

## **Märchen und Harfenklang**

*Wieso, weshalb, warum...*

Traditionelle Märchen sind Geschichten, die vom Leben und seinen Prozessen erzählen und uns für Lebensfragen sensibilisieren. Zum Beispiel: Warum bin ich hier? Welche Prüfungen und Herausforderungen erwarten mich? Wie finde ich Lösungen? Wodurch werde ich getragen? Was verbindet mich mit allem? Leben will sich ständig erfahren.

Der bekannte Hirnforscher Gerald Hüther schreibt in seinem populärwissenschaftlichen Buch „Die Macht der inneren Bilder“, Zitat: „Es sind Märchen, die einen kulturellen tradierten Schatz kollektiver Bilder in sich tragen. Diese entstanden durch gemachte Erfahrung im Verlauf der Entwicklung des Menschseins bei der Bewältigung innerer und äußerer Probleme. Diese im kollektiven Gedächtnis bewahrten und weiter gegebenen inneren Bilder sind Werkzeuge zur Gestaltung der äußeren Welt und der eigenen menschlichen Entwicklung“.

Märchen aus meinem Erzählrepertoire beinhalten Botschaften und Weisheiten, die für unser Leben heute wie auch die zukünftige Entwicklung etwas bedeuten können. Die bildhaften Märchen geben zum Einen Anstöße über menschliches Verhalten nachzudenken, zum Anderen können wir uns mit der Hauptfigur identifizieren und der Handlung nachspüren. Märchen aller Kulturen bieten Orientierung, wenn es darum geht, ein sinnstiftendes Leben zu leben. Sie erzählen von schöpferischen Kräften, die innerlich wie äußerlich zum Ausdruck kommen wollen. Diese bewahrenden wie auch zerstörerisch wirkenden Kräfte geben uns Impulse für unser Tun und sind eine wichtige Ressource, um Ängste, innere Not und Verunsicherung zu überwinden. Wir sind geboren, um unser ureigenes Potenzial zu entfalten. Jede Einzigartigkeit kann im Kollektiv bewirken, dass weiterführende Entwicklung stattfindet, die für alle dienlich ist.

Unser Hirn ist ein Speicherort von Bildern evolutionärer kollektiver Erinnerungen und neuen direkten Wahrnehmungen. Werden diese sinnhaft verknüpft können sie als Leitbilder zukunftsweisend wirken. Es gilt, Eindrücke bewusst wahrzunehmen, einzuordnen und Entschlüsse zu fassen, um Ideen umzusetzen und erfolgversprechend zu handeln.

„Menschen ohne diese Orientierung gebenden inneren Leitbilder sind verloren“, Zitat Gerald Hüther.

Märchen erzählen von frühesten Kindheitserinnerungen, von angeborenen Triebstrukturen und menschlichen Instinktprogrammen. Es sind raum – und zeitlose Geschichten, die von konsequenten Lebensprozessen und Entwicklungsstufen erzählen. Die „Suchwanderung“ im Märchen (der Weg des Helden) zeigt, dass ein Leben sich nicht auf schnelle Erfüllung, kurzfristige Be-

friedigung von Wünschen und einfachen Bedürfnissen aufbauen lässt. Sondern die eigentliche Suche nach dem wahren Selbst uns antreibt und lohnenswert ist. Viele Märchen beinhalten dazu uralte Einsichten.

Leben will reifen. Dinge brauchen Zeit, um sich zu entwickeln. Manchmal haben wir Glück im Leben: Wir erfahren hilfreiche Unterstützung oder ein Zufall bereichert uns. Meistens erkennen wir erst im Nachhinein, dass uns ein Rückschlag aufgeweckt und zur „Besinnung“ gebracht hat. Manch blitzartige Erkenntnis wird uns geschenkt. All dieses spiegeln uns die Märchen und erinnern daran, dass es Mut, Ausdauer, Geduld und den Glauben an sich selbst bedarf, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein.

Das Leben stellt Fragen. Wir sind aufgefordert zu antworten. Leben ist Bewegung. Sei offen und nehme wahr, was dir begegnet, es könnte dir den weiteren Weg weisen. Eine innere Haltung zu entwickeln, Stellung zu beziehen und der Gemeinschaft zu dienen, in Liebe und Mitgefühl, sind weitere Werte, von denen die Märchen erzählen. Die Seele will wachsen. Der Geist will sich entwickeln zu klarem Verstand, gutem Gedächtnis, bewusster Aufmerksamkeit und feiner Wahrnehmung. Dazu gehören auch die eigene Beobachtung und Reflexion. Schwelende Ängste behindern die persönliche Entwicklung. Ängste anzuerkennen und bewusst anzuschauen, lässt sie kleiner werden und das Selbst größer. Jede erlöste Angst führt zu weiterer innerer Befreiung.

Märchen sind wahre Fundgruben zu diesen Aspekten. Sie sind universell und bieten Stoff für jede Lebensstufe. Für mich sind sie wie ein Lebenselixier: intensiv, ermutigend und lebensbejahend. Sind wir bereit, ihnen aufmerksam zu lauschen, können sie uns innerlich in Bewegung bringen.

Märchen und Harfenklang sind Nahrung für die Seele. Bei einem stimmig erzählten Märchen können Körper und Geist entspannen. Durch die bildhafte Sprache werden rechte sowie linke Hirnhälfte angesprochen. Die Schwingungen der obertonreichen Harfenklänge harmonisieren und berühren unser Herz (mein Instrument habe ich auf 432 Hz gestimmt). Im Unterbewusstsein sind alle unsere Erfahrungen gespeichert. Durch inniges Zuhören kann Verdrängtes wieder bewusst werden. Bin ich bereit mich damit auseinanderzusetzen, kann es erlöst werden und gehen, so meine eigene Erfahrung.

Eine Erzählung wird frei gesprochen mit Blickkontakt zum Publikum. Die Zuhörer erleben ein erzähltes Märchen wesentlich intensiver und umfassender als durch alleiniges Lesen. Als Erzählerin durchwirke ich den Märchenstoff auf mehreren Ebenen. Dadurch ist es mir möglich jede Geschichte mit stimmiger Modulation, nuancierter Melodie, rhythmischer Betonung, Gestik und Mimik vorzutragen und lebendig werden zu lassen.