

dtv

Der Jüngling Narziß – so erzählt es die griechische Sage – habe unermesslich unter den Qualen seiner übersteigerten Selbstliebe gelitten. Als «Narzißten» bezeichnet die Psychologie daher Menschen, deren Selbst(wert)gefühl empfindlich gestört ist, was in übertriebener Selbstbezogenheit und schier unstillbarem Hunger nach Anerkennung zum Ausdruck kommt. Überaus plastisch und prägnant führt der Psychotherapeut Heinz-Peter Röhr die narzißtische Persönlichkeit vor Augen: Anhand des Märchens vom «Prinzen im Eisenofen» beschreibt er ihre Merkmale, ihre Symptomatik sowie Möglichkeiten der Behandlung. Das Fehlen der vorbehaltlosen Liebe in ihrer frühen Kindheit kompensieren Narzißten entweder, indem sie eine Pseudoautonomie errichten, einen Schutzpanzer, der heftige Gefühle abwehrt und ihre übergroße Verletzlichkeit nicht preisgibt. Oder aber sie verzichten völlig auf Autonomie und opfern ihre Bedürfnisse im Tausch gegen Zuneigung. Die einen sind also unfähig, sich einzufühlen, die anderen tun es im Übermaß. Direkt und indirekt Betroffenen vermittelt dieser Ratgeber ein eindrückliches Bild dieser weit verbreiteten Persönlichkeitsstörung.

Heinz Peter Röhr, geboren 1949, ist Pädagoge und seit über dreißig Jahren an der Fachklinik Fredeburg für Suchtmittelabhängige psychotherapeutisch tätig. Rege Vortragstätigkeit, Fachpublikationen zu Suchtproblemen und Eßstörungen. Autor zahlreicher Sachbücher.

Heinz-Peter Röhr

Narzißmus

Das innere Gefängnis

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Heinz-Peter Röhr
sind außerdem bei dtv erschienen:
Wege aus der Abhängigkeit.
Destruktive Beziehungen überwinden (34463)
Die Angst vor Zurückweisung. Was Hysterie wirklich ist
und wie man damit umgeht (34620)

Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de



Ungekürzte Ausgabe 2005
13. Auflage 2014
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München
Zuerst erschienen 1999 im Walter Verlag
© 2010 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlaggestaltung: Marion Sauer, Büro VOR-ZEICHEN, München
Umschlagfoto: gettyimages/Tatsuhiko Shimada
Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34166-0

Inhalt

Vorwort	9
Der Eisenofen	13
Einleitung	20
Die Zeit, als das Wünschen noch geholfen hat	22
<i>Die magische Phase</i>	22
<i>Eine alte Hexe</i>	25
Der Raub der Gefühle	29
<i>Selbstliebe</i>	30
<i>Individuation</i>	34
<i>Das Gewissen wurde nicht liebevoll integriert</i>	35
<i>Das falsche Selbst</i>	37
<i>Wut, Haß und Neid</i>	46
Die Flucht in die Beziehung	49
<i>Die wahre Not der Königstochter</i>	51
Zwei Menschen ziehen sich magisch an	55
<i>Ich liebe dich, weil ich dich brauche!</i>	57
Der Mut der Verzweiflung	63
<i>Eine tragische Beziehung</i>	64
<i>Die harte Realität des Lebens</i>	65
Glasberge und schneidende Schwerter	73
Die Suche nach dem Geliebten	76
Die ungeliebten Selbstanteile	81
Die drei Nadeln und die Glasberge	84
<i>Therapie und therapeutische Gemeinschaft</i>	88
<i>Schwerter zu Pflugscharen machen</i>	89
<i>Die Grollsucht</i>	93
<i>Die eigene Machtlosigkeit erkennen!</i>	96

Die Fahrt über den See <i>oder</i> Erinnern	99
Im Schloß der unechten Gefühle <i>oder</i> Das falsche Selbst	105
<i>Sofortige Bedürfnisbefriedigung</i>	109
Zur Liebe erwacht	112
<i>Eine Übung</i>	119
Die Reise zurück ins eigene Königreich	123
Die Reise über den See <i>oder</i> Die spirituelle Geburt	126
<i>Die schneidenden Schwerter werden erneut überwunden</i>	130
<i>Die Reise zurück über den Glasberg</i>	131
<i>Das Schloß und die Königskinder</i>	132
Zwei Königreiche <i>oder</i> Das wahre Selbst	135
Die Erlösung der Königstochter <i>oder</i>	
Der weibliche Narzißmus	138
<i>Denke nicht!</i>	140
<i>Kontrolle</i>	141
<i>Schuldgefühle</i>	142
<i>Beziehungsspiele</i>	143
<i>Was der Königstochter helfen kann</i>	145
Frieden mit den Eltern	149
<i>Die gute Mutter, den guten Vater integrieren</i>	151

Anhang

Die narzißtische Gesellschaft	155
<i>Der Absturz in den Körper</i>	157
Vom Umgang mit Eisenofen-Menschen am Arbeitsplatz	159
<i>Der Mensch im Eisenofen in der Rolle als Chef</i>	159
<i>Der erlöste Eisenofen-Mensch in der Rolle als Chef</i>	162
<i>Was tun, wenn ein Eisenofen-Mensch</i>	
<i>der Vorgesetzte ist?</i>	163
<i>Dinge nicht überbewerten</i>	166
<i>Wehren, aber richtig!</i>	167
<i>Der Eisenofen-Mensch als Mitarbeiter</i>	170
Der Gefühlsbaum – ein Modell	170
<i>Die Sprache der Gefühle</i>	170
<i>Entstehung von Gefühlsblockaden</i>	173
<i>Folgen der Gefühlsblockaden</i>	176

Kurzer fachlicher Überblick über die narzißtische Persönlichkeitsstörung	180
<i>Charakteristika der narzißtischen Persönlichkeitsstörung</i>	180
<i>Diagnostische Kriterien der narzißtischen Persönlichkeitsstörung nach DSM-III-R</i>	183
Pathologischer Narzißmus und Sucht	185
Zur Therapie der narzißtischen Persönlichkeitsstörung	187
Anmerkungen	189
Literatur	191

Vorwort

Viele Menschen haben das quälende Gefühl, in einem inneren Gefängnis zu leben, sie fühlen sich nicht wirklich frei und wohl in ihrer Haut. In ihrer Verzweiflung entwickeln sie extreme Energien, um sich selbst zu finden oder zu verwirklichen. Dabei suchen sie die Lösung des Problems meist mit unpassenden Mitteln, wodurch die Unfreiheit noch vergrößert wird.

In dem Märchen *Der Eisenofen*, das die Brüder Grimm aufgeschrieben haben, bildet sich wie kaum in einem anderen Märchen die grundlegende Problematik dieser Menschen ab, die auch als *narzißtische Persönlichkeitsstörung* bezeichnet wird.

Narzißmus bedeutet «Selbstliebe». Jeder Mensch benötigt ein gesundes Maß an Selbstliebe. Die Fähigkeit, sich in positiver, liebevoller Weise sich selbst zuzuwenden, ist eine Voraussetzung für ein glückliches, erfülltes Leben. Der biblische Satz «Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst» drückt dies aus. Er wird allerdings nur zu leicht verkürzt wahrgenommen, viele Menschen hören nur: «Du sollst deinen Nächsten lieben», der Rest – «wie dich selbst» – geht verloren. Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstbewußtsein sind aber wesentliche Bestandteile einer stabilen Persönlichkeit. So ist es wichtig, daß echte Freude über eigene Leistungen möglich ist. Lob, Bewunderung und Anerkennung sind, wenn sie aufrichtig gemeint sind, positive Ausdrucksformen menschlichen Miteinanders, sie wollen mit Freude aufgenommen werden. Die Fähigkeit, Lob und Anerkennung anzunehmen, ist ein Hinweis auf ein stabiles Selbstwertgefühl.

Jeder strebt nach Bedeutung, es ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Im alltäglichen Miteinander wird dies leicht vergessen. Halten wir inne, um in uns hineinzuhören, werden wir uns

dieser Bestrebung bewußt: sei es beispielsweise, daß wir wichtig sein wollen für Menschen, die uns nahestehen, daß wir Ziele verfolgen, die uns Bewunderung einbringen, oder daß wir an unserer Selbstverwirklichung arbeiten, die uns innere Bedeutung gibt. Das Suchen von Aufmerksamkeit und Anerkennung gehört – in einem gewissen Ausmaß – ebenso zu einem gesunden Narzißmus und damit zur seelischen Gesundheit wie das Wohlfühlen in unserem Körper.

Von einer *narzißtischen Persönlichkeitsstörung* ist immer dann die Rede, wenn das Bedürfnis nach Liebe, Bewunderung und Anerkennung auf krankhafte Weise übersteigert ist. Wie sich zeigen wird, haben Menschen, die von dieser Störung betroffen sind, in ihrer frühen Entwicklung zuwenig wirkliche Liebe erfahren. Sie versuchen, dieses Defizit auf unterschiedliche Weise auszugleichen, ohne *Erlösung* von ihrem Drama zu erfahren. Daß tatsächliche Heilung möglich ist, davon erzählt das Märchen *Der Eisenofen*.

Häufiger sind es Männer, die das Eisenofen-Syndrom entwickeln mußten. Selbstverständlich erkranken auch Frauen an einer narzißtischen Persönlichkeitsstörung. Aufgrund der unterschiedlichen Sozialisation bei Jungen und Mädchen entfaltet sich die Störung häufig in gegensätzlicher Weise: Die Gefährdung bei Mädchen ist weniger, daß sie sich gefühlsmäßig abkapseln, als daß sie mit dem anderen «verfließen» wollen – auch dies spiegelt sich in dem Märchen.

Die narzißtische Persönlichkeitsstörung hat viele Facetten und Ausdrucksformen, so daß die verschiedensten Symptome auftreten. Zur diagnostischen Erfassung sind im Anhang Hinweise zu finden. Auch der Grad der Störung kann sehr unterschiedlich sein. Er reicht von leichten Formen gestörter Selbstliebe, die im Alltag kaum bemerkt werden, bis hin zu Fällen schlimmster krankhafter Charakterveränderung. Immer findet die Störung darin ihren Ausdruck, daß diese Menschen unter sich selbst leiden, Symptome körperlicher und seelischer Art entwickeln und vor allem im zwischenmenschlichen Bereich

große Probleme haben. Viele trifft eine mittelschwere Störung, und gerade diese findet sich in dem Märchen *Der Eisenofen* wieder.

Adressaten dieses Buches sind in erster Linie die Betroffenen. Häufig wirken Menschen mit einer solchen Störung nach außen nahezu normal und nicht wie Individuen, die außergewöhnlich unter sich selbst leiden, zumal nur allzuoft ihre Mitmenschen unter ihnen leiden müssen. Ein Anliegen des Buches ist demnach auch, daß Angehörige und alle, die mit Menschen zu tun haben, die «im Eisenofen sitzen» müssen, diese besser verstehen.

In der Forschung werden unterschiedliche Konzepte zum Verständnis der narzißtischen Störung vorgelegt, die sich zum Teil widersprechen. In erster Linie orientiere ich mich an den systematischen Arbeiten von Otto Kernberg, die aus meiner Sicht die überzeugendsten für den Bereich früher Persönlichkeitsstörungen sind. Aber auch die Arbeiten von Heinz Kohut und anderen bilden den theoretischen Hintergrund der Märchendeutung. Als Therapeut in einer großen Suchtklinik gehört die Begegnung mit diesen Menschen zu meinem Alltag. Dies kommt in den Fallbeispielen zum Ausdruck. Folgen wir der Märchendeutung, wird eine typisch männliche und eine typisch weibliche Form der narzißtischen Persönlichkeitsstörung beschrieben. In der Realität wird der klare Unterschied nicht immer vorzufinden sein; nicht selten erkennen wir Mischformen. Zu betonen ist, daß auch manche Frauen ein typisches Eisenofen-Syndrom entwickeln mußten, also eine «männliche» Form der narzißtischen Störung, und umgekehrt Männer eine «weibliche».

Die Therapie der frühen Persönlichkeitsstörungen gestaltet sich, abgesehen von leichteren Fällen, nicht selten schwierig. Erleichterung können diese Patienten zunächst dadurch erreichen, daß sie ihre Störung besser verstehen. Dazu will das Buch in erster Linie beitragen. Erfahrungsgemäß wird so die Motivation für eine Therapie deutlich verbessert.

Das Märchen *Der Eisenofen* bildet nicht nur exakt Entstehung und Erscheinungsbild des krankhaften Narzißmus ab. Es findet auch Möglichkeiten für eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit, die als Wegweiser für die Therapie und das Leben danach angesehen werden können. Es wird sich zeigen, daß gerade dieses Märchen zu Unrecht zu den weniger bekannten gehört und somit meist nur in Gesamtausgaben der Grimmschen Märchen zu finden ist. Wie kaum in einem anderen Märchen spiegelt sich hier auch das Dilemma unserer Zeit.

Danken möchte ich zunächst meinen Patienten, die mir immer wieder – sicherlich meist, ohne daß sie es merkten – den Spiegel vorhielten. Damit wurde es mir möglich, meine eigene Eisenofen-Problematik besser kennenzulernen. Vieles verdanke ich meinem Freund und Kollegen Diplompsychologe Werner Pappert, der mich mit Hinweisen und Ideen unterstützte. Besonders danke ich meiner lieben Frau Annemie für die Überarbeitung des Manuskripts und für die Geduld, die sie in dieser Zeit mit mir hatte.

Bad Fredeburg, im September 1998

*Wer einen Berg besteigen will,
muß unten anfangen!*

Der Eisenofen¹

(Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen, KHM 127)

Zur Zeit, wo das Wünschen noch geholfen hat, ward ein Königssohn von einer alten Hexe verwünscht, daß er im Walde in einem großen Eisenofen sitzen sollte. Da brachte er viele Jahre zu, und konnte ihn niemand erlösen. Einmal kam eine Königstochter in den Wald, die hatte sich irre gegangen und konnte ihres Vaters Reich nicht wiederfinden: neun Tage war sie so herumgegangen und stand zuletzt vor dem eisernen Kasten. Da kam eine Stimme heraus und fragte sie <wo kommst du her, und wo willst du hin?> Sie antwortete <ich habe meines Vaters Königreich verloren und kann nicht wieder nach Haus kommen.> Da sprach aus dem Eisenofen <ich will dir wieder nach Hause verhelfen, und zwar in einer kurzen Zeit, wenn du willst unterschreiben zu tun, was ich verlange. Ich bin ein größerer Königssohn als du eine Königstochter, und will dich heiraten.> Da erschrak sie und dachte <lieber Gott, was soll ich mit dem Eisenofen anfangen!> Weil sie aber gerne wieder zu ihrem Vater heim wollte, unterschrieb sie sich doch zu tun, was er verlangte. Er sprach aber <du sollst wiederkommen, ein Messer mitbringen und ein Loch in das Eisen schrappen.> Dann gab er ihr jemand zum Gefährten, der ging nebenher und sprach nicht: er brachte sie aber in zwei Stunden nach Haus. Nun war große Freude im Schloß, als die Königstochter wiederkam, und der alte König fiel ihr um den Hals und küßte sie. Sie war aber sehr betrübt und sprach <lieber Va-

ter, wie mirs gegangen hat! ich wäre nicht wieder nach Haus gekommen aus dem großen wilden Walde, wenn ich nicht wäre bei einen eisernen Ofen gekommen, dem habe ich mich müssen dafür unterschreiben, daß ich wollte wieder zu ihm zurückkehren, ihn erlösen und heiraten.» Da erschrak der alte König so sehr, daß er beinahe in eine Ohnmacht gefallen wäre, denn er hatte nur die einzige Tochter. Beratschlagten sich also, sie wollten die Müllers- tochter, die schön wäre, an ihre Stelle nehmen; führten die hinaus, gaben ihr ein Messer und sagten, sie sollte an dem Eisenofen schaben. Sie schrappte auch vierundzwanzig Stunden lang, konnte aber nicht das geringste herabbrin- gen. Wie nun der Tag anbrach, riefs in dem Eisenofen «mich deucht, es ist Tag draußen.» Da antwortete sie «das deucht mich auch, ich meine, ich höre meines Vaters Mühle rappeln.» «So bist du eine Müllerstochter, dann geh gleich hinaus und laß die Königstochter herkommen.» Da ging sie hin und sagte dem alten König, der draußen wollte sie nicht, er wollte seine Tochter. Da erschrak der alte König und die Tochter weinte. Sie hatten aber noch eine Schweinehirtentochter, die war noch schöner als die Müllerstochter, der wollten sie ein Stück Geld geben, da- mit sie für die Königstochter zum eisernen Ofen ginge. Also ward sie hinausgebracht und mußte auch vierund- zwanzig Stunden lang schrappen; sie brachte aber nichts davon. Wie nun der Tag anbrach, riefs im Ofen «mich deucht, es ist Tag draußen.» Da antwortete sie «das deucht mich auch, ich meine, ich höre meines Vaters Hörnchen tüten.» «So bist du eine Schweinehirtentochter, geh gleich fort und laß die Königstochter kommen: und sag ihr, es sollt ihr widerfahren, was ich ihr versprochen hätte, und wenn sie nicht käme, sollte im ganzen Reich alles zerfal-

len und einstürzen und kein Stein auf dem andern bleiben.› Als die Königstochter das hörte, fing sie an zu weinen: es war aber nun nicht anders, sie mußte ihr Versprechen halten. Da nahm sie Abschied von ihrem Vater, steckte ein Messer ein und ging zu dem Eisenofen in den Wald hinaus. Wie sie nun angekommen war, hub sie an zu schrappen, und das Eisen gab nach, und wie zwei Stunden vorbei waren, hatte sie schon ein kleines Loch geschabt. Da guckte sie hinein und sah einen so schönen Jüngling, ach, der glimmerte in Gold und Edelsteinen, daß er ihr recht in der Seele gefiel. Nun, da schrappte sie noch weiter fort und machte das Loch so groß, daß er heraus konnte. Da sprach er ›du bist mein und ich bin dein, du bist meine Braut und hast mich erlöst.› Er wollte sie mit sich in sein Reich führen, aber sie bat sich aus, daß sie noch einmal dürfte zu ihrem Vater gehen, und der Königssohn erlaubte es ihr, doch sollte sie nicht mehr mit ihrem Vater sprechen als drei Worte, und dann sollte sie wiederkommen. Also ging sie heim, sie sprach aber mehr als drei Worte: da verschwand alsbald der Eisenofen und ward weit weg gerückt über gläserne Berge und schneidende Schwerter; doch der Königssohn war erlöst, und nicht mehr darin eingeschlossen. Danach nahm sie Abschied von ihrem Vater und nahm etwas Geld mit, aber nicht viel, ging wieder in den großen Wald und suchte den Eisenofen, allein der war nicht zu finden. Neun Tage suchte sie, da ward ihr Hunger so groß, daß sie sich nicht zu helfen wußte, denn sie hatte nichts mehr zu leben. Und als es Abend ward, setzte sie sich auf einen kleinen Baum und gedachte darauf die Nacht hinzubringen, weil sie sich vor den wilden Tieren fürchtete. Als nun Mitternacht herankam, sah sie von fern ein kleines Lichtchen und dachte

«ach, da wär ich wohl erlöst», stieg vom Baum und ging dem Lichtchen nach, auf dem Weg aber betete sie. Da kam sie zu einem kleinen alten Häuschen, und war viel Gras darum gewachsen, und stand ein kleines Häufchen Holz davor. Dachte sie «ach, wo kommst du hier hin!» guckte durchs Fenster hinein, so sah sie nichts darin als dicke und kleine Itschen (Kröten), aber einen Tisch, schön gedeckt mit Wein und Braten, und Teller und Becher waren von Silber. Da nahm sie sich das Herz und klopfte an. Alsbald rief die Dicke

«Jungfer grün und klein,
Hutzelbein,
Hutzelbeins Hündchen,
hutzel hin und her,
laß geschwind sehen, wer draußen wär.»

Da kam eine kleine Itsche herbeigegangen und machte ihr auf. Wie sie eintrat, hießen alle sie willkommen, und sie mußte sich setzen. Sie fragten «wo kommt Ihr her? wo wollt Ihr hin?» Da erzählte sie alles, wie es ihr gegangen wäre, und weil sie das Gebot übertreten hätte, nicht mehr als drei Worte zu sprechen, wäre der Ofen weg samt dem Königssohn: nun wollte sie so lange suchen und über Berg und Tal wandern, bis sie ihn fände. Da sprach die alte Dicke

«Jungfer grün und klein,
Hutzelbein,
Hutzelbeins Hündchen,
hutzel hin und her,
bring mir die große Schachtel her.»

Da ging die kleine hin und brachte die Schachtel herbeigetragen. Hernach gaben sie ihr Essen und Trinken, und brachten sie zu einem schönen gemachten Bett, das war wie Seide und Sammet, da legte sie sich hinein und schlief in Gottes Namen. Als der Tag kam, stieg sie auf, und gab ihr die alte Itsche drei Nadeln aus der großen Schachtel, die sollte sie mitnehmen; sie würden ihr nötig tun, denn sie müßte über einen hohen gläsernen Berg und über drei schneidende Schwerter und über ein großes Wasser: wenn sie das durchsetzte, würde sie ihren Liebsten wiederkriegen. Nun gab sie hiermit drei Teile (Stücke), die sollte sie recht in acht nehmen, nämlich drei große Nadeln, ein Pflugrad und drei Nüsse. Hiermit reiste sie ab, und wie sie vor den gläsernen Berg kam, der so glatt war, steckte sie die drei Nadeln als hinter die Füße und dann wieder vorwärts, und gelangte so hinüber, und als sie hinüber war, steckte sie sie an einen Ort, den sie wohl in acht nahm. Danach kam sie vor die drei schneidenden Schwerter, da stellte sie sich auf ihr Pflugrad und rollte hinüber. Endlich kam sie vor ein großes Wasser, und wie sie übergefahren war, in ein großes schönes Schloß. Sie ging hinein und hielt um einen Dienst an, sie wär eine arme Magd und wollte sich gerne vermieten; sie wußte aber, daß der Königssohn drinne war, den sie erlöst hatte aus dem eisernen Ofen im großen Wald. Also ward sie angenommen zum Küchenmädchen für geringen Lohn. Nun hatte der Königssohn schon wieder eine andere an der Seite, die wollte er heiraten, denn er dachte, sie wäre längst gestorben. Abends, wie sie aufgewaschen hatte und fertig war, fühlte sie in die Tasche und fand die drei Nüsse, welche ihr die alte Itsche gegeben hatte. Biß eine auf und wollte den Kern essen, siehe, da war ein stolzes königliches Kleid

drin. Wies nun die Braut hörte, kam sie und hielt um das Kleid an und wollte es kaufen und sagte, es wäre kein Kleid für eine Dienstmagd. Da sprach sie nein, sie wollts nicht verkaufen, doch wann sie ihr einerlei (ein Ding) wollte erlauben, so sollte sies haben, nämlich eine Nacht in der Kammer ihres Bräutigams zu schlafen. Die Braut erlaubt es ihr, weil das Kleid so schön war und sie noch keins so hatte. Wies nun Abend war, sagte sie zu ihrem Bräutigam <das närrische Mädchen will in deiner Kammer schlafen.> <Wenn du zufrieden bist, bin ichs auch>, sprach er. Sie gab aber dem Mann ein Glas Wein, in das sie einen Schlaftrunk getan hatte. Also gingen beide in die Kammer schlafen, und er schlief so fest, daß sie ihn nicht erwecken konnte. Sie weinte die ganze Nacht und rief <ich habe dich erlöst aus dem wilden Wald und aus einem eisernen Ofen, ich habe dich gesucht und bin gegangen über einen gläsernen Berg, über drei schneidende Schwerter und über ein großes Wasser, ehe ich dich gefunden habe, und willst mich doch nicht hören.> Die Bedienten saßen vor der Stubentüre und hörten, wie sie so die ganze Nacht weinte, und sagtens am Morgen ihrem Herrn. Und wie sie im andern Abend aufgewaschen hatte, biß sie die zweite Nuß auf, da war noch ein weit schöneres Kleid drin; wie das die Braut sah, wollte sie es kaufen. Aber Geld wollte das Mädchen nicht und bat sich aus, daß es noch einmal in der Kammer des Bräutigams schlafen dürfte. Die Braut gab ihm aber einen Schlaftrunk, und er schlief so fest, daß er nichts hören konnte. Das Küchenmädchen weinte aber die ganze Nacht und rief <ich habe dich erlöst aus einem Walde und aus einem eisernen Ofen, ich habe dich gesucht und bin gegangen über einen gläsernen Berg, über drei schneidende Schwerter und über ein großes Wasser,

ehe ich dich gefunden habe, und du willst mich doch nicht hören.» Die Bedienten saßen vor der Stubentüre und hörten, wie sie so die ganze Nacht weinte, und sagtens am Morgen ihrem Herrn. Und als sie am dritten Abend aufgewaschen hatte, biß sie die dritte Nuß auf, da war ein noch schöneres Kleid drin, das starrte von purem Gold. Wie die Braut das sah, wollte sie es haben, das Mädchen aber gab es nur hin, wenn es zum drittenmal dürfte in der Kammer des Bräutigams schlafen. Der Königssohn aber hütete sich und ließ den Schlaftrunk vorbeilaufen. Wie sie nun anfang zu weinen und zu rufen «liebster Schatz, ich habe dich erlöst aus dem grausamen wilden Walde und aus einem eisernen Ofen», so sprang der Königssohn auf und sprach «du bist die rechte, du bist mein, und ich bin dein.» Darauf setzte er sich noch in der Nacht mit ihr in einen Wagen, und der falschen Braut nahmen sie die Kleider weg, daß sie nicht aufstehen konnte. Als sie zu dem großen Wasser kamen, da schifften sie hinüber, und vor den drei schneidenden Schwertern, da setzten sie sich aufs Pflugrad, und vor dem gläsernen Berg, da steckten sie die drei Nadeln hinein. So gelangten sie endlich zu dem alten kleinen Häuschen, aber wie sie hineintraten, wars ein großes Schloß: die Itschen waren alle erlöst und lauter Königskinder und waren in voller Freude. Da ward Vermählung gehalten, und sie blieben in dem Schloß, das war viel größer als ihres Vaters Schloß. Weil aber der Alte jammerte, daß er allein bleiben sollte, so fuhren sie weg und holten ihn zu sich, und hatten zwei Königreiche und lebten in gutem Ehestand.

*Da kam eine Maus,
Das Märchen war aus.*

Einleitung

Märchen sind kunstvolle Gebilde, die auf eigentümliche Weise anziehend wirken. Ihre Bedeutung für den psychotherapeutischen Prozeß ist in den letzten Jahren (wieder)entdeckt worden. Besonders tiefenpsychologisch orientierte Autoren übersetzten die Bildersprache und trugen so dazu bei, uns ihre tiefen Wahrheiten und Weisheiten zu erschließen.

Um Märchen zu verstehen, ist es sinnvoll, sich zunächst mit dem Traum zu beschäftigen, denn beide haben die gleichen Wurzeln. Der Traum hat für die seelische Gesundheit große Bedeutung. Wenn wir uns oft auch nicht daran erinnern können, so hat doch jeder längere Schlaf eine, meist sogar mehrere Traumphasen. Während wir träumen, arbeitet die Seele mit ihren kreativen Fähigkeiten. Konflikte, Probleme, Spannungen, unerledigte, vielleicht ängstigende Schwierigkeiten werden in der Bildersprache, die die Sprache des Unbewußten ist, wie ein Schauspiel inszeniert, und oft wird eine Lösung gefunden. Diese hat eine Wirkung, auch wenn wir uns nicht an den Traum erinnern. Noch wirkungsvoller sind Träume, wenn wir uns bewußt mit ihnen auseinandersetzen. Sie tragen wesentlich zur Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts bei, wenn dieses aus äusseren oder inneren Gründen gestört worden ist.

Die moderne Unterhaltungselektronik distanziert die Menschen immer weiter vom bewußten Umgang mit Träumen. Dies war in früheren Zeiten anders. Die Menschen hatten viel Zeit, die sie nicht selten damit verbrachten, sich gegenseitig Geschichten zu erzählen. An den langen Abenden am Kamin, wenn Kerzen und Öl die einzige Beleuchtung waren, spielten Träume eine wichtige Rolle. Phantasie, Traum, Imagination verbanden sich zu kunstvollen Gebilden, aus denen durch Wei-