spiegel. „Blicke hinaus, gehe in die Welt und suche die Wölfin des alten Wissens. Vielleicht kann sie dir helfen. Sie lebt in einem Rudel, aber bei Neumond verlässt sie ihre Wolfsfreunde und sammelt Erneuerungskraft für den nächsten Zyklus. Du hast Glück, denn heute ist Neumond.“

Es ist Zeit, mach dich auf den Weg.“

Solvej konnte nicht anders. Magisch berührt von der tiefen Frauenstimme ging sie los. Der Spiegel – schon außer Reichweite – rief ihr nach: „Die Wölfin, sie weilt im Wald des Friedens.“

Die Königin nahm nichts mit und sagte keinem Menschen ein Wort über ihr Vorhaben. Es war eine Reise, die sie allein begehen musste.

Das Laufen tat ihr gut. Atmen, Bewegung, sanfte Geräusche, die ihr ins Ohr plätscherten, ein fließendes Schauen. Ihr war lange nicht mehr be-

wusst gewesen, wie viele unterschiedliche Grüntöne der Wald versammelt ... Blaugrün, Gelbgrün, Tannengrün, Moosgrün, Dunkelgrün, Farngrün, Smaragdgrün ...

Nach einer längeren Wanderung erblickte Solvej die Wölfin auf einer Waldlichtung. Sie blieb abrupt stehen und beobachtete sie aus sicherer Entfernung. Es dämmerte und die Wölfin hob den Kopf zum Himmel. Solvej hatte große Angst, sich diesem wilden Tier zu nähern und ihm zu begegnen.

Nach einer Weile fragte die Wölfin, ohne ihre Position zu verändern: „Wer bist du?“

Die Königin antwortete: „Das weiß ich eben nicht mehr. Mein Spiegel meinte, dass du mir vielleicht behilflich sein kannst, eine Antwort zu finden.“

Die Wölfin schmunzelte: „Aha, und jetzt soll ich dir sagen, wer du bist? Du Liebe, wenn das so einfach wäre ... Ich erlaube dir, neben mir Platz zu nehmen.“ Solvej setzte sich auf den Laubboden. „Ruhe dich aus“, sagte die Wölfin, „bleibe still und tanke Neumond-Energie. Ende und Anfang sind sich in Neumondnächten nah.“

Die Wölfin schaute der Königin jetzt unverschleiert in die Augen und ein Gefühl von „einfach sein dürfen“ wuchs aus diesen Augen zu ihr hin. Ohne eine Bewegung hatte die Wölfin die Distanz zwischen ihnen überwunden und ruhte nun neben ihr im Laub. Wie ein leiser Blattregen senkte sich Stille über Solvej. Der Wald des Friedens wurde zur Königin und sie zu ihm.

So verbrachten die beiden dunkelselig die Nacht miteinander. Die Mondstille weckte bei der Königin eine Lebenslust, die sie noch nicht kannte. Sie wollte Neues wagen.



In der Morgendämmerung unterbrach die Wölfin die Stille und sprach zu Solvej: „Nun musst du fort von hier. Deine Reise geht weiter. Gehe zum Haus der Gefühle und lerne die helle und die dunkle Innenwelt kennen. Du wirst bis nach Vollmond unterwegs sein. Am Rand des Waldes findest du einen Rucksack mit Proviant und einem Tagebuch.“

Der Königin war mulmig zumute, sie war noch nie zwei Wochen alleine in der Natur gewesen. Aber sie spürte auch einen Ruf, der sie zum sofortigen Aufbruch zog.

Den Rucksack fand sie ohne Mühe. Die feinen Speisen, die er hervorbrachte, taten ihr wohl. Tag um Tag lief sie durch wechselnde Landschaften, schliefließt einmal unter den Bäumen, ein anderes Mal unter den Sternen. Das Schreiben über ihre Erlebnisse stärkte ihre Willenskraft.

Solvej hatte aufgehört, die Tage zu zählen. Sie gab sich einfach dem Kommen und Gehen von Tag und Nacht hin.

Über kurz oder lang kam der Tag, an dem sie vor dem Haus der Gefühle stand. So ein farbenfrohes Haus hatte sie noch nie gesehen! In einem harmonischen Kunterbunt war es angestrichen. Die Farben schienen ein Eigenleben zu besitzen. Vertieft in diese Betrachtung entfuhr der Königin: „Was bist du denn für ein Farbenwunder?“

Das Haus antwortete: „Warum so fremd, liebe Königin des Lichts?“

Die Königin war sehr erstaunt darüber, dass das Haus ihren Namen kannte. Als sie schon fragen wollte, woher es dies denn wüsste, sprach das Haus weiter: „Ich gehöre dir, ich bin das Haus deiner Gefühle. Komm herein und schaue dich ein wenig um. Ich warte schon so lange auf dich.“ Wie Solvej gerade die Türschwelle überschreiten wollte, bewegte sich das Haus ruckartig zu allen Seiten. Sie verlor ihr Gleichgewicht und bekam

es mit der Angst zu tun. „Was ist los? Warum erschreckst du mich so?“ Es war ihr unmöglich, stabil und aufrecht zu stehen. Das Haus antwortete: „Ich bin deine Gefühlswelt. Sie ist in Aufruhr und dies schon über einen sehr langen Zeitraum. In der Diele steht ein Stuhl. Setze dich dort.“ Als Solvej sich mit letzter Kraft in Richtung Stuhl bewegte und dort ihren Platz einnahm, sprach das Haus weiter: „Atme tief ein, atme tief aus. Verbinde dich mit deiner Atmung. Schließe die Augen. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren. Mit deiner Atmung kannst du dich beruhigen.“ Nach einer gewissen Zeit wurden die Regungen des Hauses immer ruhiger. Es bewegte sich nur noch sanft wellenartig vor und zurück. Dieser Rhythmus hatte eine entspannende Wirkung auf die Königin.

Endlich konnte sie sich im Haus umsehen. Es bestand aus unzähligen kleinen und großen Räumen. Auch von innen hatte jedes Zimmer eine andersfarbige Haut.

Das erste Zimmer war das größte von allen. Sie fragte sich, warum dieses Zimmer im Vergleich zu den anderen wohl viel größer war? Da antwortete das Haus: „Es ist das Zimmer der Angst. In den letzten Jahren ist die Angst zu deiner stetigen Begleiterin geworden. Sie hat dich daran gehindert, mit anderen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Weißt du, liebe Königin, die Angst ist eine kluge Wegweiserin. Sie zeigt dir, was zu risikant für dich ist, aber auch, wohin du wachsen kannst. Sie will Frieden und Sicherheit bewahren, dir schwierige Situationen ersparen. Sobald die Angst jedoch die Übermacht gewinnt, wird das Leben sehr traurig, eng und grau. Du traust dir nichts mehr zu, erlaubst dir nicht mehr, die Vielfalt des Lebens zu erfahren. Das Miteinander mit anderen Menschen wird immer schwieriger ...“ Das Haus verstummte, als hätte es den Faden verloren. Die Stimme des eben Gesprochenen wurde durch die Innenräume getragen und wieder zurückgeworfen. Wortfetzen drangen erneut ans Ohr der Königin.



Tränen tropften in ihren Schoß, als sie zu sprechen anhob: „Ich habe Angst davor, meine Verletzlichkeit zu zeigen, und verstecke mich lieber hinter einer Maske. Dabei sollte ich froh sein, dass ich über ein so buntes Innenleben verfüge. Es zeigt mir, dass ich menschlich und lebendig bin.“

Das Haus schien einen kräftigen Atemzug zu nehmen und ein Stückchen in die Erde zu sinken. „Weine, Königin. Das machst du gut. In der Trauer erlebst du, dass du ein liebesfähiges Wesen bist.

Trete mit deinen Gefühlen in Dialog, sonst können sie zu Kobolden werden, die durch deinen Geist und deine Seele flitzen und dich beim Leben stören.“ Das Haus glückste schelmisch: „Gute Königin, weißt du, meistens reicht es den Gefühlen ja schon, wenn sie gesehen und ihre Bedürfnisse ernstgenommen werden. Das ist dann, wenn du ihre Räume in mir betrittst. Wundervolle Räume. Sie können dir alle etwas zeigen und du wirst sie nie identisch vorfinden.“

---

16

Dann war das Haus still.

Es atmete tief ein und aus. Solvej spürte ihre tiefe Verbindung mit dem Haus der Gefühle. Sie erkannte auf einmal, dass sie ihren Gefühlen schon zu lange keine Aufmerksamkeit mehr geschenkt hatte. Trotz dieser wunderbaren Erkenntnis lastete urplötzlich eine schwere Ratlosigkeit auf ihren Schultern. Sie wollte zu gerne die Grenzen durchbrechen, aber eine dunkle Macht, die ihr Herz umhüllte, verhinderte diesen Zugang. Betrübt fragte sie das Haus: „Wie kann ich wieder glücklich sein?“ Das Haus antwortete: „Das geht nur, wenn du auch den Weg zur Dunkelheit kennst.“

„Aber den kenne ich doch bereits!“, erwiderte Solvej hitzig. „Ich kenne ihn, mein Wesen ist mit der Dunkelheit verschmolzen. Mein Name scheint mir so gesehen auch nicht mehr würdig ... Er ist zu einem Schild geworden, auf dem etwas steht, was ich nicht mehr lesen kann. Deshalb frage ich dich!“

„Bevor du hinausfindest, musst du ganz hinein“, gab das Haus schlicht zurück und verstummte auf eine Weise, die der Königin klarmachte, dass sie nun ganz auf sich allein gestellt war.

Eine Kerze war zu ihren Füßen erschienen. Solvej nahm die Kerze auf und erhob sich. Eine Schwere breitete sich über ihr aus. Wie gelähmt stand sie da, unfähig, einen Schritt zu tun. Sie fühlte, dass sie keine Kraft mehr aufbringen würde für ein Umkehren, also ergab sie sich. „Ich bin die Königin des Lichts und ich gehe jetzt in die Dunkelheit“, sagte sie.

Die Kerze in ihrer Hand entzündete sich bei diesen Worten und eine Luke erschien im Boden. Solvej schob sie auf und blickte auf eine enge Wendeltreppe, die in die Tiefe führte. Langsam schritt die Königin Stufe um Stufe hinab. Tiefer und immer tiefer in den Körper der Schwärze. Tiefer und immer tiefer ins Bodenlose. In die Erde hinein. Der Schein der Kerze gab ihr gerade genug Gewissheit, um den nächsten Schritt zu tun.

Bilder von ihrem Leben am Hof stiegen in ihr auf und verloren sich in den spiralförmigen Windungen der Treppe.

Nach geraumer Zeit des Abstiegs knisterte die Kerze und erlosch. Die Dunkelheit tastete mit ihren kalten Fingern nach Solvej. Sie schrie und sank nieder. Krämpfe der Verzweiflung schüttelten sie und Gedanken und Gefühle tobten ein stürmisches Lied. Ausgezehrt wurde sie irgendwann von Müdigkeit ergriffen und der Schlaf trug sie davon.



