

## Trauerbegleitung mit Märchen



Jana Raile

# Trauer begleitung

---

*mit Märchen*

Material und Anleitung für Betroffene und Betreuer

param

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

---

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

---

Viele Hospize haben sich für dieses Buch eingesetzt. In intensiven Gesprächen und mit Beispielen aus der Praxis haben sie zu diesem Buch erheblich beigetragen. Die Seelsorgerin und Dozentin Ulla Sauer hat mir durch ihre Arbeit für demenziell Erkrankte ein weiteres Feld erschlossen und viele Aspekte in das Kapitel »Märchenarbeit mit Erwachsenen« eingebracht. Der Focusing Ausbilder und Erzähler Martin Gottstein unterstützte mich in der »Märchenarbeit mit Angehörigen« und der Erzähler Kay Lorenz stand mir mit Märchen und einem familiären Beispiel zur Seite. Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank.

---

Copyright © 2011 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung unter Verwendung einer Illustration  
aus dem »Album deutscher Kunst und Dichtung«

*Gesamtgestaltung* ComGraphiX, Ahlerstedt

*Gesamtherstellung* Finidr, Cesky Tesin

ISBN 978-3-88755-246-6

[www.param-verlag.de](http://www.param-verlag.de)

Und wenn sie nicht gestorben sind . . . . .	7
Fallbeispiel: Das Lebenslicht . . . . .	9
Der Gevatter Tod . . . . .	12
Dieses Buch . . . . .	21
Fallbeispiel: Nun ist Abend . . . . .	23
Der Tod von Isfahan . . . . .	23
Märchen auswählen . . . . .	27
Fallbeispiel: Helmuth und Maria . . . . .	30
Die Sterntaler . . . . .	31
Märchen vorlesen . . . . .	39
Fallbeispiel: Das Mysterium . . . . .	42
Nachtfalter . . . . .	43
Märchen erzählen . . . . .	47
Fallbeispiel: Paradiesische Begrüßung . . . . .	51
Frau Holles Apfelgarten . . . . .	52
Märchen bedeuten . . . . .	59
Fallbeispiel: Ein Stein fällt ins Wasser . . . . .	68
Der Mutter Fluch und Segen . . . . .	69
Märchen malen . . . . .	79
Fallbeispiel: Schwarzer Schnee . . . . .	84
Der selbstsüchtige Riese . . . . .	86
Märchenarbeit . . . . .	97
Fallbeispiel: Schuldgefühle . . . . .	100
Der Engel des Todes . . . . .	102
Märchenarbeit mit Kindern . . . . .	109
Fallbeispiel: Philipp im Glück . . . . .	113
Hans im Glück . . . . .	114
Märchenarbeit mit Jugendlichen . . . . .	127
Jugend ohne Alter und Leben ohne Tod . . . . .	130
Märchenarbeit mit Erwachsenen . . . . .	141
Fallbeispiel: Glücksbohnen . . . . .	149
Die Alte mit den Bohnen . . . . .	151

<b>Märchenarbeit mit Angehörigen</b> . . . . .	<b>155</b>
Fallbeispiel: Aus dem Nest gefallen . . . . .	160
Fundevogel . . . . .	161
<b>Märchenarbeit mit Betreuern</b> . . . . .	<b>169</b>
Fallbeispiel: Lebensdurst . . . . .	176
Das Wasser des Lebens . . . . .	177
<b>Mehr Märchen</b> . . . . .	<b>191</b>
Die Ratte, die sich fledermauste . . . . .	191
Die Boten des Todes . . . . .	194
Die Flucht . . . . .	199
Die Frau, die das Land der Toten besuchte . . .	200
Frau Holle . . . . .	206
Frau Trude . . . . .	216
Juan Holgado und Frau Tod . . . . .	222
Orpheus und Eurydike . . . . .	233
Der Samurai . . . . .	241
Das weiße Steinkanu . . . . .	244
Die Skelettbraut . . . . .	251
Der Tod im Pflaumenbaum . . . . .	256
Das Totenhemdchen . . . . .	263
<b>Noch mehr Märchen</b> . . . . .	<b>267</b>
Der Beutel voller Goldstücke . . . . .	267
Die weiße und die schwarze Braut . . . . .	268
Der Eisenhans . . . . .	270
Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich . . .	272
Der singende Knochen . . . . .	273
Schneekindlein . . . . .	274
Der Spiegel, der ins Jenseits führt . . . . .	275
Spindel, Weberschiffchen und Nadel . . . . .	276
Der Teufel mit den drei goldenen Haaren . . . .	277
Der Tod und die Alte . . . . .	279
Die drei Warnungen vor dem Tode . . . . .	280
Die wunderschöne Wassilissa . . . . .	281
Der Weg ins Jenseits . . . . .	283
<b>Märchenliste</b> . . . . .	<b>285</b>
<b>Stichwörter</b> . . . . .	<b>286</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	<b>287</b>

## Und wenn sie nicht

## gestorben sind



**Die Trauer gehört** zur Freude wie das Sterben zum Leben. Märchen erzählen von dieser Ganzheit des Seins. Sie erinnern uns, dass eines ohne das andere nicht vollkommen sein kann. Wir vergessen das gern und leben, als gäbe es kein Ende. Wir wünschen uns, dass alles so bleiben soll, wie es ist, und bedenken nicht, dass das kein Leben wäre. Leben ist Veränderung.

Das Sterben und die Märchen haben ein gemeinsames Geheimnis. Und dieses Geheimnis ist der Grund, warum beide in unserer Gesellschaft – die sich selbst als fortschrittlich bezeichnet – tabuisiert sind.

Das Sterben hat in einer Welt unbegrenzt wachsenden Erfolgs keinen Platz. In den Abendnachrichten sehen wir die Toten der fernen Kriege, doch vom Sterben unserer Nächsten halten wir uns fern, werden wir fern gehalten. Kaum einer geht noch aus dieser Welt eingebettet in die fassungslos weit geöffneten Herzen seiner Lieben. Statt dessen verbringen viele Menschen die letzten Stunden in den sterilen Räumen der Intensivstation mit der Nabelschnur aus Schläuchen und Kabeln an die Übermutter unserer Zeit, die Maschine, angeschlossen. Wenn die benachrichtigten Angehörigen eintreffen, ist es oft schon »vorbei«.

Die Wissenschaft versucht, das Mysterium des Lebens durch technische Errungenschaften zu verweltlichen, doch am Mysterium des Todes scheitert auch der beste Mediziner immer wieder neu. Was die meisten Menschen ein Leben lang verdrängen, offenbart sich im Verlauf des Sterbens unabdingbar – für den Sterbenden selbst wie auch für alle, die ihn von Herzen begleiten: die Seele.

Wer die Gnade und die Bürde erfahren hat, bei einem Sterbenden zu sein, hat gespürt und weiß, dass »etwas« aus der physischen Struktur ausfährt und sie als tote Materie zurücklässt. Wer feine Antennen hat und mit dem Verstorbenen sehr verbunden ist, spürt auch, dass dieses Etwas eine Weile noch gegenwärtig bleibt. Keine Gleichung und kein Instrument kann diese Erfahrung messen, doch wer sie bewusst erlebt, kann sich ihrer Wirklichkeit nicht entziehen. Deshalb ist der Tod tabuisiert, weil er unser »modernes Leben« fundamental infrage stellt. Und deshalb tun wir uns so schwer zu trauern. Wir verdrängen Tod und Trauer, weil sie die Axiome unserer merkantilen Kultur widerlegen. In diesem Zusammenhang Märchen zu nennen, mag im ersten Moment verwundern, doch auch sie werden tabuisiert und als grausam diffamiert.

Märchen sprechen die Sprache der Seele. Deswegen auch erschließen sie sich Kindern so unmittelbar und sind für die meisten Erwachsenen nur Kinderkram und dummes Zeug, Lügenmärchen eben. Märchen nehmen die Seele ernst und erzählen von den Herausforderungen des Herzens und wie man



sie besteht, ohne Schaden an seiner Seele zu nehmen.

Es ist die Seele, die eine geheimnisvolle Verbindung zwischen Tod, Trauer und Märchen herstellt. Das Märchen klärt viel Unausgesprochenes und Unausprechbares, ohne zu erklären. Damit kann es den Gehenden und den Bleibenden Antworten auf die vielen Fragen geben, die sich mit den Wörtern des Kopfes nicht stellen lassen, die aber unser Herz bewegen und alles infrage stellen, was uns in der Geschäftigkeit des Alltags sonst so wichtig scheint, mit einem Mal aber vollkommen bedeutungslos ist.

Der Tod ist ein Mysterium. Sterben begleiten und Sterben erleben fordert uns heraus und gibt uns die Chance, dem Mysterium zu begegnen und frei zu werden, indem wir über unser begrenztes Selbst hinauswachsen, diesseits wie jenseits.

## Das Lebenslicht



Marion bittet, dass wir uns treffen und gemeinsam zu ihrer Großmutter Gertrud gehen.

Ich treffe eine junge Frau, der die Erschöpfung ins Gesicht gezeichnet ist.

Marion ist alleinerziehend und arbeitet halbtags. Ihre Eltern wohnen vierhundert Kilometer entfernt. Ihre Großmutter, die Mutter ihres Vaters, lebt allein in einer kleinen Wohnung. Bislang kam sie mit einer Haushaltshilfe gut zurecht, doch jetzt ist ihre Krebserkrankung weit fortgeschritten. Die Wohnung im zweiten Stock kann sie nicht mehr verlassen. Ma-

Marion betreut sie, so gut es geht. Ihren Sohn hat sie in einem Hort untergebracht, um mehr Zeit für die Großmutter zu haben. Zweimal am Tag kommt ein Pflegedienst.

In die Sprechstunde kann Gertrud nicht mehr gehen. Der Arzt kommt deshalb regelmäßig ins Haus, drängt aber auf eine stationäre Unterbringung. Davon will sie trotz ihrer Schmerzen nichts wissen. Marion weiß nicht, wie es weitergehen soll. Das Kind, die Halbtagsstelle, zwei Haushalte und die seelische Belastung machen ihr zu schaffen. Sie wäre froh, wenn sich ihre Großmutter professionell betreuen ließe, will sie aber auch nicht »ins Krankenhaus abschieben«.

Gemeinsam gehen wir zu Gertrud. Marion stellt mich als Betreuerin vor. Ich setze mich neben das Kanapee, auf dem Gertrud liegt, Marion verschwindet in der Küche. Gertrud ist freundlich und erzählt gleich drauflos. In Danzig ist sie geboren. Auf der Flucht in den Westen war sie schwanger. »Das habe ich auch überlebt«, sagt sie stolz. Bei der Geburt ihres Sohnes sei sie fast verblutet, doch sie sei »dem Tod von der Schippe gesprungen«. In den 60er Jahren waren sie im Urlaub in Italien. Beim Baden im Meer sei sie fast ertrunken. In letzter Sekunde habe man sie aus dem Wasser gezogen und wiederbelebt. »Ich habe sieben Leben«, lacht sie, »wie eine Katze. Ich bin unverwundlich.« Als es dämmerig wird, bittet sie mich, eine Kerze anzuzünden, die neben dem Foto ihres Mannes auf dem Vertiko steht. Zum Abschied verabreden wir uns für den übernächsten Tag.

Ich bringe ihr ein Ahornblatt mit, das ich unterwegs aufgelesen habe. Das herbstliche Fallen der Blätter ist Anlass für ein besinnliches Gespräch. Gertrud akzeptiert, dass alles Leben seine Zeit hat, doch den Gedanken an ihre eigene Vergänglichkeit will sie nicht zulassen. Immer wieder erzählt sie davon, was sie im Leben alles ausgehalten und überstanden hat.

Zu unserem nächsten Treffen bringe ich das Märchen »Der Gevatter Tod«<sup>14\*</sup> mit. Gertrud kennt es und will es sich gerne vorlesen lassen. Als ich fertig bin, ist sie ganz still. Dann deutet sie zur Kerze auf dem Kanapee. Ich stelle sie auf das Beistelltischchen neben der Liege und zünde sie an. Schweigend betrachten wir das Licht und ich halte Gertruds Hand.

Bei den folgenden Treffen muss die Kerze immer brennen. Gertrud öffnet sich allmählich und spricht auch über ihre Ängste. So werden neue Gedanken möglich und auch die schwierige Situation ihrer Enkelin rückt in ihr Blickfeld. Als der Arzt wieder zur Einweisung rät, stimmt sie zu. Das Wort Palliativstation wird vermieden.

Auch hier muss ich bei meinen Besuchen immer eine Kerze anzünden. Bei meinem letzten Besuch bittet sie mich, ihr noch einmal »mein Märchen« vorzulesen. Weil ich das Buch nicht dabei habe, erzähle ich, so gut ich mich erinnere. Als ich fertig bin, drückt sie mir mit Tränen in den Augen die

\*Hochgestellte kursive Zahlen verweisen auf die Liste der Märchen auf Seite 285. Dort erfahren Sie die Literaturquelle und wo in diesem Buch sich der Märchentext findet.

Hand und flüstert kaum hörbar: »Gestorben wie im Märchen.« In der Nacht stirbt sie im Beisein ihrer Enkeltochter.

## Der Gevatter Tod<sup>14</sup>



Es hatte ein armer Mann zwölf Kinder und musste Tag und Nacht arbeiten, damit er ihnen nur Brot geben konnte. Als nun das dreizehnte zur Welt kam, wusste er sich in seiner Not nicht zu helfen, lief hinaus auf die große Landstraße und wollte den Ersten, der ihm begegnete, zum Gevatter\* bitten. Der Erste, der ihm begegnete, das war der liebe Gott, der wusste schon, was er auf dem Herzen hatte, und sprach zu ihm: »Armer Mann, du dauerst mich, ich will dein Kind aus der Taufe heben, will für es sorgen und es glücklich machen auf Erden.«

Der Mann sprach: »Wer bist du?«

»Ich bin der liebe Gott.«

»So begehre ich dich nicht zu Gevatter«, sagte der Mann, »du gibst dem Reichen und lässtest den Armen hungern.« Das sprach der Mann, weil er nicht wusste, wie weislich Gott Reichtum und Armut verteilt. Also wendete er sich von dem Herrn und ging weiter.

Da trat der Teufel zu ihm und sprach: »Was suchst du? Willst du mich zum Paten deines Kindes nehmen, so will ich ihm Gold die Hülle und Fülle und alle Lust der Welt dazu geben.«

Der Mann fragte: »Wer bist du?«

»Ich bin der Teufel.«

\*Paten

»So begehre ich dich nicht zum Gevatter«, sprach der Mann, »du betrügst und verführst die Menschen.«

Er ging weiter, da kam der dürrbeinige Tod auf ihn zugeschritten und sprach: »Nimm mich zu Gevatter.«

Der Mann fragte: »Wer bist du?«

»Ich bin der Tod, der alle gleich macht.«

Da sprach der Mann: »Du bist der Rechte, du holst den Reichen wie den Armen ohne Unterschied, du sollst mein Gevattersmann sein.«

Der Tod antwortete: »Ich will dein Kind reich und berühmt machen, denn wer mich zum Freunde hat, dem kanns nicht fehlen.«

Der Mann sprach: »Künftigen Sonntag ist die Taufe, da stelle dich zu rechter Zeit ein.«

Der Tod erschien, wie er versprochen hatte, und stand ganz ordentlich Gevatter.

Als der Knabe zu Jahren gekommen war, trat zu einer Zeit der Pate ein und hieß ihn mitgehen. Er führte ihn hinaus in den Wald, zeigte ihm ein Kraut, das da wuchs, und sprach: »Jetzt sollst du dein Patengeschenk empfangen. Ich mache dich zu einem berühmten Arzt. Wenn du zu einem Kranken gerufen wirst, so will ich dir jedes Mal erscheinen. Steh ich zu Häupten des Kranken, so kannst du keck sprechen, du wolltest ihn wieder gesund machen, und gibst du ihm dann von jenem Kraut ein, so wird er genesen; steh ich aber zu Füßen des Kranken, so ist er mein, und du mußt sagen, alle Hilfe sei umsonst, und kein Arzt in der Welt könne ihn retten. Aber hüte dich, dass du das Kraut nicht gegen meinen Willen gebrauchst, es könnte dir schlimm ergehen.«

Es dauerte nicht lange, so war der Jüngling der berühmteste Arzt auf der ganzen Welt. »Er braucht nur den Kranken anzusehen, so weiß er schon, wie es steht, ob er wieder gesund wird oder ob er sterben muss«, so hieß es von ihm, und weit und breit kamen die Leute herbei, holten ihn zu den Kranken und gaben ihm so viel Gold, dass er bald ein reicher Mann war.

Nun trug es sich zu, dass der König erkrankte. Der Arzt ward berufen und sollte sagen, ob Genesung möglich wäre. Wie er aber zu dem Bette trat, so stand der Tod zu den Füßen des Kranken und da war für ihn kein Kraut mehr gewachsen.

»Wenn ich doch einmal den Tod überlisten könnte«, dachte der Arzt, »er wirds freilich übel nehmen, aber da ich sein Patenkind bin, so drückt er wohl ein Auge zu: Ich wills wagen.«

Er fasste also den Kranken und legte ihn verkehrt, sodass der Tod zu Häupten desselben zu stehen kam. Dann gab er ihm von dem Kraute ein und der König erholte sich und ward wieder gesund. Der Tod aber kam zu dem Arzt, machte ein böses und finsternes Gesicht, drohte mit dem Finger und sagte: »Du hast mich hinter das Licht geführt. Diesmal will ich dir's nachsehen, weil du mein Patenkind bist, aber wagst du das noch einmal, so geht dir's an den Kragen, und ich nehme dich selbst mit fort.«

Bald hernach verfiel die Tochter des Königs in eine schwere Krankheit. Sie war sein einziges Kind, er weinte Tag und Nacht, dass ihm die Augen erblindeten, und ließ bekannt machen, wer sie vom Tode errettete, der sollte ihr Gemahl werden und die Krone erben. Der

Arzt, als er zu dem Bette der Kranken kam, erblickte den Tod zu ihren Füßen. Er hätte sich der Warnung seines Paten erinnern sollen, aber die große Schönheit der Königstochter und das Glück, ihr Gemahl zu werden, betörten ihn so, dass er alle Gedanken in den Wind schlug. Er sah nicht, dass der Tod ihm zornige Blicke zuwarf, die Hand in die Höhe hob und mit der dürren Faust drohte. Er hob die Kranke auf, und legte ihr Haupt dahin, wo die Füße gelegen hatten. Dann gab er ihr das Kraut ein, und alsbald röteten sich ihre Wangen und das Leben regte sich von Neuem.

Der Tod, als er sich zum zweiten Mal um sein Eigentum betrogen sah, ging mit langen Schritten auf den Arzt zu und sprach: »Es ist aus mit dir und die Reihe kommt nun an dich«, packte ihn mit seiner eiskalten Hand so hart, dass er nicht widerstehen konnte, und führte ihn in eine unterirdische Höhle. Da sah er, wie tausend und tausend Lichter in unübersehbaren Reihen brannten, einige groß, andere halbgroß, andere klein.

Jeden Augenblick verloschen einige und andere brannten wieder auf, also dass die Flämmchen in beständigem Wechsel hin und her zu hüpfen schienen. »Siehst du«, sprach der Tod, »das sind die Lebenslichter der Menschen. Die großen gehören Kindern, die halbgroßen Eheleuten in ihren besten Jahren, die kleinen gehören Greisen. Doch auch Kinder und junge Leute haben oft nur ein kleines Lichtchen.«

»Zeige mir mein Lebenslicht«, sagte der Arzt und meinte, es wäre noch recht groß. Der Tod deutete auf ein kleines Endchen, das eben auszugehen drohte, und sagte: »Siehst du, da ist es.«

»Ach, lieber Pate«, sagte der erschrockene Arzt, »zündet mir ein neues an, tut mir's zuliebe, damit ich meines Lebens genießen kann, König werde und Gemahl der schönen Königstochter.«

»Ich kann nicht«, antwortete der Tod, »erst muss eins verlöschen, eh ein neues anbrennt.«

»So setzt das alte auf ein neues, das gleich fortbrennt, wenn jenes zu Ende ist«, bat der Arzt.

Der Tod stellte sich, als ob er seinen Wunsch erfüllen wollte, langte ein frisches großes Licht herbei, aber weil er sich rächen wollte, versah er es beim Umstecken absichtlich und das Stückchen fiel um und verlösch. Alsbald sank der Arzt zu Boden und war nun selbst in die Hand des Todes geraten.



Wie schließt man Freundschaft mit dem Tod? Welche Bilder und Vorstellungen haben wir vom Tod? Die Brüder Grimm zeichnen den Tod, wie viele ihn sehen: Er ist dünnbeinig, macht ein finsternes Gesicht, hat eine eiskalte Hand und ist rachsüchtig. Will man mit so einem Freundschaft schließen? Es scheint, als wäre ein Bruch zwischen dem, der gerne zum Gevatter genommen wird, und dem, der später rachsüchtig und böse scheint.

Wie kann ich den Tod als Gevatter annehmen? Gevatter sein, heißt in ein (christliches) Glaubenssystem eingebunden zu sein und diesen Glauben an das Patenkind zu vermitteln. Der Tod als Gevatter des Lebens? »Ohne den Tod gibt es keine Erneuerung... Die positive Kraft kann ohne die negative keinen Moment lang existieren. Der Tod ist also



nicht Gegenspieler, sondern Gehilfe des Lebens.«<sup>23\*</sup>

Nur der Mensch ist sich seiner Sterblichkeit bewusst. Von Ferne betrachtet, ist der Tod eine Tatsache, die jeden ereilt. Man kann also durchaus versuchen, mit dem Tod Freundschaft zu schließen. Doch wenn der Tod einen geliebten Menschen fordert oder uns selbst ins Auge fasst, spätestens dann hört die Freundschaft auf.

Der Pate schenkt seinem Mündel ein Kraut. Gehen wir einmal davon aus, dass von Geburt jeder mit diesem »Wundermittel« ausgestattet ist. Das Leben führt zu körperlichen Veränderungen, Zipperlein und Krankheiten schütteln uns, doch das Lebenskraut macht uns schnell wieder gesund und gibt uns neue Kraft. Das Märchen erzählt uns, der Tod steht immer am Bett, die Frage ist nur, ob am Kopf- oder Fußende.

Wir sind uns der Gegenwart des Todes nicht bewusst, wir sind dem Leben ergeben und im Schlaf sehen wir Regeneration und Erholung, nicht aber den »kleinen Bruder des Todes«. Unerwartet schaut uns der Tod ins Auge oder auch schleichend. Gerade eben waren wir noch ganz ins Leben vertieft, jetzt überschattet uns der Tod. Ohnmacht befällt uns: Warum ich?

Wir sind zu allem bereit, um dem Tod noch etwas vom Leben abzuringen. Alles? Auch wenn wir gegen die Gesetze der Schöpfung verstoßen? »Aber hüte dich, dass du das Kraut nicht gegen meinen Willen gebrauchst, es könnte dir schlimm ergehen.« Wir

\*Hochgestellte Ziffern verweisen auf die Literaturliste auf Seite 287. Nach einem Komma kann eine Seitenzahl angefügt sein.

suchen den Tod zu überlisten. Wir wollen die Herrschaft über unser Leben, unser Schicksal erhalten.

Aus dem Spiel des Lebens wird der Kampf mit dem Tod. Wir sind selten bereit, uns dem Schicksal zu fügen. Wir kämpfen, ringen um unser Leben. Es ist ein Aufbäumen gegen das Unvermeidliche, ein Kampf, der meist im Stillen geschieht, alleine ausgefochten wird. Vertraute stehen hilflos daneben.

Kämpfen heißt aber auch, sich der Situation zu stellen und nicht (mehr) davonzulaufen. Kämpfen ist ein wichtiger Prozess, in dem Wut, Angst, Trauer, Schuldzuweisungen und alles andere losgetreten wird, was uns mit dem Leben verstrickt. Das gibt uns die Chance, es aufzuarbeiten.

Nun zeigt uns das Märchen ein starkes Bild: In einer unterirdischen Höhle brennen tausend und abertausend Lichter, große, halbgroße, kleine. Das Bild der Lebenslichter berührt, weil es so einfach vom Leben erzählt, dass es fast schmerzt. Wir wollen nicht einsehen, warum auch Kinder und junge Menschen ein kleines Licht haben sollen, doch es entspricht der Wahrheit, die wir erleben. Lebenslichter brennen und verlöschen, daran können wir nichts ändern.

Als der Arzt erkennt, dass sein Licht schon weit abgebrannt ist, will er ein neues, großes. In der Sterblichkeit erkennen wir die Kostbarkeit des Lebens. Er will sich nicht in sein Ende fügen und bittet um Aufschub, damit er sein Leben genießen kann. Doch der Tod kann ihm keine Verlängerung gewähren.

Die Brüder Grimm nennen den Tod rachsüchtig, so wie er Hinterbleibenden heimtückisch und gemein scheint. Aus der Sicht des Sterbenden kann die Hoffnung auf ein Weiterleben eine große Gnade sein, doch für die Lebenden ist die Lücke, die der Tote hinterlässt, stets schmerzhaft. »Ich bin der Tod, der alle gleich macht.« Kann es gelingen, den Tod als Gehilfen des Lebens zu sehen? Können wir den Tod zum Freund nehmen? »Du bist der Rechte, du holst den Reichen wie den Armen ohne Unterschied, du sollst mein Gevattersmann sein.«



Zünden Sie eine Kerze an. Sie können ihre Farbe und Form ganz bewusst auswählen. Stellen Sie die brennende Kerze am besten in Augenhöhe vor sich hin. Wählen Sie einen angenehmen Abstand und blicken in das Licht der Kerze. Fokussieren Sie die Flamme. Gedanken, die kommen, lassen Sie vorüberziehen. Schauen Sie in das Licht und lassen Ihren Kopf leer werden. Nehmen Sie sich etwa drei Minuten Zeit dafür.

Schließen Sie dann die Augen. Sehen Sie weiter das Licht der Kerze, jetzt vor Ihrem inneren Auge. Stellen Sie sich vor, Sie selbst sind diese Flamme. Ihr Körper ist ganz in dieses Licht eingehüllt. Nehmen Sie das Licht mit jedem Einatmen in sich auf. Füllen Sie jede Zelle Ihres Körpers mit diesem Licht. Spüren Sie, wie das Licht Sie erfüllt und einhüllt. Lassen Sie Ihr Lebenslicht leuchten.

Dann verabschieden Sie sich langsam und öffnen behutsam die Augen. Blicken Sie noch einmal auf

das Kerzenlicht. Beginnen Sie, sich zu recken und zu strecken. Lassen Sie Ihr inneres Licht weiter leuchten, wenn Sie die Kerze ganz bewusst löschen.

Diese Übung können Sie auch für einen Anderen machen, indem Sie sich vorstellen, wie das Lebenslicht ihn einhüllt und jede Zelle seines Körpers erfüllt. Das Lebenslicht leuchtet in uns, solange wir leben. Häufig entdecken wir es in den Augen der Menschen.

---

## Dieses Buch

---



Das Unaussprechliche erfahrbar und kommunizierbar zu machen, ist die geheimnisvolle Kraft der Märchen, die uns therapeutisch stützt.

Themen und Personal der Märchen geben vielfältige Anknüpfungspunkte für Gespräche. Wie ein Kind einer Puppe freimütig von Sorgen erzählt, die es dem Erwachsenen direkt nicht anvertrauen würde, so können wir in der Metasprache der Märchensymbolik viel leichter über die Fragen sprechen, die uns seelisch so tief erschüttern. Märchen diktieren keine Wahrheiten, sie sind vielmehr wie ein Kristall, der je nach Lichtfall anders schimmert. Auf ein und dasselbe Märchen kann jeder seine ganz eigene Aussagen projizieren. Bleibt der Betreuende dabei neutral, öffnen sich dem Betreuten Türen zu Herz und Seele, die er oft schon sehr lange verrammelt hat.

Wie diese segensreiche Möglichkeit in Trauer- und Sterbebegleitung genutzt werden kann, davon erzählt dieses Buch. Vor allem werden Märchen vorgestellt, die für diesen Zweck besonders geeignet sind. Im vorangegangenen Kapitel wurde das schon vorgeführt. Auf diese Weise findet sich in diesem Buch ein kleiner Kanon von Märchen und erschließender Gedanken dazu.

Darüber hinaus gibt es im Anhang eine Liste, die auch Märchen enthält, die in diesem Buch nur

in Kurzform Platz gefunden haben. Um sich diese Märchen inhaltlich zu erschließen, empfiehlt sich die einschlägige Literatur. Besonders die Bücher der Psychologin Vera Kast sind hier zu nennen. Auch Symbolwörterbücher helfen weiter. Wer sich eine Weile mit Märchen beschäftigt, lernt nach und nach die Bildsprache der Seele und braucht dann Erläuterungen immer weniger.

Ebenfalls im Anhang findet sich ein Index mit Stichwörtern, die thematische Schwerpunkte bezeichnen. Das hilft, in einer bestimmten Situation eine Auswahl passender Märchen zu finden. Im »Wörterbuch der Märchen-Symbolik«<sup>4</sup> finden sich ebenfalls zu jedem Stichwort Märchen.

Neben dieser Erschließung des Arbeitsmaterials werden verschiedene Methoden und Herangehensweisen vorgestellt. Jede davon bietet Stoff für ein eigenes Buch, entsprechend knapp müssen die Erläuterungen in diesem Rahmen gehalten werden. Je nach Bedarf und Neigung empfiehlt sich die Vertiefung einzelner Aspekte.

Märchen sind in allen Bereichen der Trauerarbeit von großer Hilfe. Neben der Gesprächssituation zwischen Betreutem und Pflegeperson bieten sich Märchen auch für die Gruppenarbeit mit Kindern und Erwachsenen an. Seminare wie turnusmäßige Treffen von Betroffenen oder Betreuern können durch die Arbeit mit und an Märchen vertieft werden.

## Nun ist Abend



An einem Abend für Angehörige von Hospizpatienten erzähle ich »Der Tod von Isfahan«.<sup>34</sup>

Es ist so still, dass schwere Atemzüge zu hören sind. Eine ältere Dame weint in sich hinein. Als ich fertig bin, bleibt es lange still. Die Stille scheint zu vibrieren. Schließlich räuspert sich ein Mann mittleren Alters und flüstert mit brüchiger Stimme: »Zwei Jahre lang sind wir von einem Arzt zum anderen gefahren, nun ist der Abend gekommen.«

»Ja«, erwidert die ältere Dame. Sie wischt sich die Tränen aus den Augenwinkeln und ist jetzt ganz gefasst. Mit ruhiger, fester Stimme bekräftigt sie: »Nur so lange wir vor dem Tod davonlaufen, verbreitet seine Gegenwart Schrecken.«

## Der Tod von Isfahan<sup>34</sup>



Es war einmal ein Sultan, der war schön, mit Reichtum gesegnet und noch jung an Jahren. Eines Morgens, er wandelte wie jeden Tag um diese Zeit in seinen Gärten, begegnete ihm neben einem blühenden Jasminstrauch der Tod. Der sah ihn voller Erstaunen an und riss die Arme hoch, und dem Sultan war ganz so, als wolle er ihn packen. Da fuhr ihm der Schreck wie der Blitz in die Knochen. Er machte kehrt und lief davon, geradewegs in den Stall, wo er sich sein bestes Pferd nahm, um von diesem Ort des Todes zu fliehen. Den ganzen Tag ritt der Sultan, so schnell sein Pferd ihn tragen konnte, bis er endlich gegen

Bauer antwortet: »Liebe ist süß, du kennst sie nicht, Stein ist kalt, ich geh vorbei, wo ich auch mein Haus aufbau, Gott ist mehr als Tod und du.« Da muss er sie hindurchlassen.

Das Hohelied besingt das Erlebte so: »Die Liebe ist stark wie der Tod und Leidenschaft unwiderstehlich wie das Totenreich.« Betrachten wir die Fremde als den Tod, die Tödin, die mit den Kindern spielt. Was für ein friedliches und ergreifendes Bild, Leben und Tod als Einheit. Der Bauer verliebt sich in die Fremde und eine große Sehnsucht erfasst ihn. In manchen Stadien von Krankheit und Leid ist der Tod die ersehnte Lösung, selbst wenn sie von großen Ängsten begleitet wird. In der Phase des Hindurch »ist auch das Apokalyptische anzusiedeln. Ausweglosigkeit, Kampf der Mächte, Hin und Her extremer Gefühle.«<sup>19</sup> Der Bauer hält an seiner Liebe fest und somit erlangen die dunklen Mächte keine Gewalt über ihn. Bei der ersten Prüfung spricht er sie noch *in persona*, als Liebste an. In den weiteren Phasen ist sie entpersonifiziert als reine Liebe. Darum geht es im Leben wie im Sterben und auch in der Trauer und der Begleitung: die Liebe zu bewahren, sich auch in Schmerz, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit von der Liebe tragen zu lassen.



# Märchenliste

laufende Nummer, Titel (*Quelle*), Nummer der Literaturliste, Seitenzahl

1	Alte mit den Bohnen, Die ( <i>unbekannt</i> ) . . . . .	25	..151
2	Beutel voller Goldstücke, Der ( <i>Frankreich</i> ) . . . . .	8	..267
3	Boten des Todes, Die ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..194
4	Braut, Die weiße und die schwarze ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..268
5	Eisenhans, Der ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..270
6	Engel des Todes, Der ( <i>Persien</i> ) . . . . .	17	..102
7	Flucht, Die ( <i>Orient</i> ) . . . . .	25	..199
8	Frau, die das Land der Toten besuchte, Die ( <i>Inuit</i> ) . . .	3	..200
9	Frau Holle ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..206
10	Frau Holles Apfelgarten ( <i>Litauen</i> ) . . . . .	10	..52
11	Frau Trude ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..216
12	Froschkönig oder der eiserne Heinrich, Der ( <i>Grimm</i> ) .	11	..272
13	Fundevogel ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..161
14	Gevatter Tod, Der ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..12
15	Hans im Glück ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..114
16	Juan Holgado und Frau Tod ( <i>Spanien</i> ) . . . . .	8	..222
17	Jugend ohne Alter und Leben ohne Tod ( <i>Rumänien</i> ) .	25	..130
18	Knochen, Der singende ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..273
19	Mutter Fluch und Segen, Der ( <i>Irland</i> ) . . . . .	9	..69
20	Nachtfalter ( <i>Sufismus</i> ) . . . . .	25	..43
21	Orpheus und Eurydike ( <i>Griechenland</i> ) . . . . .	25	..233
22	Ratte, die sich fledermauste, Die ( <i>Nordamerika</i> ) . . .	21	..191
23	Riese, Der selbstsüchtige ( <i>Wilde, Oscar</i> ) . . . . .	24	..86
24	Samurai, Der ( <i>Japan</i> ) . . . . .	25	..241
25	Schneekindlein ( <i>Russland</i> ) . . . . .	22	..274
26	Skelettbraut, Die ( <i>Israel</i> ) . . . . .	25	..251
27	Spiegel, der ins Jenseits führt, Der ( <i>Argentinien</i> ) . . .	13	..275
28	Spindel, Weberschiffchen und Nadel ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..276
29	Steinkanu, Das weiße ( <i>Nordamerika</i> ) . . . . .	15	..244
30	Sterntaler, Die ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..31
31	Teufel mit den drei goldenen Haaren, Der ( <i>Grimm</i> ) . .	11	..277
32	Tod im Pflaumenbaum, Der ( <i>Frankreich</i> ) . . . . .	25	..256
33	Tod und die Alte, Der ( <i>Ungarn</i> ) . . . . .	20	..279
34	Tod von Isfahan, Der ( <i>Iran</i> ) . . . . .	25	..23
35	Totenhemdchen, Das ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..263
36	Warnungen vor dem Tode, Die drei ( <i>Westfriesland</i> ) . . .	6	..280
37	Wasser des Lebens, Das ( <i>Grimm</i> ) . . . . .	11	..177
38	Wassilissa, Die wunderschöne ( <i>Russland</i> ) . . . . .	1	..281
39	Weg ins Jenseits, Der ( <i>Deutschland</i> ) . . . . .	8	..283

# Stichwortliste

die Zahlen beziehen sich auf die Märchenliste der Vorseite

Abschied	3, 8, 10, 15, 17, 21, 27, 30, 35	Leben	28, 31, 37
Abschließen	1, 2, 27, 36	Lebenslicht	14, 38
Ahnen	15, 17, 25, 30	Leichtigkeit	2, 16, 32
Akzeptanz	1, 2, 6, 17, 25	Leid	4, 6, 18
Angst	7, 11, 12, 22, 32, 33	Licht	2, 21, 39
Annehmen	23, 24, 26, 28	Liebe	13, 27, 39
Anstrengung	8, 22, 33, 34, 38	Loslassen	3, 15, 22, 30, 35
Aushalten	4, 8, 11, 18	Macht	12, 14, 31
Beistand	5, 17, 31, 38	Mut	5, 24, 31
Bereitschaft	2, 6, 15, 19, 28, 36, 39	Neugier	11, 20
Dunkelheit	9, 14, 18, 21, 33	Neuorientierung	5, 22, 26, 28
Einheit	13, 17, 26	Ohnmacht	11, 14, 33, 37
Einsamkeit	8, 18, 23, 29	Prüfung	4, 24, 37
Ende	3, 16, 18, 36	Schicksal	19, 21, 25, 27
Entwicklung	5, 13, 28, 38	Schmerz	8, 25, 29
Ernte	1, 9, 10, 30, 37	Schrecken	6, 33, 34, 38
Fleiß	5, 9, 28	Sehnsucht	29, 37, 39
Flucht	7, 33, 34	sich fügen	3, 32, 34
Fülle	5, 9, 28, 30	Sinn	1, 19, 28
Grausamkeit	18	Tod	11, 14, 26, 32, 33
Groll	4, 32, 33	Todessehnsucht	8, 20, 25
Handeln	5, 22, 31	Totenreich	8, 14, 26, 29
Hass	4, 18, 38	Trauer	9, 19, 21, 29, 30, 35
Haus	16, 23, 28	Verantwortung	5, 12, 28
Heiterkeit	10, 15, 28	Verdrängung	3, 16, 33, 36
Hilfe	5, 19, 28, 31	Vergänglichkeit	17, 33, 36
Himmel	2, 24, 30	Vergebung	26, 27
Hingabe	6, 7, 9, 20, 22, 25, 30, 39	Verhängnis	14, 20, 26
Hoffnungslosigkeit	21, 25	Verlassenheit	21, 27, 29
Hölle	24, 31	Verlust	3, 6, 23
Jugend, ewige	10, 17	Verlustangst	29, 33, 34, 36
Kampf	5, 8, 14, 17	Verzweiflung	6, 7, 8, 16, 23, 34, 35
Klagen	4, 17, 18, 36	Wachstum	5, 13, 31
Kraft	5, 13, 27, 38	Wandlung	9, 15, 19, 20, 22, 24, 37
Kummer	8, 27, 29	Werden	2, 10, 39
		Wut	12, 23, 24

# Literaturliste

- 1 Afanasjew, Alexander: Russische Volksmärchen. München (dtv) 1987
- 2 Bauer, Angeline: Von Trennung, Tod und Trauer. Gütersloh (Gütersloher Verlagshaus) 2002
- 3 Betz, Otto: Tausend Tore in die Welt. Freiburg (Herder) 1985
- 4 Bonin, Felix von: Wörterbuch der Märchen-Symbolik. Ahlerstedt (Param) 2009
- 5 Eliade, Mircea: Kosmos und Geschichte. Der Mythos der ewigen Wiederkehr. Berlin (Verlag der Weltreligionen) 2007
- 6 Esterl, Arnica: Das fliegende Schiff. Zaubermärchen und Sagen aus Westfriesland. Stuttgart (Freies Geistesleben) 1990
- 7 Francia, Luisa: Die schmutzige Frau. München (Frauenoffensive) 1991
- 8 Früh, Sigrid: Honig der wilden Bienen. Krummwisch (Königsfurt-Urania) 2003
- 9 Früh, Sigrid: Märchen von Müttern und Töchtern. Frankfurt (Fischer) 1996
- 10 Früh, Sigrid: Rauh Nächte. Märchen, Brauchtum, Aberglaube. Waiblingen (Stendel) 1999
- 11 Grimm Brüder: Kinder- und Hausmärchen. Stuttgart (Reclam) 1980
- 12 Kachler, Roland: Meine Trauer wird dich finden. Stuttgart (Kreuz) 2005
- 13 Karlinger, Felix: Märchen aus Argentinien und Paraguay. München (Diederichs) 1987
- 14 Kieser, Günter; Bonin, Felix von: Heiltrance für Kinder. Rat für Eltern, Erzieher und Therapeuten. Ahlerstedt (Param) 2005
- 15 Knortz, Karl: Märchen und Sagen der Indianer Nordamerikas. Jena 1871
- 16 Kübler-Ross, Elisabeth (Hrsg.): Reif werden zum Tode. München 2004
- 17 Marzolph, Ulrich: Wenn der Esel singt, tanzt das Kamel. München (Diederichs) 1994
- 18 Raygan, Ramin: Wie Sie einfach glücklich werden. Ahlerstedt (Param) 2011
- 19 Renz, Monika: Zeugnisse Sterbender. Paderborn (Junfermann) 2000.
- 20 Sklarek, Elisabeth: Ungarische Volksmärchen, Leipzig (Dieterich) 1901
- 21 Tetzner, Lisa: Die schönsten Märchen der Welt für 365 und einen Tag. Darmstadt (Luchterhand) 1981
- 22 Uther, Hans-Jörg: Die schönsten Weihnachtsmärchen. München (Diederichs) 1998
- 23 Walker, Barbara G.: Das geheime Wissen der Frauen. München (dtv) 1995
- 24 Wilde, Oscar: Der selbstsüchtige Riese. Eschbach (Verlag am Eschbach) 1999
- 25 Diese Märchen gehören zum Repertoire der Autorin. Die Quellen sind uns nicht bekannt, doch sie sind in verschiedenen Fassungen weit verbreitet.