

Irene Treutlein

## Denn mein ist das Reich und die Kraft und die Weiblichkeit...

Märchenworkshop: „Ich setze mir die Krone auf“

IHP Manuskript 1603 G \* ISSN 0721 7870



Irene Treutlein

# Denn mein ist das Reich und die Kraft und die Weiblichkeit...

## Märchenworkshop: „Ich setze mir die Krone auf“

Inhalt:

1	Einleitung.....	1
2	Kurzfassung Dornröschen.....	1
3	Bedeutungsebenen .....	1
3.1	Bedeutungsebene als älteste Literaturform .....	1
3.2	Menschheitsgeschichtliche, kulturhistorische Bedeutungsebene.....	2
3.3	Magisch-mystische-spirituelle Bedeutungsebene .....	2
3.4	Bedeutungsebene: Symbolsprache.....	2
3.5	Bedeutungsebene: Imagination .....	3
4	Es war einmal: „Ich setze mir die Krone auf“ .....	4
5	Märchenatelier .....	5
5.1	Start in den 1. Tag .....	5
5.2	Ich als Rosenbusch.....	5
5.3	Theater Märchenszene spielen.....	7
5.4	Traumskulptur .....	9
5.5	Reflexion Tag 1 .....	10
5.6	Start in den 2. Tag .....	10
5.7	Ressourcenaktivierung.....	12
5.8	Königinnenreich gestalten.....	15
5.9	Reflexion Tag 2.....	16
6	Und wenn sie nicht gestorben sind .....	16
7	Prinzenküsse .....	16
8	Literaturverzeichnis .....	17
9	Anhang.....	18

## 1 Einleitung

In meiner Arbeit, sowohl als Counselor als auch als Künstlerin, begegnen mir immer wieder die existentiellen Themen des Daseins. Leben, Tod, Freiheit, Verantwortung, Liebe und Sinn sind grundlegende Fragen, mit denen Menschen im Laufe ihres Lebens unabwendbar in Berührung kommen. Diese universellen Ungewissheiten werden von je her in Märchen thematisiert. Die zum Teil über Jahrtausende überlieferten Texte erzählen nicht nur wundervolle Geschichten, sondern geben auch auf faszinierend einfache Art Orientierung für diese urmenschlichen Herausforderungen. Hinzu kommt, dass Märchen und dabei besonders die Zaubermärchen, weniger den Logos als vielmehr den Eros ansprechen. Sie sind wundersam, geheimnisvoll, sinnlich, lebensbejahend und voller Fantasie.

Meine Kollegin Anna Kölzer und ich haben uns diese Botschaften der Märchen wiederholt in Workshops für Frauen zu Nutze gemacht. Sie geben dem kreativen Arbeiten einen lebensthematischen Rahmen, der dem individuellen Anliegen eine kollektive Einbettung ermöglicht.

Grundlage für die Märchenarbeit war in den meisten Fällen Dornröschen. Da es zu den bekanntesten Märchen mit weiblicher Heldin überhaupt gehört, eignet es sich in besonderer Weise für die Arbeit mit Frauen. Ähnlich wie Aschenputtel, Schneewittchen oder Rapunzel beschreibt es die weibliche Reifung durch die verschiedenen Lebensstufen. Vom Kind zur Prinzessin zur Königin, geht ihr Aufstieg durch unterschiedliche Seinszustände. Und am Ende der Reise offenbart sich die Logik des Lebens.

## 2 Kurzfassung Dornröschen



Ein Königspaar wünscht sich ein Kind. Eines Tages prophezeit ein Frosch der Königin beim Bade die Geburt einer Tochter. Es wird wahr und anlässlich der Geburt wird ein großes Fest gefeiert. Geladen sind 12 weise Feen, die dem Kinde alle guten Wundergaben in die Wiege legen. Die 13. Fee, die aus Mangel an goldener Teller nicht geladen war, belegt das Mädchen mit einem Todesfluch. Sie soll sich am 15. Geburtstag an einer Spindel stechen und tot umfallen. Die 12. Fee wandelt den Fluch in einen 100-jährigen Schlaf um. Der König lässt daraufhin alle Spindeln im Reich verbrennen. An ihrem 15. Geburtstag entdeckt die Prinzessin im Turmzimmer eine alte Frau beim Spinnen. Als sie es auch versuchen möchte, sticht sie sich und die Vorsehung geschieht. Sie fällt gemeinsam mit dem gesamten Hofstaat in einen tiefen Schlaf. Eine undurchdringliche Dornenhecke umringt das Schloss. Nach 100 Jahren erblühen Rosen aus der Hecke. Erst da gelingt es einem Prinzen in das Schloss zu gelangen und Dornröschen wach zu küssen. Der Hofstaat erwacht und es wird Hochzeit gehalten.<sup>1</sup>

## 3 Bedeutungsebenen

Das spannende, an den fälschlicherweise nur für Kinder gedachten Märchen, sind ihre vielschichtigen Bedeutungsebenen, die mannigfaltige Einsatzmöglichkeiten in der beratenden Arbeit bieten. Sie werden im Folgenden kurz vorgestellt und jeweils an einem Beispiel aus Dornröschen veranschaulicht.

### 3.1 Bedeutungsebene als älteste Literaturform



Das Wort Märchen kommt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet Kunde, Mär. Es ist die älteste Literaturform der Menschheit. Schon weit vor dem Gebrauch der Schrift wurden die Geschichten mündlich überliefert. Sie sind von poetischer Schönheit. Wegen ihrer einfachen Erzählstruktur werden bisweilen ihre uralten Weisheiten

<sup>1</sup> Nach Gebrüder Grimm: Kinder und Hausmärchen, Vollständige Ausgabe, Stuttgart 1999.

verkannt.

*Beispiel Dornröschen: Das Märchen ist tausende Jahre alt, überall auf der Welt sind die Motive zu finden. Es wird u.a. vermutet, dass Dornröschen die abgemilderte Form der düsteren Nibelungensage (Brünhild) ist.*

### 3.2 Menschheitsgeschichtliche, kulturhistorische Bedeutungsebene



Matriarchalische, vorchristliche, mittelalterliche und neuzeitliche Botschaften sind oft in ein und derselben Geschichte zu entdecken. Besonders die matriarchalischen, vorchristlichen Wurzeln können für heutige Frauen bedeutungsvoll sein. Ihr eigenes „Frau sein“, ihre eigene Weiblichkeit entdecken, ist für viele Frauen grundlegend und oft mit zahlreichen Fragen belegt. Im Märchen werden neue Ausdrucksformen und Kräfte entdeckt. Traditionelle, christliche Frauenbilder können hinterfragt und gegebenenfalls verändert werden. Gerade in den Zaubermärchen finden sich abgesunkene, anonym gewordene, matriarchalische Mythen. Sie verleihen den Märchen eine außergewöhnliche Erlebnistiefe und bieten einen Fundus an unterschiedlichsten Erzählstoffen.<sup>2</sup> Bis heute bedienen sich Literatur, Musik und Film aus dem Land der Märchen (z.B. Filme wie Star Wars oder Pretty Woman)

*Beispiel Dornröschen: 12 Teller (neue, christliche Ordnung: 12 Monate, Sonnenkalender). 13 Feen (alte, matriarchalische Ordnung: 13 Monate, Mondkalender, Menstruationszyklen). Die vom König unerwünschte 13. Fee kann als die „dunkle“ weibliche Seite (Sexualität, Stärke) gesehen werden, die sich dann auch als sehr machtvoll zeigt.*

### 3.3 Magisch-mystische-spirituelle Bedeutungsebene



Ganz häufig geht es in Märchen um Leben und Tod. Aber nicht nur der endgültige Tod, auch Abschied, Verlust, Neubeginn, begleiten unser Leben. Existentielle Fragen und Gefühle tauchen auf und verlangen nach einer Auseinandersetzung. Im Märchen geschieht dies auf vielfältigste Weise. Es gibt auch hier überlegtes Handeln, gründliches Nachdenken, aber es passieren auch wundersame, geheimnisumwitterte Dinge. Feen, Hexen, Zauberer erscheinen. Tiere kommen zur Hilfe. Wie von Zauberhand wendet sich das Schicksal. Das sorgt in der begleitenden Arbeit mit Menschen für neue Perspektiven. Kräfte und Ressourcen werden mobilisiert.

*Beispiel Dornröschen: Der todesähnliche Jenseitsschlaf oder der prophezeiende Frosch.*

### 3.4 Bedeutungsebene: Symbolsprache



Im Märchen finden sich vielerlei universelle Symbole. Fromm meint dazu, dass sie in unserem Körper, Sinnen und Geist verwurzelt und allen Menschen gemeinsam sind<sup>3</sup>. Diese Symbole, wie sie auch in Träumen oder der Kunst zu finden sind, kommen aus dem kollektiven Unbewussten. C.G. Jung nennt diese Motive Archetypen. Durch diese verhüllten und geheimnisvollen Urbilder werden eigene, innere Bilder geweckt. Das heißt die individuellen Anliegen können wieder in einen kollektiven Kontext gebracht werden. Sie sind das Bindeglied vom Einzelnen zum Ganzen. Das gibt Orientierung, aber auch Trost.<sup>4</sup>

Märchen und deren Symbole haben immer einen Bedeutungsüberschuss, d.h. sie können stets auch anders gedeutet werden.<sup>5</sup>

*Beispiel Dornröschen: Die alte Frau, das Blut oder die Rettung.*

<sup>2</sup> Heide Göttner-Abendroth, Die Göttin und ihr Heros, S. 30, Stuttgart 2011.

<sup>3</sup> Erich Fromm, Märchen, Mythen, Träume, S. 20, Hamburg 2001.

<sup>4</sup> Gerald Hüther, Aufsatz: Märchen, Bad Karlshofen 2005.

<sup>5</sup> Verena Kast, Märchen als Therapie, S. 10, München 2013.

### 3.5 Bedeutungsebene: Imagination



Besonders diese Symbolbilder inspirieren zu eigenen, imaginativen Bildern. Durch die Einfachheit der Figuren besteht eine hohe Möglichkeit zur Identifizierung. (z.B. König, Müllerstochter). Die beim Zuhören, Erzählen oder Lesen entstandenen Bilder eignen sich zudem wunderbar kunsttherapeutisch genutzt zu werden. Da sie oft flüchtig sind, können/sollten sie gestaltet, gemalt oder dargestellt werden. Dafür gibt es vielfältige Möglichkeiten wie z.B. Theater spielen, Gedichte schreiben, skulpturales Gestalten, eigene Märchensequenzen ersinnen etc. Demzufolge verstärkt und verdeutlicht sich das innere Bild. Erfahrungsgemäß auch die starren, fixierten Bilder, die dann in Bewegung kommen können. Wenn wir mit Märchenbildern arbeiten, stellen wir unsere eigenen Bilder in eine an sich hoffnungsvolle, gemeinsame Geschichte hinein. Das heißt sie ist auf die Bewältigung von Schwierigkeiten aus.

*Beispiel Dornröschen: z.B. die Inszenierung des Spindelstichs oder der Erweckung.*



#### **4 Es war einmal: „Ich setze mir die Krone auf“**

Der Märchenworkshop richtet sich an interessierte Frauen, die Freude am kreativen Tun und Interesse an ihrer persönlichen Entwicklung haben. Mit kunsttherapeutischen Mitteln wird das Erleben des Märchens und der vielschichtigen Märchenwelt unterstützt und kreativ gestaltet. Dadurch bietet sich die Möglichkeit sich weiter zu entwickeln und Kräfte, Talente und Ressourcen zu entdecken. Das Hineinsetzen der eigenen Bilder in das kollektive Narrativ der Märchen macht Mut und gibt Orientierung.<sup>6</sup>

Durch die vielen verschiedenen Märchenfiguren und -bilder und deren Entwicklung ist es auch möglich eigene, unterschiedliche Bewusstseinszustände zu verdeutlichen. Im Sinne des inneren Teams nach *Schulz von Thun* können auf der Subjektebene die inneren Anteile veranschaulicht werden. Hierbei liegt der Hauptschwerpunkt auf der Ressourcenstärkung, also auf den stärkenden Anteilen. Die „innere Königin“ dient als Metapher, die sowohl die tonangebende Herrscherin im inneren Team darstellt, als auch ein Symbol für die reife, erwachsene, kraftvolle Weiblichkeit ist. Darauf spielt auch der Titel: „Ich setze mir die Krone auf“ an.

Ein weiterer, sehr wichtiger Aspekt, ist die Sinnesfreude. Schönes Ambiente, genussvolles Essen, verwöhnende Atmosphäre, ansprechende Materialien, sinnliche Düfte, umfassendes Umsorgen sind ein wesentlicher Teil des Konzeptes. Er soll das Königinnengefühl unterstützen und gerade Frauen, die viel mütterlich versorgen, aus ihrer Rolle der Gebenden in die Rolle der Empfangenden bringen. (Unabhängig davon ob man Kinder hat oder nicht.) Oft genug sind wir vom Mangel gelehrt, hier soll die Fülle erlebt werden. Denn der nebenbei mitlaufende Resonanzboden Weiblichkeit soll in allen seinen Aspekten erfahren werden. Das heißt Weiblichkeit mit den verschiedensten Aspekten der Leidenschaften, Fähigkeiten, Stärkungen, Kraft und Schönheiten. Ziel ist eine lösungsorientierte Erleichterung und das Erschließen neuer Bewusstseinsfelder mit Spaß und sinnlicher Intensität.

Um interessierte Frauen für das Märchenatelier zu finden, haben wir einen Flyer mit dem Titel „Ich setze mir die Krone auf“ entworfen. Er beschreibt unser Konzept und informiert über Austragungsort, Termin, etc.

Meine Kollegin Anna Kölzer und ich führten diesen Workshop im Juni 2014 mit fünf Frauen durch. Drei davon werde ich im Rahmen der Arbeit näher beleuchten. Ich habe sie nochmal im März 2016 getroffen um mit ihnen über die damaligen Eindrücke und der seitdem gemachten Entwicklung zu sprechen. Hierbei bot sich eine gute Gelegenheit die Wirkung und Nachhaltigkeit der Methoden und des Konzeptes des Märchenateliers zu überprüfen.

Diese Nachsettings sind als Einschübe in der Arbeit vermerkt und mit Anmerkungen versehen.

Die drei „Königinnen“:

**Magdalena:** Mitte 40, in zweiter Ehe verheiratet, aus erster Ehe jugendliche Kinder.

**Emma:** Mitte 50, jugendliche Kinder.

**Gesa:** 50, verheiratet, jugendliche Kinder.

(Namen sind verändert)

---

<sup>6</sup> Gerald Hüther, Aufsatz: Märchen, Bad Karlshafen 2005.



## 5 Märchenatelier

### 5.1 Start in den 1. Tag

#### Begrüßung:

Begrüßung der Teilnehmerinnen im Hof des Ateliers. Jeder Frau wird eine Rose überreicht und dann die Treppe hinauf in die Räumlichkeiten geführt. Ein Willkommenstrunk wird serviert.

Danach Ankommen in der Runde. Nach einer kurzen Vorstellung unserer Person geht es um die Gestaltung der Anfangsphase. Um eine angstfreie, vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen werden die Kommunikationsregeln geklärt. (Siehe Anhang)

#### Vorstellungsrunde:

In der Mitte sind verschiedenste Gegenstände ausgelegt, um das Vorstellen zu erleichtern. Alle haben direkt oder indirekt mit dem Thema Märchen zu tun. (Postkarten, Tierfiguren, Symbole etc.) Jede Teilnehmerin sucht sich einen Gegenstand aus, der etwas mit ihr zu tun hat und stellt sich der Gruppe vor. Hierbei können Zusammenhänge erklärt und auch die Erwartungen an das Wochenende formuliert werden.

#### Einstieg in das Märchen:

Was ist euch von Dornröschen noch im Gedächtnis? Einzelne Erinnerungen werden gesammelt und ergänzt. Dabei werden nicht nur konkrete Erinnerungen an das Märchen wach, sondern es entstehen auch Anklänge an die Kindertage. Die Atmosphäre aus dieser Zeit des Vorlesens oder Erzählens mit ihren Personen und den dazugehörigen Gefühlen wird wieder lebendig. Oft ist das ein Erfahrungsschatz aus der Vergangenheit, der mit positiven, behaglichen Gefühlen verknüpft ist. Das wirkt beruhigend und stärkend.<sup>7</sup>

#### Vorlesen des Märchens:

Dornröschen wird vorgelesen. Danach Gespräch in der Runde: Was erinnerte ich noch so? Was hatte ich vergessen/anders in Erinnerung? Was hat mich überrascht? Welche Aspekte fallen mir heute als erwachsene Frau auf, die ich als Kind anders oder nicht wahrgenommen habe?

### 5.2 Ich als Rosenbusch

#### Körperübung und Imagination „Ich als Rosenbusch“:

Eine achtsame und ruhige Atemreise durch den Körper unterstützt das Ankommen in sich selbst, in der Gruppe und im Raum.

Auf diesem entspannten Boden kann dann der Rosenbusch wachsen, in den sich die Teilnehmerinnen mit Hilfe einer Imaginationsreise verwandeln sollen. Die gelenkte Fantasiereise lädt die Frauen ein sich in einen Rosenbusch mit allen Details zu verwandeln. Verschiedene Aspekte werden angesprochen: Bodenbeschaffenheit, Stamm, Dornen, Blätter, Blüten, Duft, Umgebung, Wetter, Jahreszeit, Größe usw.

#### Gestaltung: „Ich als Rosenbusch“

Die Teilnehmerinnen sollen nun mit Bögen Papier (DIN A2), Kleister, groben Pinseln und Abtönfarbe ihren Rosenbusch gestalten. Um möglichst alte Glaubenssätze, wie z.B. „Ich kann nicht malen“ nicht zu aktivieren, wird zuerst das Papier großzügig mit Kleister grundiert. Das verhindert eine Verführung zur Detailgenauigkeit und kann zu einem

---

<sup>7</sup> Gerald Hüther, Aufsatz: Märchen als Therapie, Bad Karlshafen 2005.

entspannten, genussvollen Gestalten mit den Pinseln oder Händen führen. Neben den Farben wählen die Frauen auch noch passende Materialien aus dem Atelier aus. Rindenstücke, Fäden, Sand, Erde, Blätter, Glitzer kommen zum Einsatz. Das Ausprobieren, das Durchsuchen der zahlreichen Materialkästen, das Matschen und Malen mit den Händen regt an und macht den Frauen sichtbar Spaß. Jede wirkt auf sich konzentriert und steht doch im liebevollen, aufmerksamen Kontakt mit der Gruppe.

Ist das Bild gestaltet, wird anhand eines zweiten Blattes ein Abdruck vom Originalwerk gemacht. Diese Methode bietet aufgrund ihrer Zufälligkeit interessante Möglichkeiten. Je nach Druckstärke der Hände, Farbauftrag und Materialwahl verändert sich das Original mehr oder weniger stark. Es können überraschende Strukturen, Freiflächen durch festes Material und veränderte Farbintensitäten entstehen. So gibt es die Möglichkeit Neues einzufügen oder Gestaltetes unter anderen Gesichtspunkten zu betrachten.

Nach der Präsentation wird Bild und Abdruck für einen „100-jährigen Schlaf“ zur Seite gelegt. Eine ruhige, aber doch offene Ecke für alle Rosenstrauchbilder, bietet die Möglichkeit immer daran vorbei zu gehen und das Bild und den Abdruck kurz zu betrachten. Das bringt eine stille, fast unbewusste Auseinandersetzung mit dem Geschaffenen und man kann entscheiden ob es so bleibt oder ob noch etwas verändert werden soll.

#### Präsentation/Bildbetrachtung:

Die Präsentation im Stuhlkreis ist beeinflusst von der intensiven Berührung der Frauen mit ihren eigenen Werken und dem der Anderen. Es führt zu einer Vertiefung des Kontaktes zu sich selbst und der Gruppe.



**Magdalena:** „Ich habe bei der Reise die wilden Rosenbüsche in den Dünen in meiner Heimat gesehen. Es war spannend für mich mit den Händen und dem Kleister zu arbeiten. Ich habe es ertastet und dadurch erfahren. Ich habe nicht nachgedacht, alles intuitiv kommen lassen. Hier (links unten im Bild) habe ich auch noch Asche und Sand verarbeitet.

Die Wolle und die Judassilberlinge erinnern mich auch an mein Heimatland und meine

Großmutter. Sie standen bei ihr im Garten. Bei dem Abdruck sind auch die Rosen sehr gut zu sehen und der Himmel. Die Weite ist sehr wichtig für mich. Ein Heimatbild!“



**Gesa:** „Mein Bild verschaffte mir ein heimeliges Gefühl beim Malen. Ich setzte meinen Rosenbusch in mein altes Zuhause, einem Ort der mir sehr viel bedeutet. Wichtig ist mir auch die Begrenzung in Form des blauen Rahmens. Dem ganzen einen Rahmen zu geben ist für mich wesentlich.

Beim Abdruck entstand dann ganz viel Luftigkeit, die ich schlecht aushalten konnte. Es war mir zu leicht. Ich habe daraufhin nochmal

mit Birkenrinde und Erde nachgestaltet, um dem Ganzen mehr Schwere und Boden zu geben. Das verschafft mir die nötigen Strukturen und Begrenzungen.“





**Emma:** „Mein Bild hat mich doch sehr erschrocken. Mir war sofort klar, dass es etwas von mir und meinem Leben widerspiegelt. Ich habe die Assoziation zu einem Dornbusch. Der Stamm hat was von Starre und Härte. Er ist sehr dunkel, die Blüten treten so in den Hintergrund.“

**Einschub Emma jetzt 1 ¾ Jahre danach:**

„Auch jetzt habe ich noch einen starken emotionalen Bezug zu dem Bild. Die Starre kenne ich auch aktuell noch, jedoch seltener. Der Workshop hat bei mir viel angestoßen. Ich habe mehr Verbindung zu meiner Weiblichkeit. Ich habe eine weichere Frisur und mir einige Röcke gekauft. Ich wünsche mir mehr Schönheit.

Die Blüten würde ich nun blumiger, größer, röter und differenzierter gestalten. Ich bin dabei meine weibliche Kraft zu entdecken. Dadurch bin ich im Beruf durchsetzungsfähiger und habe eine klarere Kommunikation. Ich kann besser Grenzen setzen. Aber auf sanftere, geschmeidigere Art. Wichtig ist mir auch, dass mein Leben mehr Leichtigkeit und Verspieltheit hat“.

Anmerkung: Hier ist schön zu sehen, dass das Thema Weiblichkeit inspirierend gewirkt hat. Das Malen des Rosenbusches verdeutlichte Emma ihre innere Starre, die sie mehr und mehr zu Gunsten einer lockereren, geschmeidigeren Kraft auflösen konnte.

### 5.3 Theater Märchenszene spielen

Ziel der Methode ist es, sich auf spielerische, handlungsorientierte Weise, in die unterschiedlichen Rollen einzufühlen und die Geschichte des Märchens zu erleben. Es ist ein kreativer Prozess, bei dem man neue Zugänge zu vorhandenen Ressourcen entdecken und gesunde Anteile stärken kann. Dabei ist es möglich bestimmte Situationen, aber auch einzelne Motive körper- und erlebnisorientiert am eigenen Leib zu erfahren. Gerade diese Erfahrung mit dem ganzen Körper gibt die Möglichkeit für ein intensives Empfinden und die Identifikation mit der Rolle und damit geht sie weit über die verbale Ebene hinaus.

Die Teilnehmerinnen entwickeln gemeinsam eine oder mehrere Szenen aus Dornröschen und stellen sie nach eigenen Ideen dar. Dabei soll nicht die exakte Geschichte wiederholt, sondern nach eigenen Vorstellungen ausgelegt werden.

Gespielt werden können nicht nur alle Figuren des Märchens, sondern auch Gegenstände, Tiere oder abstrakte Begriffe, wie zum Beispiel Dornenhecke, Spindel, Frosch oder der Verlauf der Zeit.

Dafür stehen die unterschiedlichsten Kostüme und Requisiten zur Verfügung. Die Gruppe hat eine halbe Stunde Zeit zur Vorbereitung und Überlegung, danach ist die Aufführung.

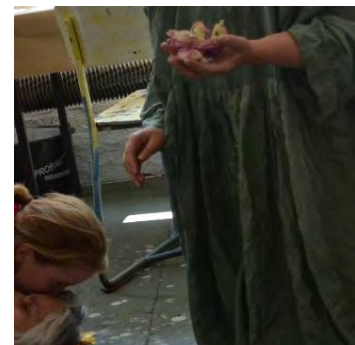


**Magdalena:** „Ich war der Frosch im grünen Kleid und kam dann angeschlichen um die Königin zu trösten und ihr das Symbol für die Fruchtbarkeit in den Schoß zu legen. Ich habe auch versucht wie ein Frosch zu reden. Toll fand ich auch, mich richtig in das Kleid einhüllen zu können. Später schmückte ich dann die schlafende Prinzessin mit Rosen.“

**Einschub: Magdalena 1 ¾ Jahre danach:**

„Das Theater spielen machte mir unglaublich viel Spaß. Es war ja eigentlich wenig Zeit sich vorzubereiten und wie es dann mit den eigentlich doch fremden Frauen so ein schönes Zusammenspiel war. Es war ganz rührend und auch zum Tränen lachen. Die Rolle, in die ich geschlüpft war, war für mich Inspiration. Auch später für meine weiteren Arbeiten. Ich bin eine Botschaftsbringerin, ich bringe das Fruchtbarkeitssymbol und die Rosen für den Schlaf. Das ist sehr spannend.“

Anmerkung: Magdalena hat in der Zwischenzeit erfolgreich eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin absolviert. Hier zeigt sich, dass die „Botschaftsbringerin“ schon damals ein wichtiger Teil ihrer Identität war.



**Emma:** „Theater spielen macht mir sehr viel Spaß. Ich habe mir gleich zwei Rollen an Land gezogen. Als erstes war ich die unfruchtbare, weinende Königin, bis ihr der Frosch die Weiblichkeit und Fruchtbarkeit geschenkt hat. Dann mit meiner Tochter auf dem Schoß habe ich mich gefreut. In der zweiten Rolle war ich die Prinzessin, die sich im Turmzimmer an der Spindel stach. Ich wollte mich unbedingt fallen lassen. Das ganze Skelett sollte in sich zusammenfallen. Endlich mal nicht parat und strammstehen, alle versorgen müssen. Am Boden habe ich mich sehr gut gefühlt. Ich war wie hingegossen. Vater und Mutter schauen dabei zu und nehmen Anteil. Sie interessieren sich für mich. Sie bekommen mit wie es ist. Viel Beachtung von allen und den festen Boden unter mir war für mich eine gute Mischung“.

*Gesa: „Eigentlich ist das Theater spielen nicht so meins. Aber ich war sehr überrascht, wie schnell ich emotional in der Rolle war, als Kleine auf dem Schoß der Königin zu sitzen. Und die Türe mit dem knarrenden Geräusch und der Spannung beim Öffnen der Turmkammer, das hat mich angerührt.“*



### Mittagspause:

In der Mittagspause gibt es die Möglichkeit für weiteres informelles Kennenlernen und Austausch. Es entstehen muntere, lebendige Gespräche über Märchen, Frauen, Weiblichkeit, Religion und Rollenverständnisse.

Das Mittagessen besteht aus vielen kleinen orientalisches-mediterranen Leckereien von goldenen Tellern. Das sinnliche Genießen steht im Mittelpunkt. Wir als Leitung achten streng darauf, dass die Teilnehmerinnen bedient und verwöhnt werden. Hilfsangebote der Gruppe werden von uns kategorisch abgelehnt. Es ist für die Frauen nicht einfach untätig zu sein und sich verwöhnen zu lassen. Aber gerade das soll auch das königliche Gefühl unterstützen und nähren.

Nach dem Essen gibt es eine kleine Ruhepause und anschließend gehen wir in der Runde der Frage nach: „Was träumt Dornröschen während ihres 100-jährigen Schlafes?“

## **5.4 Traumskulptur**

Es folgt eine schöpferische Arbeit zum Thema Entwicklung. Dornröschen schläft einen Reifungsschlaf. Dabei stellen sich folgende Fragen:

Wo stehe ich jetzt und wo geht es hin?

- Was wünsche ich mir für die Zukunft?
- Was steckt in mir?
- Was erwartet mich?
- Was habe ich vor?

Diese Fragen sollen nun in einem dreidimensionalen Werk gestaltet werden. Unsere empfohlene Arbeitsgrundlage sind Kartons oder Schachteln in verschiedenen Größen. Eine Skulptur ohne Rahmen ist handwerklich wesentlich schwieriger und kann zu Frustration führen, wenn das Gemeinte nicht so darzustellen ist wie gewünscht. Natürlich stehen wir hilfreich mit Händen und Materialien zur Seite.

Die Teilnehmerinnen machen sich mit großem Einsatz ans Werk. Verschiedenste Naturmaterialien, alte Trödelfragmente, Stoff, Zeitschriften, Papier, Draht, Heißklebepistole, Farben u.v.m. kommen zum Einsatz. Die Stimmung ist konzentriert und heiter. Es wird viel ausprobiert, hingehalten, gestapelt, fixiert und bemalt. Schlussendlich entsteht eine Fülle von höchst individuellen Kunstwerken. Die Präsentation erfolgt am folgenden Tag.

Nach der Abschlussrunde werden die Frauen mit einem Spindelstich in den Schlaf geschickt. Auf der märchenhaften Reise wird eine Rast eingelegt und alles darf ruhen und reifen. Als Geschenk bekommen sie ein nach Rosen duftendes Tüllsäckchen mit auf den Weg.



## 5.5 Reflexion Tag 1

Der erste Tag war sehr intensiv und die Atmosphäre nach dem ersten Kennenlernen ungezwungen und aufmerksam. Schon bei der Übung mit dem Rosenbusch kam es zu sehr tiefen Auseinandersetzungen. Einige Frauen weinten. Trauer über Erlebtes und Ungelebtes. Die Bilder halfen in den Dialog mit sich und den Anderen zu kommen. Eine erste Verdichtung der individuellen Grundthemen war spürbar. Es wurde von uns und auch den Teilnehmerinnen viel Raum gegeben um sich auszudrücken und Bedürfnisse zu formulieren.

Das Theaterspielen brachte viel Lebendigkeit und Spaß in die Gruppe. Anfänglich etwas befangen, erwies sich aber die Fülle an Kostümen und Requisiten als fantasieanregend und enthemmend. Das eigentliche Spiel war dann von emotionaler Intensität. Hier könnte man in zukünftigen Workshops noch vertiefende Übungen anschließen.

Auch beim Bauen der Skulptur war die Fülle der Materialien hilfreich und inspirierend. Durch das Aussuchen und Gestalten kamen die Frauen in einen guten Kontakt miteinander. Es entstand am Rande immer wieder ein Austausch über persönliche Themen.

## 5.6 Start in den 2. Tag

### Begrüßung:

Nach einem informellen Start mit Kaffee, Tee und Musik beginnen wir mit einer kurzen Befindlichkeitsrunde. Wie bin ich hier? Wie geht es mir?

Die Frauen erzählten von ihren Eindrücken und waren vielfach über die Dichte und Tiefe des Tuns überrascht. Fast alle hatten sich auch den Abend zu Hause sehr bewusst mit Ruhe, Entspannung und Verwöhnen gestaltet. Deutlich ist die entstandene Vertrautheit zwischen den Teilnehmerinnen zu spüren. Es gibt von allen die Bereitschaft auf die märchenhafte Reise zu gehen und sich zu öffnen. Aber auch den anderen Frauen mit Interesse zu begegnen und sie auf ihrer spannenden Reise zu begleiten.

### Präsentation der Traumskulptur vom Vortag:



**Magdalena:** „Inspiriert von dem Fruchtbarkeitssymbol des Frosches habe ich die dreidimensionale Spirale aus Pappe geschnitten. Sie soll auch so stehen und nicht in der Kiste liegen. Sie hat zwei gegenläufige Richtungen, die mein Leben symbolisieren. Kraftvolle, dynamische Weiblichkeit. Das gibt mir Halt und Vertrauen. Auch das rote Drachensymbol ist stark und kämpferisch. Und bedeutet außerdem den roten Faden in meinem

Leben. Die goldenen Fäden sind auch beweglich und dreidimensional. Ich wollte sie so und nicht aufgemalt haben. Sie sind beständig, geben mir Hoffnung und Vertrauen. Und doch ist das Ende offen. Es ist gut dem Ganzen einen Rahmen (Schachtel) zu geben, es in den Focus zu nehmen und sich gleichzeitig nicht davon einengen zu lassen. Darum gehen der Stoff und die Fäden darüber hinaus.“

**Gesa:** „Ich habe ein kleines schwarzes Schächtelchen. Durch den Guckschlitz dürft ihr schauen. Der Inhalt ist geheim, den möchte ich nicht zeigen.“

### **Einschub: Gesa 1 ¾ Jahre später:**

Gesa steht vor etlichen Veränderungen. Ihre beiden Kinder werden demnächst aus dem Haus sein. Die mit der Schule der Kinder verbundenen, sehr zeitaufwendigen Ehrenämter,

die ihr viel Freude bereitet haben, hat sie niedergelegt. Ihr Mann kommt in wenigen Jahren ins Rentenalter. Sie sucht für sich ein neues Betätigungsfeld.

Gesa kommt zum Interview und bringt das Schächtelchen mit. „Ich habe das Kästchen wieder rausgesucht. Heute kommt es mir traurig vor und erinnert mich an Beerdigung. Das prunkvolle ist weg. Ich wollte doch eigentlich was Spannendes, Positives gestalten.“ Gesa wirkt sehr traurig.

Ich frage Gesa, ob sie jetzt denn das Schächtelchen öffnen möchte.



„Ja, es geht mir besser wenn es auf ist. Aber zuhause war ich erschrocken. Ich wollte, die darin verarbeiteten, geheimnisvollen Kirschkerne, ja eigentlich zum Keimen bringen. Den Aufbruch symbolisieren. Das ist mir nicht gelungen. Heute finde ich es total schade, dass ich die drei Kirschkerne nicht angucken kann.“ Sie weint.

Ich frage Gesa, ob sie die Kirschkerne rausholen mag.

„Ja, so finde ich es deutlich positiver. Ich wollte erst in meinen alten Beruf zurück, aber das wäre nur ein Kampf gewesen. Es hat mich gestresst, ich hatte Schlafstörungen und Versagensängste. Das ist nicht mein Weg, ich möchte etwas tun womit ich mir und der Welt diene. Jetzt, wo sie so daliegen, finde ich es ganz entzückend. Auch ich möchte raus aus meinen gewohnten Strukturen. Aber ich brauche sie auch, ich suche auch Heimat.“ Gesa experimentiert mit den Kirschen und den Schächtelchen. „Nein, die Schachtel und der Deckel müssen weg. Die ganze Leichtigkeit geht sonst flöten. So sehen sie aus wie rote, fliegende Gespensterchen mit verspielten Goldfädchen mit offenen Enden. Ich weiß auch genau, dass ich die Kerne damals nur verpacken wollte und nicht einschnüren.“

Ich biete Gesa an, dass sie sich etwas im Raum suchen kann, was sie selbst symbolisiert und sie zu den Kirschkernen in Bezug setzt. Gesa wählt einen mächtigen Keramikeisbär. „Er wirkt abwartend, zögerlich, aber schon fokussierend. Ich fühle den Stillstand, aber bin noch nicht mutig genug nach vorne zu gehen.“ Als dann im weiteren Verlauf des Settings der Eisbär mit Hilfe des Ressourcenturms (s.u.) die Kirschkerne trägt, lacht Gesa befreit auf. „Ich schaffe mir viel Schwere und Bodenhaftung, habe aber auch eine große Sehnsucht nach Leichtigkeit.“

Anmerkung: Hier hat die Arbeit 1 ¾ Jahre einen „Dornröschenschlaf“ gehalten. Gesa pflanzte und dann konnte sie mit Hilfe der Traumskulptur etliche Zeit später entdecken was sich bei ihr entwickelt hat. Diese Arbeit zeigt besonders schön die Langzeitwirkung der kunsttherapeutischen Arbeit. Worte und Gedanken sind oft flüchtig. Die Verbildlichung ist, durch das Tun und das Ergebnis, über Zeiten hinweg wieder zu erleben, zu modifizieren und zu nutzen.

Zum weiteren Vorgehen arbeiten wir mit dem Eisbär, den Kirschen und mithilfe von Schleichtieren an der Konkretisierung der neuen Ideen und die dafür nötigen Ressourcen.





## 5.7 Ressourcenaktivierung

Nach der Präsentation der Traumskulpturen findet ein Gedankenaustausch über Märchen statt. Schwerpunkte dabei sind die Heilwirkung und die kollektive Gültigkeit. Gerade für Frauen können die Zaubermärchen, mit den bekannten weiblichen Heldinnen wie z.B. Dornröschen, Aschenputtel oder Rapunzel, stärkende und orientierende Wirkung entfalten. Schritt für Schritt wird die Heldin durch die verschiedenen Initiationsstufen geführt. Am Ende steht die reife, kraftvolle Weiblichkeit mit all ihren Aspekten. Eine Königin ist geboren. Sie ist die Herrscherin in ihrem Reich.

Im Sinne des inneren Teams von *Schulz von Thun* können die im Verlaufe dieser Reise auftauchenden Nebenfiguren, Motive etc. als verschiedene Persönlichkeitsanteile der Hauptfigur interpretiert werden (Subjektebene). D.h. wir alle können Anteile von der Fee, der Dornenhecke, dem Prinzen, etc. in uns tragen. Anteile, die ein konstruktives aber auch ein destruktives Gesicht haben können. Die Stärkung der eigenen Ressourcen ist dann z.B. für die Überwindung der inneren Dornenhecke oder die Umwandlung des Fluches der 13. Fee hilfreich.

### Fragen zu den Ressourcen:

Kleine Körperentspannung, die Teilnehmerinnen schließen dabei, wenn sie mögen die Augen und bekommen danach folgende Fragen gestellt:

- Worauf bist Du besonders stolz in Deinem Leben?
- Was würden Deine Freunde/ Dein Partner/ Deine Kinder sagen, was Du besonders gut kannst?
- Wie bringt man Dich am ehesten zum Lachen?
- Wer lacht mit Dir?
- Welches Kompliment hat Dich besonders gefreut?
- Wo holst Du Dir neuen Schwung?
- Was hilft in schwierigen Zeiten?
- Worum beneiden Dich Deine Freunde?

Wichtig: Nur keine falsche Bescheidenheit!

### Gestaltung des Ressourcenturms:

Im Märchen ist der Turm der Ort für Dornröschen, an dem die Wandlung geschieht. Dornröschen besucht den Turm neugierig und aus eigenem Antrieb. Sie trifft auf die alte Frau und die schicksalsträchtige Spindel. Spinnen ist von je her eine urweibliche Tätigkeit und voll vielschichtiger Symbolik. Daraus spinnt sich der Lebensfaden, das Gewand unseres Daseins wird gewirkt. Das früher überlebenswichtige Spinnen wurde den mächtigen Schicksalsgöttinnen zugeschrieben. Das heißt, hier ist der Ort wo man seine Kräfte und Ressourcen entdecken kann.

Vorbereitung: Ein Schloss mit Türmen, pro Teilnehmerin ein Turm, wird auf Packpapier

vorgezeichnet.

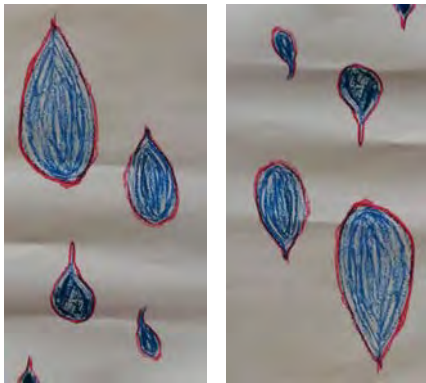
Jede Teilnehmerin „bezieht“ einen Turm und füllt diesen mit Symbolen und Bildern der eigenen Ressourcen. Danach wird der Turm ausgeschnitten und präsentiert. Im Anschluss schenkt jede Teilnehmerin ihrer nächsten Nachbarin eine Ressource, die sie bei ihr in der gemeinsamen Zeit entdeckt hat und malt sie direkt in Symbolform in deren Turm. Zur Verstärkung vergrößert die Beschenkte, in einem weiteren Schritt, das Symbol auf DIN A3.



**Magdalena: (Turm 2. von links)** „Hier ist das Herz als Pforte. Die Fensterrahmen haben alle unterschiedliche, bunte Farben. Im Mutterschoß sitzt die ganze Familie, sie hat Kontakt zu den Ahnen. Und die Ahnen haben Kontakt zum Jetzt. Sie inspirieren mich, bringen mich auch zum Lachen. Das Herz ist Symbol für Freude, Wärme und auch die Tränen. Zum Tränenraum führt eine Leiter. Da habe nur ich Zugang. Das Ohr steht für meine Fähigkeit zuzuhören. Ganz oben auf dem Turm stehe ich und lasse mir den Wind um die Nase wehen. Ich bin gerne den Elementen ausgesetzt. Da fühle ich mich aufgehoben und da habe ich auch Sehnsucht nach Ruhe, möchte aus allem raus. Aber ich brauche auch einen Raum, dort finde ich Schutz. Beides ist nötig.“



**Emma: (Turm 1. von links)** „In der Mitte von allem steht das Herz, die Liebe. Darum herum ist die Natur, die Musik, das gesprochene und geschriebene Wort. Aus dem Fenster schaue ich in die Welt. Als Symbol habe ich die Tränen geschenkt bekommen. Sie stehen für Offenheit und Emotionalität.“



**Einschub Emma 1 ¾ Jahre danach:**

„Den Turm finde ich noch immer sehr schön. Und auch das Symbolbild mit den Tränen“ Spontan dreht Emma das Bild um. Sie ist aufgeregt. „Jetzt sehe ich das erst! Wenn ich es umdrehe sind das leichte Ballons. Und somit passt es auch zum Theater, denn wenn ich es fließen lassen kann, mich ganz dem Boden hingeebe, kann die Leichtigkeit kommen. Das ist eine sensationelle Entdeckung für mich. Das Blaue (Farbe der Tropfen) ist für mich Himmel, Weite. Es steht auch dafür, dass ich an mir selbst Neues entdecke. Das

Harte, Stramme kann ich selbst machen, wenn ich es brauche. Aber das ist oft mir und der Sache nicht dienlich. Eine bessere Kraft kommt für mich von unten aus dem Boden. Sie ist weicher, weiblicher und flexibler. Das Leichte kann dann kommen und sich entwickeln.“

Anmerkung: Hier ist ganz spontan eine völlig neue Sichtweise entstanden. Das ursprüngliche Symbolgeschenk „Emotionalität“ hat sich zur Leichtigkeit entwickelt. Das Thema, das im Moment bei ihr obenauf liegt, hat dadurch nochmal eine Klärung und Bestärkung erfahren. Auch hier wird nochmals deutlich, wie gut eine Verbildlichung wirken kann. Das hätte allein die Begrifflichkeit (Emotionalität wird zur Leichtigkeit) nur schwer vermocht.

**Gesa: (Turm 2. von rechts)** „Ich habe mich beim Malen wohlgefühlt. Das leuchtende Fenster weist auf mein warmes Innenleben hin. Auf dem Balkon steht meine Familie. Mein Hund, der mir viel bedeutet, ist auch da. Und die Spaziergänge im Wald mit ihm. Mein Rapunzelzopf, der aus dem Fenster hängt, steht für mein soziales Engagement.“



## 5.8 Königinnenreich gestalten

Nach der genussreichen Mittagspause wird ein afrikanisches Märchen zum Thema Resilienz vorgelesen<sup>8</sup>.

Abschließend werden alle an diesem Wochenende geschaffenen Kunstwerke in Form einer kleinen Ausstellung zu dem individuellen Königinnenreich arrangiert:

- Das Rosenbuschbild
- Der Abdruck
- Die Traumschulptur
- Der ausgeschnittene Ressourcenturm
- Das vergrößerte Symbol

Es können auch die Theaterrequisiten und Kostüme dazu genommen werden. Alle Teilnehmerinnen suchen sich im Atelier ein Symbol für sich selbst und stellen sich in das geschaffene Königinnenreich.

Jede Königin empfängt die anderen Frauen in ihrem Reich und präsentiert es. Dazu gibt es königliche Musik. Wenn gewünscht, kann sie sich auch wie eine Königin kleiden und eine Krone aufsetzen. Es gibt für jede Königin reichlich Applaus.



### Resümee Königinnenreich mit dem gesamten Wochenende:

**Magdalena: (1. von links)** „Das macht alles nochmal rund, die ganze Fülle an diesem Wochenende im eigenen Königreich um sich zu haben. Auch das umhüllende Froschkostüm und die Pflanze als Fruchtbarkeitssymbol. Es sieht total harmonisch aus, die Farben und die runden Symbole wiederholen sich.“

„Es waren für mich vielschichtige und interessante Erkenntnisse. Die unterschiedlichen Aspekte der einzelnen Menschen zu sehen hatte etwas ganz Intimes. Wir hatten einen sehr respektvollen Umgang miteinander.“

„Toll, dass man so werkeln konnte ohne Angst zu haben was dreckig zu machen, ohne eingeschränkt zu sein. Schön auch die Fülle der Materialien.“

**Gesa: (2. von links)** „Der Wasserkrug steht für mich und meine Tränen, es ist so pur.“

„Sich selbst in der Bildersprache der Märchen wiederzufinden, war für mich sehr spannend und aufschlussreich. Ich war überrascht, wie schnell die Geschichten meiner Kindheit wieder lebendig wurden und wie sehr sie nach all den Jahren noch in mir weiterleben.“

<sup>8</sup> K. Lumma, B. Michels, D. Lumma, Resilienz-Coaching, S.88, Hamburg 2013

*Emma: (3. von links) „Es war ein erlebnisreiches Wochenende in guter Atmosphäre mit ernstesten und gefühlvollen Momenten und viel Spaß. Einen großen Teil der Zeit war jede von uns mit ihrer „Arbeit“ beschäftigt und gleichzeitig waren wir alle zusammen, das war schön. Das Angebot der unterschiedlichen Methoden (malen, gestalten, spielen) machte mir deutlicher auf welche Herangehensweise ich mich gut und weniger gut einlassen kann, welche mir auch persönlich mehr liegen.*

*Sehr lebhaft war für mich unsere kleine Märchenaufführung. Ich konnte mich so gut in die Rolle hineinversetzen, dass das Spielen fast von selbst geschah. Einzelne Sätze aus Märchen, die ich noch aus meiner Kindheit kannte, fielen mir plötzlich wieder ein. Tolle und unglaublich viele und vielseitige Materialien standen uns zur Verfügung.“*

## **5.9 Reflexion Tag 2**

Besonders schön ist die Arbeit mit dem Dornröschenturm. Es ist für alle Frauen sehr berührend ihre ganzen Talente, Stärken und Ressourcen vor sich zu haben. Das Verstärken des geschenkten Symbolen gibt noch zusätzliche Kraft.

Der, im wahrsten Sinne des Wortes, krönende Abschluss mit der Vorstellung des eigenen Königinnenreiches bietet die Gelegenheit zum Zusammenbringen aller Werke und den damit verbundenen Gedanken und Gefühlen. Sich selbst in diesem Reich zu positionieren und das gesamte Wochenende nochmal zusammenzufassen macht es stimmig.

## **6 Und wenn sie nicht gestorben sind**

Märchen sind ein wunderbares Feld kunsttherapeutisch zu wirken. Wir vermögen mit ihnen sowohl die Enden der Welt, als auch unsere innere Mitte zu bereisen. Besonders frauenspezifische Fragen können im Rahmen des alten Wissens tiefgehend ergründet werden. Auf kaum einem Gebiet ist das Bild der Weiblichkeit so umfassend dargestellt wie in den alten Botschaften. Insbesondere die matriarchalischen Hintergründe bieten in der heutigen Zeit eine erweiterte Sicht auf aktuelle Thematiken, übrigens auch für Männer. Mithilfe der mannigfaltigen Interpretationen ist es reizvoll und bereichernd sich mit diesem uralten Menschheitswissen auseinanderzusetzen und es spezifisch zu vertiefen. Es kann sowohl auf der Subjekt- als auf der Objektstufe individuell weitergehend gearbeitet werden.

Auch die Nachsettings waren sehr wertvoll. Es zeigt sich, dass die angewandten kunsttherapeutischen Methoden sehr wirksam waren. Die Arbeiten wirkten wie ein Schatz, der je nach Anliegen und Zeitpunkt gehütet oder gehoben wurde. Es stellt sich die Frage: Was ist das Bleibende, was darf gehen? Langzeitwirkung und Nachhaltigkeit wurden hier gut deutlich.

Da sowohl die kreativen Werke, als auch die Märchen verschlüsselte Botschaften enthalten, eignen sie sich, insbesondere in deren Verbindung, sehr gut für unterstützendes und ressourcenorientiertes Counseling.

Denn: *“Oft wissen die Hände ein Geheimnis zu enträtseln, an dem der Verstand sich vergebens bemühte“ (C.G. Jung)*

## **7 Prinzenküsse**

Es hat mir sehr viel Freude gemacht, diese Märchenateliers zu konzipieren und durchzuführen. Die Arbeit mit den unterschiedlichen Frauen war wunderbar und ich bedanke mich für ihr Vertrauen, ihre Offenheit und ihr intelligentes Fühlen. Toll war auch die Zusammenarbeit mit meiner sehr geschätzten und kompetenten Kollegin Anna Kölzer, die diese Workshops mit mir vorbereitet, durchgeführt und nachbereitet hat. Meine Arbeit



als Counselor ist durch diese Menschen und deren Mitwirken bei den Workshops sehr vertieft und bereichert worden.

## 8 Literaturverzeichnis

1. Gebrüder Grimm, Kinder- und Hausmärchen, Stuttgart 1999.
2. Heide Göttner- Abendroth, Die Göttin und ihr Heros, Stuttgart 2011.
3. Erich Fromm, Märchen, Mythen, Träume, Hamburg 2001.
4. Gerald Hüther, Aufsatz: Märchen, Bad Karlshafen 2005.
5. Verena Kast, Märchen als Therapie, München 2013.
6. Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma, Resilienz-Coaching, Hamburg 2013.

### weitere verwendete Literatur:

1. Angela Waiblinger, Dornröschen: Auch des Vaters liebste Tochter wandelt sich zur Frau, Zürich 1988.
2. Klaus W. Vopel, Kunsttherapie für die Gruppe, Salzhausen 2011.
3. Gudrun Strüber, Märchenhafte Gedanken, über die Zeitzeugenberichte in den Märchen von Matriarchat zum Patriarchat, Bilshausen 1995.
4. Schulz von Thun, Miteinander reden: 3. Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation, Hamburg 2013.
5. C. G. Jung, Typologie, München 2006.
6. C. G. Jung, Archetypen, München 2014.
7. Gerda Weiler, Der enteignetet Mythos, München 1985.
8. Verena Kast, Familienkonflikte im Märchen, München 2004.
9. Verena Kast, Wege zur Autonomie, Märchen psychologisch gedeutet, Olten 1989.
10. Verena Kast, Das Mädchen im Sternkleid und andere Befreiungsgeschichten im Märchen, Ostfildern 2012.
11. Hans Dieckmann, Gelebte Märchen, Zürich 1991.
12. Sonja Rüttner-Cova, Frau Holle, Die gestürzte Göttin, Basel 1986.

## 9 Anhang

### **Kommunikationsregeln:**

1. Vertraulichkeit: Alles was hier geschieht bleibt im Raum. Es wird nichts an Dritte weitergegeben.
2. Eigenverantwortlichkeit: Jede entscheidet für sich, wie viel und wie tief sie die eigenen Themen öffnen möchte.
3. Wertschätzung: Leitung und Teilnehmerinnen begegnen sich und den entstehenden Kunstwerken gegenüber wertschätzend. Bei Konflikten wird nicht über- sondern miteinander gesprochen.
4. Störungen haben Vorrang.
5. Fragen dürfen immer gestellt werden.
6. Bildbetrachtungen: Bei den entstehenden Werken behalten sowohl Leitung als auch Teilnehmerinnen Kommentare und Interpretationen für sich. Im Werk zeigt sich die Person mit vielen verschiedenen Seiten. So können Interpretationen auch ohne Absicht verletzend sein. Die Künstlerin entscheidet selbst, ob und wer eine Frage zu dem Werk stellen darf. Kritik oder Verbesserungsvorschläge dürfen nicht geäußert werden.

## Zusammenfassung:

In dem Märchenworkshop: „Ich setze mir die Krone auf“ wird mit kunsttherapeutischen und kreativen Methoden die „innere Königin“ von Frauen geweckt und gekrönt.

Die märchenhafte Verbündete Dornröschen unterstützt hierbei die teilnehmenden Frauen ihre urweiblichen Kräfte neu zu entdecken.

### Biographie:

Irene Treutlein

52072 Aachen

In Grafen Weid 15

Counselor Kunsttherapie

Studium BWL

Freiberuflich

CBT: Lehrtrainerin: Uta Stinshoff, Thomas Droege

LehrCounselor: Brigitte Michels

CT: Lehrtrainerin: Alexandra de Miquel

LehrCounselor: Dr. Klaus Lumma



**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler

---

Tel 02403 4726 \* Fax 02403 20447 \* eMail office@ihp.de

[www.buecherdienst.ihp.de](http://www.buecherdienst.ihp.de)

IHP Manuskript 1603 G \* ISSN 0721 7870

2016

