

Christian Peitz

Die Angst und das Märchen

Wenn über Märchen gesprochen wird, gerade im pädagogischen Kontext, kommt unweigerlich auch das Thema „Angst“ auf. Märchen sind auf unterschiedliche Weise mit dem Thema Angst verbunden. Sie thematisieren Ängste, aber einige Menschen berichten auch, beim Hören von Märchen Angst empfunden zu haben. Zum Teil in einer so erheblichen Weise, dass sie Märchen heute pauschal ablehnen. Es ist also keine einfache Diskussion, sondern eine sehr emotionale, die zum Teil auf dramatischen Erfahrungen beruht.

Hier soll nun versucht werden, den Zusammenhang zwischen Märchen und Angst sachlich und systematisch zu erschließen.

Angst-Erleben beim Märchenhören

Viele Erwachsene erinnern sich an Märchenstunden, die schaurig gestaltet waren. Es wurden Märchen erzählt oder vorgelesen, und diese Märchen haben Ängste ausgelöst und furchtbare Erinnerungen hinterlassen.

Es ist schwer zu sagen, was genau diese Erinnerungen ausgelöst hat:

- Waren es die Motive und Figuren aus den Märchen, also beispielsweise die Hexe aus „Hänsel und Gretel“ und das Verbrennen der Hexe im Ofen?
- War es eine Überforderung, weil man in seiner Entwicklung den Märchen noch nicht gewachsen war?
- War es die bewusst gruselige Erzählweise?
- War es eine Kombination aus allen drei Ursachen?

Dass Märchen Bilder enthalten, die das Potenzial haben, gruslig zu wirken, ist unstrittig. Nicht zu unterschätzen ist aber die Rolle der Erzählerin bzw. des Erzählers. Wer ein Märchen vorträgt, ist das Bindeglied zwischen Text und Zuhörerenden. Dabei gibt es eine wichtige Aufgabe: Der Erzählrahmen muss so gestaltet sein, dass die Zuhörenden sich grundsätzlich behütet und sicher fühlen.

Bereits das „Es war einmal“ muss die Zuversicht auf ein glückliches Ende mitklingen lassen.

Was aber, wenn das nicht berücksichtigt ist? Was, wenn Erwachsene das Märchen missbrauchen, um Kindern ganz bewusst Angst zu machen? Wenn sie mit unheimlicher Stimme sprechen und dramatische Pausen setzen?

Es ist davon auszugehen, dass genau dieses bewusst unheimliche Erzählen bis mindestens in die 1980er-Jahre hinein durchaus verbreitet war. Manchen Kindern hat das nichts ausgemacht, bei anderen hat es Angst und eine tiefe Abneigung gegen Märchen hinterlassen.

Das ist auf doppelte Weise dramatisch: Erstens ist es nicht vertretbar, diese akuten, negativen Gefühle auszulösen, die zudem noch einen nachhaltigen Schatten hinterlassen. Und zweitens werden auf diese Weise die Potenziale des Märchens unzugänglich.



Potenziale des Märchens

Bruno Bettelheim hielt Märchen als für die kindliche Entwicklung besonders hilfreiche Geschichten. Warum? Sie erzählen in symbolischer Sprache von Gefühlen und Dyna-

miken, die Teil jedes Lebens sind. Was ist Neid? Wie fühlt sich Neid an, und welche Dynamik entfacht Neid in zwischenmenschlichen Beziehungen? Wie ist es mit Wut, Trauer und Angst? Märchen verhandeln diese Fragen in symbolhaften, magischen Bildern. Das Hören von Märchen – so die Theorie – hilft beim Ordnen der Gefühle.

Tatsächlich werden die Bilder aus Märchen gerne auch in psychologischen Kontexten nutzbar gemacht. Eben weil diese intuitiv verstehbaren Bilder wertvolle Ergänzungen zu Theorien darstellen.

Der heutige Zeitgeist allerdings ist ein anderer. Kinderschutz wird – grundsätzlich zu Recht – groß geschrieben. Dabei wird aber manchmal übersehen, dass wir Kindern keine heile Welt bieten können. Kinder brauchen Gelegenheit, sich auch mit negativen Empfindungen auseinanderzusetzen. Wer Märchen nicht kennenlernt, weil sie potenziell ängstigend sein können, erhält die Bilder für die Dynamiken der menschlichen Gefühlswelt nicht und hat zudem eine Lücke in seiner „Allgemeinbildung“.



Das Empfinden von Angst an sich ist kein Fehler. Sie gehört zu den frühesten und wichtigsten Gefühlen. Sie signalisiert Gefahr, Unsicherheit, Veränderung – und fordert uns heraus, einen Weg zu finden. Kinder, denen man jede Angst erspart, lernen keinen Umgang mit ihr. Sie bleiben den eigenen Gefühlen gegenüber ohnmächtig.

Das Entscheidende ist also nicht, Angst zu vermeiden, sondern sie begleiten zu können. Kinder dürfen Angst haben – und Erwachsene dürfen sich dieser Angst stellen, ohne sie sofort zu vertreiben. Angst ist kein Defekt, sondern ein Hinweis auf seelische Bewegung. Beim Erzählen gilt deshalb: Nicht das Märchen sollte beruhigt werden, sondern das Kind, das zuhört.

Märchen schaffen dafür ideale Bedingungen. Sie geben der Angst eine Form. Sie erzählen von Bedrohung, aber auch von Rettung. Wer mit Zuversicht erzählt, vermittelt schon im ersten Satz – „Es war einmal ...“ – dass das Schlimme nicht das Letzte sein wird. Der Rhythmus der Sprache, die wiederkehrenden Motive, das Happy End: All das hält die Angst aus und führt sie über die Schwelle zur Erleichterung.

Märchen sind ein Kulturgut – aber eines, das Beziehung braucht. Sie fordern uns heraus, Gefühle zuzulassen und darüber ins Gespräch zu kommen.

Nicht um Kinder zu prüfen, sondern um sie zu stärken. Denn Angst wird weder besiegt, indem man sie verschweigt, noch indem man sie heraufbeschwört und künstlich groß macht. Angst verliert ihre Macht, wenn sie erzählt werden darf.

Darum gilt: Märchen können Angst auslösen – aber gerade darin liegt ihre Kraft. Sie zeigen, dass Angst ein Tor zur Wandlung ist – und dass man hindurchgehen kann, wenn jemand an der anderen Seite wartet.

Angst als Thema des Märchens

Immer wieder kommt die Angst im Märchen auch inhaltlich vor. Allerdings wird selten direkt der Begriff „Angst“ verwendet. Oft ist vom „Erschrecken“ die Rede und von den Reaktionen. Als Hänsel und Gretel erlauschen, dass die Stiefmutter sie im Wald aussetzen möchte, heißt es im Text:

Gretel weinte bittere Tränen und sprach zu Hänsel: „Nun ist's um uns geschehen.“

Als sie dann tatsächlich im Wald ausgesetzt sind, heißt es:

Gretel fing an zu weinen und sprach: „Wie sollen wir nun aus dem Wald kommen!“

Angst wird hier nicht unmittelbar thematisiert, sondern in Form emotionaler Reaktionen auf das Beängstigende gezeigt. Etwas anders ist es in „Rumpelstilzchen“. Als die schöne Müllerstochter in der Kammer sitzt und Stroh zu Gold spinnen soll, sagt der Text:

Da saß nun die arme Müllerstochter und wusste um ihr Leben keinen Rat: sie verstand gar nichts davon, wie man Stroh zu Gold spinnen konnte, und ihre Angst wurde immer größer, dass sie endlich zu weinen anfing.

Eine Figur aus den Märchen der Brüder Grimm tut sich etwas schwer mit dem Gefühl der Angst. Es ist der jüngste Sohn aus dem „Märchen von einem, der auszog das Fürchten zu lernen“ – hier werden „fürchten“ und „gruseln“ als Begriffe verwendet. Der Umgang mit potenziell ängstigenden Situationen ist in dem Märchen eher komisch. Der Sohn empfindet tatsächlich keine Angst, erst als er schläft und die Prinzessin kaltes Wasser mit Gründlingen (eine Fischart) auf ihn schüttet, sagt er, jetzt wisse er, was es bedeutet, sich zu gruseln.

Bis hierhin bezog sich alles auf die Märchen der Brüder Grimm.

Der Podcast Märchen-Hörspiel

Die Märchen im Podcast Märchen-Hörspiele thematisieren Angst auf andere Weise. Sie erzählen auf zeitgemäße und oft humorvolle Weise von Situationen, die potenziell Angst auslösen können, und von Protagonist:innen, die mehr oder weniger gut mit diesen Situationen umgehen.



Diese Märchen rund um das Thema „Angst“ findest Du im Podcast „Märchen-Hörspiele“. Eine speziell zu diesem Thema erstellte Playlist gibt es auf www.maerchenspuren.de. Empfehlungen sind die Märchen „Die Hochzeitsnacht“ (Nummer 17) und „Graf Espenlaub“ (Nummer 34) sowie „Geisterstunde“ (Nummer 35). Den Podcast gibt es überall, wo es Podcasts gibt.

Hinweis:

Die Textauszüge aus Grimms Märchen wurden für die bessere Lesbarkeit an die heute übliche Rechtschreibung angepasst.

Literatur:

- Bettelheim, Bruno: Kinder brauchen Märchen
- Geister, Oliver: Kleine Pädagogik des Märchens