

Heinz-Peter Röhr

Wege aus der Abhängigkeit

Belastende Beziehungen
überwinden

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Aktualisierte Neuauflage des 2003 im Walter Verlag erschienenen Titels *Wege aus der Abhängigkeit. Destruktive Beziehungen überwinden.*

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0640-0 (Print)

ISBN 978-3-8436-0641-7 (eBook)

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

1. Teil

Emotionaler Missbrauch in der Familie	15
--	-----------

Das Märchen <i>Die Gänsemagd</i>	15
--	----

Einleitung	21
------------------	----

Es lebte einmal eine alte Königin	23
--	----

... sie hatte eine schöne Tochter	25
---	----

Wie sie erwuchs, wurde sie weit über Feld an einen	
--	--

Königssohn versprochen	27
------------------------------	----

Was die alte Königin ihrer Tochter mit auf den Weg gibt	29
--	----

Die drei Blutstropfen	30
-----------------------------	----

Wenn das deine Mutter wüsste	38
-------------------------------------	----

Der königliche Brautschatz	45
----------------------------------	----

Falada, das sprechende Pferd	47
------------------------------------	----

Die Sonne scheint warm, und sie leidet unter großem Durst ...	49
---	----

Die Kammerjungfer	57
-------------------------	----

2. Teil

Die abhängige Persönlichkeitsstörung	67
---	-----------

... denn sie hatte aller bösen Worte längst vergessen	67
---	----

Abhängiges Denken und Fühlen –	
--------------------------------	--

die innere Welt der Gänsemagd	73
-------------------------------------	----

Konrädchen und die goldenen Haare	87
---	----

Die soziale Welt der Gänsemagd	110
--------------------------------------	-----

3. Teil

Die Heilung 111

Der alte König 111

Was es bedeutet, in den Eisenofen zu müssen 113

Ein Fest feiern 127

Der Tod der Kammerfrau

oder

Der Betrug wird rückgängig gemacht 129

Die Mitte finden oder ... beide beherrschten

ihr Reich in Frieden und Seligkeit 160

4. Teil

Andere Formen des emotionalen Missbrauchs 165

Narzisstischer Missbrauch 165

Der Terror des Leids 167

Sexueller Missbrauch in der Familie 169

Die Kindesmisshandlung 170

Anhang 173

Die Suchtkrankheit 173

Co-Abhängigkeit 175

Fragebogen zum emotionalen Missbrauch 184

Diagnostische Kriterien DSM IV und ICD 187

Anmerkungen 189

Bibliografie 191

Die menschliche Seele ist unendlich kostbar –
wir sind da, um sie zu entfalten

Wenn ich in einer Beziehung lebe, geschieht immer das Gleiche: Ich achte nicht mehr auf meine Interessen – nur noch die Bedürfnisse meines Partners gelten. Ich lebe dann in seiner Welt, und es ist so, als verschwinde die eigene. Ich mache mich extrem abhängig, frage laufend Dinge, die ich im Grunde weiß. Vor allem befürchte ich, etwas falsch zu machen und damit die Beziehung aufs Spiel zu setzen – jeder Fehler wird für mich existenziell. Wenn die Beziehung zu Ende ist, finde ich zu meiner Identität zurück. Ich regele meine Angelegenheiten, gehe wieder mit Freunden und Bekannten aus ...

Ich weiß, es ist unrealistisch, aber ich kann nicht allein sein, da ich Angst habe, nicht zurechtzukommen ...

Ich weiß, dass ich manchmal mit meinen Fragen »nerve«, da sie so überflüssig sind; ich müsste es selbst wissen, aber ich fühle mich so unsicher, wenn ich Entscheidungen treffen soll ...

Ich lasse mich leicht ausnutzen, tue viel zu viel für andere, aber ich traue mich nicht, »Nein« zu sagen.

Vorwort

Emotionale Abhängigkeit gibt es in Form von absoluter Hörigkeit bis hin zu Formen, die das Leben nicht beeinträchtigen, sondern beglücken. Abhängigkeit ist also vielfach etwas Positives. Wer sich verliebt, macht sich abhängig davon, ob seine Gefühle erwidert werden. Wenn nicht, stürzt der Verliebte in tiefen Schmerz. Sich auf eine Partnerbeziehung wirklich einzulassen bedeutet auch, sich abhängig zu machen. Man wird verletzbar, begibt sich in die Hand eines anderen, und so heißt es denn auch, dass man sich »traut«.

Sich tief und bewusst auf eine Beziehung einlassen zu können setzt voraus, dass eine gewisse Eigenständigkeit und emotionale Unabhängigkeit erreicht wurden. Nur jemand, der sein Leben auch allein meistern kann, ist in der Lage, sich auf konstruktive Weise abhängig zu machen. Man könnte auch von *der Kunst, sich abhängig zu machen* sprechen; dies bedeutet, sich abhängig machen – und gleichzeitig unabhängig bleiben. Sich bewusst auf einen anderen Menschen einlassen können heißt eben nicht, sich ihm unterwerfen oder ihn dominieren müssen.

Viele Beziehungen sind von Machtkämpfen zwischen den Partnern bestimmt, bei denen (unbewusst) ungelöste Probleme aus der Kindheit bearbeitet werden. Gerade die Unfähigkeit sich positiv abhängig machen zu können, führt zu emotionalen Störungen, psychosomatischen Erkrankungen, Hörigkeit oder auch in eine Suchterkrankung. Häufig wird Abhängigkeit mit Liebe verwechselt. Sich zu einem anderen Menschen hingezogen fühlen, ihn nicht loslassen können bedeutet jedoch nicht unweigerlich, dass man ihn liebt.

Sowohl in der Literatur als auch in zahllosen Filmen wird die Problematik der abhängigen Persönlichkeit aufgegriffen. Hörigkeit und destruktive Abhängigkeiten sind oft der Stoff für Nervenkitzel. Als ein berühmtes Beispiel mag der Film *Psycho* von Alfred Hitch-

cock dienen. Jeder kämpft im Alltag mehr oder weniger mit Abhängigkeiten, und so spricht das Thema viele an, weil fast jeder bei sich selbst oder bei Menschen in seiner näheren Umgebung negative Abhängigkeiten beobachten kann.

Viele Erwachsene sind von ihrer emotionalen Entwicklung her Kinder. Dies kann auch auf sonst intelligente Menschen wie hoch gestellte Wissenschaftler, Wirtschaftsmanager und Politiker zutreffen, nicht selten mit äußerst negativen Konsequenzen.

Menschen kommen in Beratung oder Therapie, weil sie unter emotionalen Problemen leiden. Oft ist der Hintergrund eine Abhängigkeitsproblematik, die nicht immer bewusst sein muss. Wenn abhängige Muster das Leben umfassend und dauerhaft bestimmen, ist die Rede von einer (*dependenten*) *abhängigen Persönlichkeitsstörung*. Dies betrifft besonders viele suchtkranke Patienten, aber auch solche mit psychosomatischen Erkrankungen, Angststörungen oder depressiven Erscheinungsbildern. Destruktive Abhängigkeit ist ein extrem verbreitetes Problem in unserer Gesellschaft, das voraussichtlich weiter zunehmen wird. Emotionale Störungen nehmen zurzeit ebenso zu wie Suchterkrankungen. Eltern wie Heranwachsenden fällt es zunehmend schwerer, den Ablösungsprozess aus der Herkunftsfamilie sicher zu vollziehen. Dabei spielen Schuldgefühle, Verwöhnung, falsch verstandene Hilfe und emotionale Bedürftigkeit eine entscheidende Rolle.

In der Fachöffentlichkeit wird das Problem des emotionalen Missbrauchs in der Familie viel zu wenig berücksichtigt, obwohl gerade dies die Ursache für destruktive Abhängigkeiten ist.

Die abhängige Persönlichkeitsstörung spiegelt sich in dem Grimm'schen Märchen *Die Gänsemagd*. Es bietet sich daher als Projektionsfläche für die Bearbeitung der Störung an. Im Vordergrund steht nicht die tiefenpsychologische Deutung des Märchens, sondern die Beschreibung der Persönlichkeitsstörung. So lassen sich Genese, Erscheinungsbild, Verlauf, besonders aber Lösungsmöglichkeiten auf eingängige Weise darstellen. Zahlreiche Fallbeispiele tragen zur Verdeutlichung bei.

In meinem Buch *Narzissmus – dem inneren Gefängnis entfliehen* hilft das Grimm'sche Märchen *Der Eisenofen*, die narzisstische Persönlichkeitsstörung zu verstehen und Wege zu erkennen, wie Betroffene Heilung finden. Beide Märchen, *Die Gänsemagd* und *Der Eisenofen* ergänzen sich auf wunderbare Weise. Die Störungen, die sie spiegeln, stehen sich auch aus fachlicher Sicht gegenüber. Erstaunlich ist, dass das Symbol des Eisenofens in beiden Märchen eine entscheidende Rolle spielt. Im Märchen *Der Eisenofen* muss der eingesperrte Königssohn den Eisenofen, um erlöst zu werden, unbedingt verlassen. *Die Gänsemagd* muss unbedingt in den Eisenofen, damit der entscheidende Transformationsprozess stattfinden kann.

Dieses Buch ist wie alle meine Bücher ein Beitrag zur Bibliotherapie. Der erste Schritt in der Psychotherapie sollte immer das Verstehen der Störung sein. Der oder die Patient/in sollte Expert/e/in seiner/ihrer Schwierigkeiten werden. Dazu will Bibliotherapie in erster Linie beitragen. In schweren Fällen wird es weiterer therapeutischer Verfahren bedürfen, um Linderung zu erreichen. Einige werden hier aufgegriffen.

Das Problem der emotionalen Abhängigkeit ist Jahrtausende alt. Selbstverständlich wird hier nicht der Anspruch erhoben, dieses extrem vielschichtige Problem umfassend zu behandeln. Die geschilderte Dynamik der Abhängigkeiten und der damit verbundenen Schwierigkeiten begegnete mir in der psychotherapeutischen Praxis immer wieder.

Danken möchte ich allen, die zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben. Vor allem schulde ich meinen Patienten Dank, da sie mir immer wieder die besten Lehrmeister sind. Meinem Sohn Frank danke ich herzlich für seine originellen Ideen bei der Durchsicht des Manuskripts. Maßgeblichen Anteil an der Entstehung dieses Buches hatte wieder meine liebe Frau Annemie, ohne sie wäre es nie geschrieben worden.

Die außerordentliche positive Resonanz auf dieses Buch freut mich sehr. Seit seiner Erstveröffentlichung 2003 bekomme ich viele Rückmeldungen, die mir zeigen, dass Betroffene und Angehörige sich mithilfe der Lektüre selbst besser verstehen lernten und viele ermutigt wurden, professionelle Hilfe zu suchen. Vielfach war das Buch Begleiter während einer stationären oder ambulanten Therapie.

Dem Patmos Verlag danke ich für die vorliegende Neuauflage.

Bad Fredeburg, im Juli 2015

1. Teil

Emotionaler Missbrauch in der Familie

Das Märchen *Die Gänsemagd**

Es lebte einmal eine alte Königin, der war ihr Gemahl schon lange gestorben und sie hatte eine schöne Tochter. Wie die erwuchs, wurde sie weit über Feld an einen Königssohn versprochen. Als nun die Zeit kam, wo sie vermählt werden sollten und das Kind in das fremde Reich abreisen musste, packte ihr die Alte gar köstliches Gerät und Geschmeide ein, Gold und Silber, Becher und Kleinode, kurz alles, was nur zu einem königlichen Brautschatz gehörte; denn sie hatte ihr Kind von Herzen lieb. Auch gab sie ihr eine Kammerjungfer bei, welche mitreiten und die Braut in die Hände des Bräutigams überliefern sollte, und jede bekam ein Pferd zur Reise, aber das Pferd der Königstochter hieß Falada und konnte sprechen. Wie nun die Abschiedsstunde da war, begab sich die Mutter in ihre Schlafkammer, nahm ein Messerlein und schnitt damit in ihre Finger, dass sie bluteten. Darauf hielt sie ein weißes Läppchen unter und ließ drei Tropfen Blut hineinfallen, gab sie der Tochter und sprach: »Liebes Kind, verwahr sie wohl, sie werden dir unterwegs Not tun.«

Also nahmen sie beide voneinander betrübt Abschied. Das Läppchen steckte die Königstochter in ihren Busen vor sich, setzte sich aufs Pferd und zog nun fort zu ihrem Bräutigam. Da sie eine Stunde geritten waren, empfand sie heißen Durst und sprach zu ihrer Kammerjungfer: »Steig ab und schöpfe mir mit meinem Becher Wasser aus dem Bache, ich möchte trinken.« »Wenn Ihr Durst habt«, sprach die Kammerjungfrau, »so steigt selber ab, legt Euch ans Wasser und trinkt, ich mag Eure Magd nicht sein.« Da stieg die Königstochter vor großem Durst

* Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen

hinunter, neigte sich übers Wasser im Bach und trank und durfte nicht aus dem goldenen Becher trinken. Da sprach sie: »Ach Gott!« Da antworteten die drei Blutstropfen: »Wenn das deine Mutter wüsste, das Herz im Leibe tät' ihr zerspringen.« Aber die Königstochter war demütig, sagte nichts und stieg wieder zu Pferde. So ritten sie etliche Meilen weiter fort, aber der Tag war warm, die Sonne stach und sie düstete bald von neuem. Da sie nun an einen Wasserfluss kamen, rief sie noch einmal ihre Kammerjungfer: »Steig ab und gib mir aus meinem Goldbecher zu trinken«; denn sie hatte aller bösen Worte längst vergessen. Die Kammerjungfer sprach aber noch hochmütiger: »Wollt Ihr trinken, so trinkt allein, ich mag Eure Magd nicht sein.« Da stieg die Königstochter hernieder, legte sich über das fließende Wasser, weinte und sprach: »Ach Gott!«, und die Blutstropfen antworteten wiederum: »Wenn das deine Mutter wüsste, das Herz im Leibe tät' ihr zerspringen.« Und wie sie so trank und sich recht überlehnte, fiel ihr das Läppchen, worin die drei Tropfen waren, aus dem Busen und floss mit dem Wasser fort, ohne dass sie es in ihrer großen Angst merkte. Die Kammerjungfer hatte aber zugesehen und freute sich, dass sie Gewalt über die Braut bekäme, denn damit, dass diese die Blutstropfen verloren hatte, war sie machtlos geworden. Als sie nun wieder auf ihr Pferd Falada steigen wollte, sagte die Kammerfrau: »Auf Falada gehör' ich, und auf meinen Gaul gehörs du«; und das musste sie sich gefallen lassen. Dann befahl ihr die Kammerfrau mit harten Worten, die königlichen Kleider auszuziehen und ihre schlechten anzulegen, und endlich musste sie sich unter freiem Himmel verschwören, dass sie am königlichen Hof keinem Menschen etwas davon sprechen wollte; und wenn sie diesen Eid nicht abgelegt hätte, wäre sie auf der Stelle umgebracht worden. Aber Falada sah das alles an und nahm's wohl in Acht.

Die Kammerfrau stieg nun auf Falada und die wahre Braut auf das schlechte Ross, und so zogen sie weiter, bis sie endlich in dem königlichen Schloss eintrafen. Da war große Freude über ihre Ankunft, und der Königssohn sprang ihnen entgegen, hob die Kammerfrau vom Pferde und meinte, sie wäre seine Gemahlin. Sie ward die Treppe hinaufgeführt, die wahre Königstochter aber musste unten stehen

bleiben. Da schaute der alte König am Fenster und sah sie im Hof halten und sah, wie sie fein war, zart und gar schön, ging alsbald hin ins königliche Gemach und fragte die Braut nach der, die sie bei sich hätte und die da unten im Hofe stände und wer sie wäre. »Die hab' ich mir unterwegs mitgenommen zur Gesellschaft; gebt der Magd was zu arbeiten, dass sie nicht müßig steht.« Aber der alte König hatte keine Arbeit für sie und wusste nichts, als dass er sagte: »Da hab' ich so einen kleinen Jungen, der hütet die Gänse, dem mag sie helfen.« Der Junge hieß Kürdchen (Konrädchen), dem musste die wahre Braut helfen Gänse zu hüten.

Bald aber sprach die falsche Braut zu dem jungen König: »Liebster Gemahl, ich bitte Euch, tut mir einen Gefallen.« Er antwortete: »Das will ich gerne tun.« »Nun, so lasst den Schinder rufen und da dem Pferde, worauf ich hergeritten bin, den Hals abhauen, weil es mich unterwegs geärgert hat.« Eigentlich aber fürchtete sie, dass das Pferd sprechen möchte, wie sie mit der Königstochter umgegangen war. Nun war das so weit geraten, dass der treue Falada sterben sollte, da kam es auch der rechten Königstochter zu Ohr und sie versprach dem Schinder heimlich ein Stück Geld, das sie ihm bezahlen wollte, wenn er ihr einen kleinen Dienst erwiese. In der Stadt war ein großes finsternes Tor, wo sie abends und morgens mit den Gänsen durchmusste. Unter dem finsternen Tor möchte er dem Falada seinen Kopf hinnageln, dass sie ihn doch öfters sehen könnte. Also versprach das der Schinderknecht zu tun, hieb den Kopf ab und nagelte ihn unter das finstere Tor fest.

Des Morgens früh, da sie und Kürdchen unterm Tor hinaustrieben, sprach sie im Vorbeigehen:

»O du Falada, da du hangest«,

da antwortete der Kopf:

»O du Jungfer Königin, da du gangest,
wenn das deine Mutter wüsste,
ihr Herz tät' ihr zerspringen.«

Da zog sie still weiter zur Stadt hinaus und sie trieben die Gänse aufs Feld. Und wenn sie auf der Wiese angekommen war, saß sie nieder und

machte ihre Haare auf, die waren eitel Gold, und Kürdchen sah sie und freute sich, wie sie glänzten, und wollte ihr ein paar ausraufen. Da sprach sie:

»Weh, weh, Windchen,
nimm Kürdchen sein Hütchen
und lass'n sich mit jagen,
bis ich mich geflochten und geschnatzt
und wieder aufgesetzt.«

Und da kam ein so starker Wind, dass er dem Kürdchen sein Hütchen wegwehte, und es musste ihm nachlaufen. Bis es wiederkam, war sie mit dem Kämmen und Aufsetzen fertig, und er konnte keine Haare kriegen. Da war Kürdchen böse und sprach nicht mit ihr; und so hüteten sie die Gänse, bis dass es Abend ward, dann gingen sie nach Haus.

Den anderen Morgen, wie sie unter dem finsternen Tor hinaustrieben, sprach die Jungfrau:

»O du Falada, da du hangest«,

Falada antwortete:

»O du Jungfer Königin, da du gangest,
wenn das deine Mutter wüsste,
ihr Herz tät' ihr zerspringen.«

Und in dem Feld setzte sie sich wieder auf die Wiese und fing an, ihr Haar auszukämmen, und Kürdchen lief und wollte danach greifen, da sprach sie:

»Weh, weh, Windchen,
nimm Kürdchen sein Hütchen
und lass'n sich mit jagen,
bis ich mich geflochten und geschnatzt
und wieder aufgesetzt.«

Da wehte der Wind und wehte ihm das Hütchen vom Kopf weit weg, dass Kürdchen nachlaufen musste; und als es wiederkam, hatte sie längst ihr Haar zurecht, und es konnte keins davon erwischen.

Abends aber, nachdem sie heimgekommen waren, ging Kürdchen vor den alten König und sagte: »Mit dem Mädchen will ich nicht länger Gänse hüten.« »Warum denn?«, fragte der alte König. »Ei, das ärgert mich den ganzen Tag.« Da befahl ihm der alte König, zu erzählen, wie's ihm denn mit ihr ginge. Da sagte Kürdchen: »Morgens, wenn wir unter dem finstern Tor mit der Herde durchkommen, so ist da ein Gaulskopf an der Wand, zu dem redet sie:

»Falada, da du hangest«,

da antwortet der Kopf:

»O du Jungfer Königin, da du gangest,
wenn das deine Mutter wüsste,
ihr Herz tät' ihr zerspringen.««

Und so erzählte Kürdchen weiter, was auf der Gänsewiese geschähe und wie es dem Hut im Winde nachlaufen müsste.

Der alte König befahl ihm, den nächsten Tag wieder hinauszutreiben, und er selbst setzte sich hinter das finstere Tor und hörte da, wie sie mit dem Haupt des Falada sprach; und ging er ihr auch nach in das Feld und barg sich in einem Busch auf der Wiese. Da sah er nun bald selbst, wie die Gänsemagd und der Gänsejunge die Herde getrieben brachte und wie sie nach einer Weile sich setzte und ihre Haare losflocht, die strahlten von Glanz. Gleich sprach sie wieder:

»Weh, weh, Windchen,
nimm Kürdchen sein Hütchen
und lass'n sich mit jagen,
bis ich mich geflochten und geschnatzt
und wieder aufgesetzt.««

Da kam ein Windstoß und fuhr mit Kürdchens Hut weg, dass es weit zu laufen hatte, und die Magd kämmte und flocht ihre Locken still fort, welches der alte König alles beobachtete. Darauf ging er unbemerkt zurück, und als abends die Gänsemagd heimkam, rief er sie beiseite und fragte, warum sie das alles so täte? »Das darf ich Euch nicht sagen und darf auch keinem Menschen mein Leid klagen; denn so hab' ich mich

unter freiem Himmel verschworen, weil ich sonst um mein Leben gekommen wäre.« Er drang in sie und ließ ihr keinen Frieden, konnte aber nichts aus ihr herausbringen. Da sprach er: »Wenn du mir nichts sagen willst, so klag dem Eisenofen da dein Leid«, und ging fort. Da kroch sie in den Eisenofen, fing an zu jammern und zu weinen, schüttete ihr Herz aus und sprach: »Da sitze ich nun und von aller Welt verlassen und bin doch eine Königstochter, und eine falsche Kammerjungfer hat mich mit Gewalt dahin gebracht, dass ich habe meine Kleider ablegen müssen, und hat meinen Platz bei meinem Bräutigam eingenommen, und ich muss als Gänsemagd gemeine Dienste tun. Wenn das meine Mutter wüsste, das Herz im Leib tät' ihr zerspringen.« Der alte König stand aber außen an der Ofenröhre und hörte, was sie sprach. Da kam er wieder herein und hieß sie aus dem Ofen gehen. Da wurden ihr königliche Kleider angetan und es schien ein Wunder, wie schön sie war. Der alte König rief seinen Sohn und offenbarte ihm, dass er die falsche Braut hätte, die wäre bloß ein Kammermädchen, die wahre aber stände hier als die gewesene Gänsemagd. Der junge König war herzensfroh, als er ihre Schönheit und Tugend erblickte, und ein großes Mahl wurde angestellt, zu dem alle Leute und gute Freunde gebeten wurden. Obenan saß der Bräutigam, die Königstochter zur einen Seite und die Kammerjungfer zur anderen, aber die Kammerjungfer war verblendet und erkannte jene nicht mehr in dem glänzenden Schmuck. Als sie nun gegessen und getrunken hatten und guten Muts waren, gab der alte König der Kammerfrau ein Rätsel auf, was eine solche wert wäre, die den Herrn so und so betrogen hätte, erzählte damit den ganzen Verlauf und fragte: »Welches Urteil ist diese würdig?« Da sprach die falsche Braut: »Die ist nichts Besseres wert, als dass sie splitternackt ausgezogen wird und in ein Fass gesteckt wird, das inwendig mit spitzen Nägeln beschlagen ist; und zwei weiße Pferde müssen vorgespannt werden, die sie Gasse auf, Gasse ab zu Tode schleifen.« »Das bist du«, sprach der alte König, »und hast dein eigenes Urteil gefunden, und danach soll dir widerfahren.« Und als das Urteil vollzogen war, vermählte sich der junge König mit seiner rechten Gemahlin, und beide beherrschten ihr Reich in Frieden und Seligkeit.

Einleitung

Ein Zauber wohnt in jedem Märchen, so wie auch in jedem Traum ein Zauber lebt. Sie sind einfach wunderbar – nicht nur für Kinder. Der moderne Mensch weiß meist wenig von den heilenden Kräften der Psyche und wie man sie erschließt. Viel zu sehr haben wir den Kontakt zu den Tiefen unserer Seele verloren. Märchen sind zum Träumen, besonders jedoch zum Aufwachen geeignet. Es ist immer wieder erstaunlich, wie präzise sie die Wirklichkeit widerspiegeln. *Werde der, der du bist!* So lautet die geheime Überschrift, die über dem Grimm'schen Märchen *Die Gänsmagd* steht. Sie steht übrigens über vielen Märchen, denn diese wunderbaren Geschichten zeigen Entwicklungswege – hin zu mehr Unabhängigkeit, Zufriedenheit, Glück, Verantwortung und Selbstständigkeit. Und genau dies vermissen heute viele Menschen. Sie finden sich stattdessen viel zu schnell mit Ersatzbefriedigungen ab, die nicht zu echtem, dauerhaftem Glück führen. Wer tiefer fragt, was wirklich fehlt, ist eingeladen, sich den Märchen zu nähern, um so den Geheimnissen des Lebens auf die Spur zu kommen.

Im Leben jedes Menschen gibt es Lebensübergänge, in denen Weiterentwicklung stattfinden muss. Häufig sind diese Lebensübergänge Thema in den Märchen, sie gestalten sich oft problematisch, besonders dann, wenn die Entwicklung ungünstig und konfliktbeladen verläuft. Ein besonders wichtiger Übergang ist das »Erwachsenwerden«, die Pubertät: Wie wird ein Mensch, der Probleme mit sich hat, erwachsen? Ein wichtiger Meilenstein in der Pubertät ist die Ablösung von den Eltern.

Viele Märchen bearbeiten das Problem der Ablösung. Stelle ich die Frage in der Therapie: »Haben Sie sich von Ihren Eltern gelöst?«, so fällt die Antwort unterschiedlich aus. Einige Patienten bestehen darauf, dass dieser Prozess stattgefunden habe. Noch von

den Eltern abhängig zu sein bedeutet für sie eine Verletzung ihres Selbstwertgefühls. Gerade in der Vehemenz, mit der diese Frage manchmal verneint wird, verbirgt sich oft eine geheime Botschaft.

In dem Märchen *Die Gänsemagd* geht es – wie wir sehen werden – um Probleme, die sich aus emotionalem Missbrauch ergeben, den viele Menschen erleben müssen. Abhängigkeit gibt es nicht nur von Suchtmitteln, sondern zeigt sich auch in der Unfähigkeit, sich aus elterlichen Umklammerungen zu lösen. Das Leben vieler Menschen ist von Abhängigkeit geprägt. Sie sind gezwungen, sich in verschiedenen Lebenslagen viel zu abhängig zu machen.

Abhängigkeit ist ein Muster, eine Struktur, die sie immer wieder erleben, in der sie gefangen sind und unter der sie leiden. Am besten ist das Problem zu verstehen und zu lösen, wenn es bei den *Wurzeln* angegangen wird.

Viel zu viele Menschen finden sich damit ab, abhängig zu sein und zu bleiben, quasi lebenslänglich. Das Märchen *Die Gänsemagd* fordert dagegen heraus, will wachrütteln, den Weg zeigen, den es zu beschreiten gilt. Nichts ist schlimmer als vertanes Leben, und so ist es wichtig, die Autorität des Märchens ernst zu nehmen, die Botschaften zu verstehen und die notwendigen Änderungen auch wirklich vorzunehmen.

Wenn wir uns dem Märchen *Die Gänsemagd* nähern, um es tiefer zu verstehen, gilt es, zunächst die Frage zu beantworten, welches Problem das Märchen bearbeitet. Wie bei jedem Märchen stehen bereits in den ersten Sätzen die entscheidenden Hinweise: *Es lebte einmal eine alte Königin, der war ihr Gemahl schon lange gestorben, und sie hatte eine schöne Tochter...* Diese wenigen Hinweise beschreiben die Lebensumstände, die für die gesamte Entschlüsselung des Märchens von Bedeutung sind.

Die meisten Märchen beginnen mit: »Es war einmal ...«. So als sei die Geschichte schon vorüber und habe in der Vergangenheit stattgefunden, beginnt auch das Märchen *Die Gänsemagd* mit: »Es lebte einmal ...«. Die Geschichten im Märchen sind so wahr wie das Leben selbst. Lediglich die Sprache ist nicht die übliche, sondern

Märchen sprechen in Bildern und Symbolen: Welche Bedeutung hat das sprechende Pferd Falada? Warum wird ihm der Kopf abgeschlagen? Welche Rolle spielt die Kammerjungfer? Was bedeutet es, in den Eisenofen zu müssen? Lassen wir die Bilder sprechen und verstehen wir, was uns zu einem erfüllten, glücklichen Leben fehlt. Vor allem will das Märchen von der Gänsemagd Energie freisetzen. Es will von alten Fesseln befreien und die eigene Menschlichkeit entfalten helfen, zum Wohle aller Menschen.

Es lebte einmal eine alte Königin ...

Figuren im Märchen erscheinen niemals zufällig. Vielmehr charakterisieren sie die handelnden Personen, indem sie ihren Stand und die damit in Verbindung stehenden typischen Eigenschaften bildhaft zum Ausdruck bringen. Nicht eine arme Bauersfrau hat eine schöne Tochter, sondern eine alte Königin. In ihr erkennen wir demnach eine Herrscherin, eine stolze, starke Persönlichkeit. Es heißt, sie sei alt, und damit hat sie eine gewisse Würde. Wahrscheinlich umgibt sie eine Aura der Unnahbarkeit, sie strahlt Überlegenheit und Stärke aus und scheint zu wissen, was sie will.

... der war ihr Gemahl schon lange Jahre gestorben ...

Auch wenn der Gemahl schon viele Jahre gestorben ist, hat sie keinen neuen Partner erwählt, sondern sie ist offensichtlich nur für ihre Tochter da, der ihre ganze Fürsorge gilt. Über die Gründe, warum sie allein geblieben ist, lassen sich Vermutungen anstellen. Vielleicht konnte sie den Tod des Partners nicht überwinden und war demzufolge nicht offen für eine neue Partnerschaft. Oder eine unbewusste Angst vor einer erneuten Bindung lässt sie alleine bleiben. Partnerschaftliches Glück hat sie jedenfalls nicht mehr zu erwarten. Dies zeigt sich darin, »dass der Gemahl schon lange gestorben war«.