

Märchen Chakren Therapie  
Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg



## Märchen Chakren Therapie (MCT) Ein Überblick

Abschlussarbeit MCT eingereicht von:

Kay Lorenz  
Barckhausenstraße 88  
21335 Lüneburg

Tel. +49 (4131) 76 00 66  
Funk +49 (173) 403 9945  
Mail [Kay\\_Lorenz@web.de](mailto:Kay_Lorenz@web.de)

# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

## Einleitung

Ziel dieser Arbeit ist es, einen Überblick über die Märchen Chakren Therapie in einem interdisziplinären Kontext zu anderen bewährten ressourcenorientierten Ansätzen zu geben.

Im Rahmen der Ausbildung über den Erzähler und Berater bis hin zum Therapeuten hatte ich die Gelegenheit, mich auch mit anderen Therapieansätzen zu beschäftigen. Diese Arbeit stellt die Märchen Chakren Therapie im Kontext der Analytischen Psychologie nach C.G.Jung, der psychodynamisch imaginativen Traumatherapie nach Louise Reddemann, der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer sowie der positiven Psychotherapie nach Nossrat Peseschkian dar.

Grundsätzlich finden die Archetypenlehre nach Jung sowie die Arbeiten von Kast et.al. zum Thema Märchen und Symbole Eingang.

Die Arbeiten von Louise Reddemann erregten mein Interesse, als ich begann über Trauma und Imagination nachzudenken. Ausgangspunkt war die Idee, die Märchen Chakren Therapie in der Rehabilitation von Unfallopfern einzusetzen. Da hier fast immer von einer Traumatisierung der Klienten auszugehen ist, lag der Gedanke einer Vorabrecherche zu Trauma und Imagination nahe.

Später bin ich dann auf die kognitive Komponente in der Arbeit der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg aufmerksam geworden. Die Arbeit nach de Shazer basiert eher auf einem kognitiven Ansatz – spricht also eher die linke Gehirnhälfte an.

Einen wesentlichen Einfluss hatte die positive Psychotherapie von Nossrat Peseschkian. Hier wären namentlich das differentialanalytische Inventar (DAI) und die Mikrotraumentheorie zu nennen. Auf die positive Psychotherapie bin ich eher zufällig durch den Vortrag „Orientalische Märchen in der Psychotherapie“ im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewochen (Jahr unbekannt, veröffentlicht bei Auditorium Netzwerk) aufmerksam geworden. Peseschkian bietet einen Blick auf die Inhalte der Märchen Chakren Therapie aus einer eher alltagsbezogenen Sicht.

Das Ergebnis ist ein Überblick über die Inhalte und Wirkungen der Märchen Chakren Therapie sowie deren praktische Anwendung geworden, die zusätzliche Möglichkeiten der erwähnten Therapieansätze integriert. Namentlich die Zuordnung von Alltagsfähigkeiten bzw. –ressourcen zu den Stufenthemen der Märchen Chakren Therapie – als Makro- und Mikroressourcenmodell definierbar – hat sich für mich als sehr hilfreich erwiesen.

## **Was ist Märchen-Chakren-Therapie?**

Die Märchen-Chakren-Therapie – kurz MCT - nach Gudrun Böteführ ([www.maerchenhof-rosenrot.de](http://www.maerchenhof-rosenrot.de)) basiert grundsätzlich auf Teilen der analytischen Psychologie C. G. Jungs (hier vor allem die Archetypenlehre) sowie Erkenntnissen aus der Chakrenlehre (Seelenthemen der Chakren).

Es handelt sich um eine psychodynamisch imaginative Kurzzeittherapie. Ziel ist es, durch Märchen und Traumreisen zum höheren Selbst vorhandene (oft jedoch nicht bewusste) Ressourcen bewusst zu machen und neue Ressourcen zu schaffen, um bestehenden Problemen und Komplexen erfolgreich begegnen zu können. Die MCT macht sich aus neurophysiologischer Sicht die Neuroplastizität zu Nutze, um negative – also krank machende – Verschaltungen durch positive neuronale Netze zu ersetzen. Es ist weniger das Ziel, alte Muster und Komplexe aufzudecken und zu prozessieren. Durch die Aktivierung meist unbewusster Ressourcen und die Vorgabe positiver Bilder durch das Märchen und die Traumreise sollen die Selbstheilungskräfte des Patienten geweckt und gestärkt werden, nach dem Motto:

*Brauchst du eine helfende Hand, so suche am Ende deines eigenen Armes.*

(Orientalischer Spruch)

Frau Böteführ hat bereits vor mehr als zwanzig Jahren Märchen in ihrer Arbeit als Sozialpädagogin eingesetzt. Durch intensive Beschäftigung mit Yoga wurde sie auch mit der Chakrenlehre vertraut. Sie machte dann die Entdeckung, dass die sieben seelischen Themen der sieben Chakren als sieben Stufen in jedem klassischen Zaubermärchen wieder zu finden sind. Diese sieben Stufen oder Ressourcen sind Urvertrauen, Lebensfreude und Bewegung, Wille und Macht, die bedingungslose Liebe, die eigene Wahrheit, Weisheit und Einsicht bzw. Intuition sowie die Einheit im Sinne von Verbundenheit mit Allem. Die sieben Stufen werden im Rahmen der MCT nacheinander prozessiert. Hierzu später mehr.

Berücksichtigt werden außerdem Ergebnisse der Hirnforschung (Hüther, Rizzolatti). Hier geht es vor allem um Neuroplastizität, Spiegelneuronen und Beteiligung der emotionalen Zentren an Lernvorgängen.

Die MCT geht davon aus, dass der Weg des Märchenhelden durch das Märchen Stationen des Lebensweges des Menschen entspricht. Die Symbolik im Märchen und die eigenen Symbole aus dem Unterbewusstsein – so wie sie sich in der Traumreise zeigen – sind zwar nicht 1:1 in die Wirklichkeit zu übertragen. Allerdings haben positive Entwicklungen, die im Märchen als Bilder vorgegeben werden, einen positiven Einfluss auf unseren Lebensweg. Komplexe können gelöst werden, Traumata werden überwunden, der Schatten kann akzeptiert werden und wir gewinnen Selbstwirksamkeit zur Gestaltung unseres Lebens.

## **Vulnerabilität und Resilienz**

Was ist die Ursache für Erkrankungen psychischer Natur? Ein Beispiel: Es gibt Forschungen, die davon ausgehen, dass ca. 30 % - zum Teil auch bis zu 70 % - aller Menschen in ihrem Leben traumatische Ereignisse erleben (abhängig von der Definition). Aber nur ca. 15 % dieser Menschen entwickeln daraus Symptome einer PTBS. Für alle anderen handelt es sich nur um unangenehme, verstörende Erlebnisse. Woran kann das liegen? Die Antwort auf diese Frage ist die Anfälligkeit für seelische Verletzungen (Vulnerabilität) bzw. die Widerstandskraft gegen eben solche Verletzungen (Resilienz). Die positive Psychotherapie nach Peseschkian geht zusätzlich davon aus, dass es Mikrotraumen (Lappalien) gibt, die im Laufe der Zeit zu Störungen führen (steter Tropfen höhlt den Stein). Peseschkian nennt dies Mikrotraumentheorie.

Im Sinne der MCT kann man Vulnerabilität als einen Mangel an bestimmten seelischen Ressourcen bzw. ein Abgeschnittensein von vorhandenen Ressourcen auffassen, während Resilienz das Vorhandensein eben dieser Ressourcen meint. Wenn die MCT jetzt vorhandene Ressourcen bewusst macht und neue Ressourcen schafft, fördert sie die Resilienz und wirkt damit nachhaltig. Sie lindert bzw. heilt also vorhandene Störungen und ist gleichzeitig auch Mittel zur Prävention von zukünftigen Traumatisierungen und Komplexen.

## **Ressourcen in der MCT**

Man kann in der MCT Ressourcen in Basis- oder Makroressourcen und Alltags- oder Mikroressourcen einteilen.

Basisressourcen sind in diesem Sinne die Themen der sieben Stufen im Zauber-  
märchen:

- Urvertrauen (Lebt der Märchenheld – MH - im Mangel oder in der Fülle? Hat er Vertrauen ins Leben?)
- Lebensfreude und Bewegung (Der MH lässt los und zieht in die Welt)
- Wille und Macht (Worauf richtet der MH seinen Willen? Der MH trifft den Helfer)
- Bedingungslose Liebe (Der MH stellt sich bedingungslos dem Drachenkampf)
- Wahrheit (die eigene Wahrheit; der Tierbräutigam legt sein Fell ab)
- Weisheit und Einsicht / Intuition (der Kuss im Märchen; die neue Sichtweise, der neutrale Standpunkt)
- Einheit und Verbundenheit (die Hochzeit, zu der selbst die Hexe eingeladen wird)

Diese Basisressourcen sollen in einer MCT bewusst gemacht und gestärkt werden. Sie zeigen sich im Märchen in den großen Bildern als positive Vorbilder.

# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

Wir wissen, dass der Mensch dann Dinge am besten verinnerlicht, wenn selbst aktiv wird, etwas tut. Aber wie „tut“ man Urvertrauen oder Lebensfreude? Der Märchenheld handelt im Märchen, um seine Herausforderungen zu bestehen. Folgerichtig handelt es sich bei den Alltagsressourcen um Handlungen und Fähigkeiten, die uns helfen, unseren Alltag besser zu bestehen. MCT macht anhand einzelner Märchenbilder und ihrer Deutung diese Alltagsfähigkeiten bewusst und regt den Klienten dazu an, seine persönlichen Mikroressourcen einzusetzen. Oder wie Steve de Shazer es ausgedrückt hat:

*Wenn etwas funktioniert, tue mehr davon. Wenn etwas nicht funktioniert, lasse es sein.*

(Steve de Shazer; Begründer der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie)

## Die Sieben Stufen

Wie eingangs erwähnt, hat Gudrun Bötieführ die Entdeckung gemacht, dass alle klassischen Zaubermärchen einem bestimmten Muster folgen, dass zum einen die Stationen des Weges des Märchenhelden durch das Märchen und zum anderen die zugehörigen Basisressourcen repräsentiert. Schauen wir uns jetzt die sieben Stufen etwas genauer an.

### Urvertrauen

Im Märchen wird beschrieben, wie der Märchenheld zu Beginn lebt. Es zeigt sich, ob er im Mangel oder in der Fülle lebt (Beispiel: Hänsel und Gretel leben im Mangel, die drei Königssöhne im Drachentöter leben dagegen in der Fülle). Urvertrauen bedeutet hier die Gewissheit, dass alles gut ist, so wie es ist. Für den Therapeuten ist es schon im Erstgespräch sehr wichtig, genau dieses Vertrauen aufzubauen.

Ein Beispiel für zugehörige Alltagsressourcen wäre – wie der Name schon sagt – das Vertrauen (hier in Andere). Kann ich anderen Menschen vertrauen und glauben, dass sie es ehrlich und gut mit mir meinen? Auch Zutrauen gehört als Alltagsressource in diese Stufe. Kann ich mir selbst etwas zutrauen, kann ich etwas wagen? Glaube wäre eine weitere Alltagsressource in dieser Stufe. Glaube ich z.B. daran, dass mir in kritischen Situationen geholfen wird? Die Geduld im Sinne von warten kann ebenfalls in der ersten Stufe angesiedelt werden. Kann der Klient also anderen vertrauen, sich selbst etwas zutrauen, etwas wagen und glauben, dass ihm geholfen wird?

### Lebensfreude und Bewegung

In der zweiten Stufe wagt sich der Märchenheld in die Welt hinaus. Er geht symbolisch in den dunklen Wald. Das kann geschehen, weil er im Mangel lebt (es ist nichts mehr zu essen da).

# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

Es kann aber auch mit Übermut aus der Fülle heraus geschehen (Die Bienenkönigin: Zwei Königssöhne gehen in die Welt und geraten in ein wildes, wüstes Abenteuer). Es geht darum, das Alte loszulassen und sich zu bewegen. Es geht hier auch darum, Freude zu entwickeln oder auch nur diese bewusst wahrzunehmen. Hier kann aus therapeutischer Sicht so etwas Einfaches wie ein Freudetagebuch (wird in stationären Traumatherapien häufig zu Beginn der Therapie feierlich ausgehändigt) Wunder bewirken.

Alltagsressourcen wären z.B. die Wahrnehmung kleiner Freuden (wie im Märchen „Die Alte mit den Bohnen“). Aber auch Dankbarkeit kann in diese Stufe gehören. Wissensdurst und Lernbegierde sind ebenfalls in der zweiten Stufe angesiedelt. Ein weiteres Beispiel wäre die Offenheit für neue Erfahrungen.

## **Wille und Macht**

In der dritten Stufe begegnet der Märchenheld seinem Helfer. Das kann der kleine Wicht am Wegesrand, die alte, weise Frau oder auch ein hilfreiches Tier sein. Jetzt kommt es darauf an, worauf der Märchenheld seinen Willen richtet. Im Wasser des Lebens sind die älteren Brüder nur darauf aus, schnellstmöglich ihr Ziel – das Wasser des Lebens zu erreichen. Den kleinen Mann am Wegesrand verhöhnen sie. Daraufhin bleiben sie in einer engen Schlucht stecken. Erst der jüngste ist bereit, den Wicht ernst zu nehmen. Er nimmt den Helfer an und kann ihm sein Vertrauen schenken. Indem er dem Ratschlag des Helfers folgt, gewinnt er schließlich das Wasser des Lebens. Es gilt das Gesetz des Gebens und Nehmens. In der Traumatherapie beispielsweise ist die Übung „Der innere Helfer oder auch das innere Team“ ein sehr wichtiges, therapeutisches Mittel zur Stabilisierung.

Im Alltag fällt z.B. die Bescheidenheit in die dritte Stufe. Wollen wir mehr, als uns zusteht oder sind wir bescheiden? Auch die Fähigkeit des Teilens ist in der dritten Stufe angesiedelt. Sind wir bereit, das was wir haben, notfalls zu teilen? Es ist aber auch wichtig, die Meinung bzw. den Rat Dritter annehmen zu können (das betrifft sowohl andere Menschen als auch unseren inneren Helder). Und kann ich die Konsequenzen meines Tuns annehmen?

## **Bedingungslose Liebe**

Im Märchen stellt sich der Märchenheld in der vierten Stufe dem Drachenkampf. Er bittet nur sehr selten um eine Gegenleistung (dann stellt sich auch die Frage, ob dies wirklich die vierte Stufe ist). In der Regel bietet ihm der König die Hand seiner Tochter, er geht aber auch ohne ein derartiges Angebot los, um die Prinzessin zu befreien. Die bedingungslose Liebe stellt keine Bedingungen. Sie nimmt den anderen bzw. die anderen so an, wie sie sind. Menschen verändern sich.

# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

Bedingungslose Liebe in der Partnerschaft bedeutet, dass beide Partner die Veränderung des anderen annehmen können. Es gibt kein Auseinanderleben, vielmehr lassen beide ihre Ursprungsbilder von der Partnerschaft los und tragen die Veränderungen des Anderen mit. Beide Partner sind verbindlich miteinander verbunden, lassen dem Anderen aber auch alle Freiheiten zur Entwicklung.

Fähigkeiten im Alltag sind z.B. Zuverlässigkeit, Offenheit, Treue und Vertrauen.

## **Die Wahrheit**

Im Märchen wird in der fünften Stufe die Täuschung aufgedeckt oder aber der Tierbräutigam lässt sein Fell fallen und zeigt sich so, wie er wirklich ist. Es geht um Wahrhaftigkeit und darum, die Selbsttäuschung aufzugeben. Der Schleier lüftet sich und die Illusion verschwindet. Und es geht um die ehrliche Kommunikation mit anderen.

Alltagsressourcen in der fünften Stufe sind z.B. wiederum die Ehrlichkeit und Offenheit – sowohl sich selbst gegenüber als auch im Sinne von ehrlicher und offener Kommunikation. Auch eine gute Beobachtungsgabe fällt in die fünfte Stufe. Eine gute Kontaktfähigkeit ist ebenfalls in dieser Stufe angesiedelt.

## **Weisheit und Einsicht**

Die eigene Wahrheit ist etwas sehr persönliches. Dies gilt es zu erkennen. Jeder Mensch hat das Recht auf seine eigene Wahrheit. In der sechsten haben wir unsere eigene Meinung, nehmen aber den Meinungen anderer einen neutralen, nicht wertenden Standpunkt ein. Die Sichtweisen haben sich verändert. Es besteht keine Notwendigkeit zur Wertung mehr. Im Märchen verbinden sich die Gegensätze, weiblich und männlich, Gefühl und Verstand in der sechsten Stufe wieder (nachdem sie sich in der zweiten Stufe oft erst einmal getrennt haben). Symbol hierfür ist der Kuss.

Alltagsressourcen sind z.B. eine gute Intuition (Verstand und Gefühl – kann mein Verstand meinem Gefühl vertrauen und umgekehrt?). Wertfreiheit ist ebenfalls eine sehr wichtige Alltagsressource. Kann ich Anderen offen und wertfrei gegenüber treten?

## **Einheit**

Die Einheit im Märchen zeigt sich am guten Ende in der Hochzeit. Es gibt eine große Feier, zu der alle eingeladen werden. Das betrifft den Märchenhelden, das Volk aber auch die böse Stiefmutter. Jeder erhält das Geschenk, das für ihn richtig ist. Das bedeutet auch, dass sich die böse Stiefmutter in glühenden Pantoffeln zu Tode tanzen muss. Subjektstufig (C.G.Jung u.a.) nehmen wir alle Teile an, die zu uns gehören. Das bedeutet auch eine gute Schattenakzeptanz im Sinne von C.G. Jung. Wir erkennen im Sinne der Traumatherapie die Rolle des Täterintrojektes an und können diese ebenfalls annehmen.

# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

## Alltagsressourcen in den sieben Stufen

Jeder Stufe können gewisse Alltagsfähigkeiten und Ressourcen zugeordnet werden. Ein Blick auf diese Aktualfähigkeiten (Peseschkian) kann uns ein guter Leitfaden für die Märchenauswahl sein, wenn wir darauf achten, was der Märchenheld tut und in welcher Haltung er unterwegs ist. Dabei können sich verschiedene Alltagsfähigkeiten in verschiedenen Stufen wiederholen, wobei sie jedoch je nach Stufe eine andere Bedeutung haben.

Die folgende Tabelle gibt noch einmal einen Überblick über einige Beispiele zu den Aktualfähigkeiten bzw. Alltagsressourcen in den sieben Stufen:

<b>Stufe / Basisressource</b>	<b>Alltagsressourcen / Aktualfähigkeiten</b>
Urvertrauen	Vertrauen, Zutrauen, Glaube, Hoffnung, Geduld
Lebensfreude und Bewegung	Erkennen der kleinen Alltagsfreuden, Dankbarkeit, Wissendurst und Lernbegierde, Offenheit
Wille und Macht	Bescheidenheit, Teilen können, Höflichkeit, Annehmen, Zielgerichtetheit, Fleiß, Durchsetzungsvermögen
Bedingungslose Liebe	Zuverlässigkeit, Offenheit, Vertrauen, Treue
Wahrheit	Ehrlichkeit, Kontaktfreude, Beobachtungsgabe, Offenheit, Kommunikationsfähigkeit
Einsicht und Weisheit	Intuition, Wertfreiheit, Neutralität
Einheit	Verbindung aller Alltagsressourcen

## Das höhere Selbst

In der Traumreise nennen wir das höhere Selbst die Lichtgestalt in uns. Das mag für manche Menschen zu abgehoben, zu esoterisch sein. Auch wird sich das Konzept des höheren Selbst Kindern wahrscheinlich schwer erschließen.

Der Mensch hat von Natur aus die Fähigkeit zur Selbsterhaltung. In seinem Unterbewusstsein weiß er in der Regel was gut für ihn ist. Unter höherem Selbst kann man das Wissen in uns, dass der Alltagspersona (Ego State Therapie) nicht bewusst, nicht sichtbar ist, verstehen. Nach C.G.Jung könnte man von einer Tafelrunde der Archetypen sprechen. Louise Reddemann (Psychodynamisch imaginative Traumatherapie – PITT) wiederum lässt ihre Patienten Verbindung zu ihrer inneren Weisheit aufnehmen. Für Kinder hat sich das Konzept des Engels in ihnen bewährt. Grundsätzlich kann man Klienten, die mit dem Konzept des höheren Selbst nicht vertraut sind oder die zunächst nichts damit anfangen können, also verschiedene Konzepte des höheren Selbst anbieten. Wichtig ist nur, dass der Klient schon vor der ersten Sitzung mit dem Konzept des höheren Selbst vertraut gemacht wird.

Für den Therapeuten ist dies sehr wichtig. Es ist nicht unser Ziel, während der Traumreise Lösungen vorzugeben. Das wäre eine manipulative Arbeit. Unser Ziel ist es vielmehr, den Klienten wieder in Verbindung zu seinen inneren Ressourcen zu bringen. Das höhere Selbst des Klienten ist für uns der Mediator zu dessen Bildern.



# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

In der Traumreise bitten wir den Patienten, sein höheres Selbst zu befragen und es um Gaben zur Bewältigung der aktuellen (Traum-)Situation zu bitten. Das höhere Selbst des Klienten soll ihn durch seinen Traum führen und uns ein Richtungsweiser für unsere Führung der Meditation sein.

## Einsatzgebiete der Märchen Chakren Therapie

Grundsätzlich ist – je nach Fähigkeiten und Erfahrung des Therapeuten – MCT bei jeder Art von Konflikten und Problemen einsetzbar, die keine Pharmakotherapie benötigen und ihren Ursprung nicht in hirnrnorganischen Problemen haben. Sie kann z.B. bei affektiven Störungen, verschiedenen Persönlichkeitsstörungen, neurotischen Störungen oder auch somatoformen Störungen eingesetzt werden.

Besonders geeignet ist MCT z.B. in der Rehabilitation nach Unfällen o. ä., die den Klienten mit dauerhaften Einschränkungen zurücklassen, da so die tatsächlich vorhandenen Ressourcen wieder bewusst gemacht werden. Auch zur Trauerbearbeitung ist die MCT sehr gut geeignet. Sie ist auch ein gutes Mittel zur Psychohygiene und psychischen Salutogenese.

Die einzige wirkliche Kontraindikation besteht im schizophrenen und psychotischen Problemkreis. Hier ist die MCT absolut kontraindiziert. Besondere Vorsicht ist auch geboten bei der Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen, da hier durch bestimmte Märchenbilder ganz individuell Trigger gesetzt werden können und Retraumatisierungen ausgelöst werden können. MCT sollte in der Traumatherapie nur sehr vorsichtig von erfahrenen und gut ausgebildeten Therapeuten angewendet werden.

Ansonsten ist der Einsatz von MCT nur bestimmt durch die Fähigkeiten und Erfahrung des Therapeuten.

## Ressourcen des Therapeuten – EPI

Der Therapeut in der Märchen Chakren Therapie sollte – wie jeder gute Therapeut – in hohem Maße über **Empathie**, **Pragmatismus** und **Intuition** verfügen.

**Empathie** versteht sich hier als mitfühlende Wertschätzung für den Klienten. Es geht darum, den Menschen zunächst einmal so zu nehmen, wie er ist. Wir erkennen seine Sorgen und Konflikte, aber auch seine bisherigen Lösungsversuche an und versuchen dann, ihm neue Wege aufzuzeigen.

# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

Da jeder Mensch ganz individuelle Probleme, Stärken und Schwächen hat, erfordert die MCT ein gesundes Maß an **Pragmatismus**. Das beginnt bei der Festlegung der Therapieziele und endet bei der situationsbedingten Auswahl einzelner Werkzeuge unseres therapeutischen Werkzeugkastens. Die Individualität unserer Klienten verbietet per se das streng dogmatische Vorgehen nach einer bestimmten Lehrmeinung.

*Man kann auf einem Standpunkt stehen, aber man sollte nicht darauf sitzen,*

(Orientalischer Spruch)

Bleibt die Intuition. Bei der Auswahl unserer Werkzeuge sollten wir uns in erster Linie auf unsere Intuition verlassen. Der emotionale Geistesblitz in der Therapiesitzung ist allemal ein besserer Wegweiser als eine rein von der Theorie vorgegebene Auswahl der anzuwendenden Interventionen. Hier ist es wiederum erforderlich, sich gut in den Klienten einzufühlen und ihn ernst zu nehmen.

Basis muss natürlich trotz allem ein ausreichend fundiertes Wissen und eine gute Ausbildung sein.

## **Praxis: Ablauf einer Märchen Chakren Therapie**

Am Anfang steht das Erstgespräch. Wir versuchen, intuitiv zu erfassen, ob die MCT etwas für unseren Klienten ist. Dazu machen wir uns ein äußerliches Bild von dem Klienten und hören uns an, was sein Anliegen ist. Wir klären ab, mit welchen Wünschen der Klient zu uns gekommen ist. Wir erfragen ggf. ob eine Störung an anderer Stelle diagnostiziert wurde (Fremdanamnese). Ein wichtiger Hinweis sind Medikamente (Psychopharmaka, Antidepressiva etc.), die der Patient nimmt. Unter Umständen kann es sogar erforderlich sein (wenn wir den Patienten nicht kennen), auf Anzeichen für ein präsuizidales Syndrom (Erwin Ringel) zu achten. Wenn uns der Klient „abgehoben“ erscheint – also Anzeichen für eine pathologische Störung namentlich aus dem schizophrenen oder psychotischen Problembereich – auffallen, ist die MCT mit Sicherheit kontraindiziert. Ansonsten nehmen wir den Klienten erst einmal so an, wie er ist. Wir erkennen seine Probleme und seine bisherigen Lösungsversuche an. Dann entscheiden wir, ob es für den Klienten sinnvoll ist, die MCT zu machen und – mindestens genauso wichtig – ob wir in der Lage sind, mit dem Klienten im Rahmen der MCT umzugehen und ihm ggf. helfen können.

Es ist während des Erstgesprächs durchaus hilfreich, viel zu lachen, was wir mit Sprachbildern und Anekdoten erreichen können.

Schließlich entscheiden wir mit dem Klienten in partnerschaftlichem Dialog – Anerkennung und ernst nehmen – wie wir vorgehen wollen. Wir erklären ihm, was wir vorhaben. Immer beachten: EPI bleibt der Leitfaden!

# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

Wichtig erscheint mir auch noch, dass wir dem Klienten Hoffnung geben. Es kann uns passieren, dass wir auf Leute treffen, die von anderer Stelle eine Diagnose – wie z.B. eine ängstliche Persönlichkeitsstörung – erhalten haben und dann erfolglos therapiert wurden. Diese Klienten müssen zunächst glauben, sie seien „kaputt“. Hier können und sollten wir schon im Erstgespräch versuchen, durch geeignete Geschichten und Sprachbilder neue Hoffnung zu geben (leider findet sich in keinem Lehrbuch über Psychotherapie etwas über Hoffnung).

Wenn nicht andere Erfordernisse ein anderes Vorgehen indizieren, folgen dann Sitzungen zu den Basisressourcen – in der Reihenfolge der Stufen - in etwa zweiwöchigem Abstand. In der Regel wird nach der fünften Sitzung (Thema: Wahrheit, Wahrhaftigkeit) eine Pause von etwa drei Monaten gemacht. Diese Sitzung wird dann noch einmal wiederholt, wobei zuvor noch einmal die Dokumentation der vorherigen Sitzungen besprochen wird. Dann folgen je eine Sitzung zur 6. und 7. Stufe. Jetzt oder später können dann ggf. weitere Sitzungen zu speziellen Themen folgen.

Die Einzelsitzung gliedert sich wie folgt:

- Vorgespräch, hier wird geklärt, wie es dem Klienten gerade geht und es wird die aktuelle Stufe erläutert. Es wird auch auf die Hausaufgabe eingegangen.
- Es folgt ein Märchen, um den Klienten in die Bilder zu bringen und ein positives Bild vorzugeben
- Dann folgt eine Traumreise, in der sich der Patient von seinem höheren Selbst seine ganz individuellen Alltagsressourcen im Dialog mit dem höheren Selbst zeigen lässt (dies wird vom Therapeuten dokumentiert)
- Im Nachgespräch wird die Traumreise noch einmal mit dem Klienten durchgegangen (nachdem er genug Zeit hatte, die Bilder auf sich wirken zu lassen)
- In der Regel erhält der Klient noch eine Hausaufgabe, um die Bilder nachzuprozessieren.

Während der Traumreise wird der Klient immer wieder aufgefordert, sich zeigen zu lassen, ob im Bild noch etwas zu tun ist. Der Klient bittet sein höheres Selbst um Gaben, die ihm helfen, eine Herausforderung zu bestehen und lässt sich die Anwendung zeigen. Dann wendet er die Gabe selber an und genießt die Veränderung. Zum Abschluss bittet er sein höheres Selbst noch um ein Abschiedsgeschenk, das ihm hilft, die jeweiligen Basisressourcen auch in seinem Alltag zu leben.

# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

Die Traumreise zur ersten Stufe – dem Urvertrauen – verläuft in etwa so:

- Der Klient begibt sich zunächst an seinen Lieblingssort.
- Von dort aus besteigt er einen Berg und betritt dort sein goldenes Schloss. Hier trifft er sein höheres Selbst und verbindet sich mit ihm.
- Der Klient lässt sich von seinem höheren Selbst seinen Speisesaal zeigen
- Dann lässt er sich seine Schatzkammer zeigen
- Dann soll ihn sein höheres Selbst in das höchste Turmzimmer führen, damit er einen Blick auf sein Königreich werfen kann
- Der Klient lässt sich ggf. überall auch Störungen zeigen und bittet um Gaben, um die Störungen zu beseitigen. Diese wendet er dann selbst an und genießt die Veränderung.
- Nach den Besuchen in der Speisekammer, der Schatzkammer und dem oberen Turmzimmer lässt sich der Klient zeigen, ob es noch etwas Wichtiges zu tun oder zu erfahren gibt
- Am Schluss bittet der Klient sein höheres Selbst um ein Abschiedsgeschenk, das ihm hilft, auch seinen Lebensalltag voller Vertrauen zu leben.

Zusammenfassend soll sich der Klient während der Traumreise seine eigenen Ressourcen ansehen und diese durch eigenes Tun, Anwenden, unter Mithilfe seines höheren Selbst stärken. Komplexe, die sich hier zeigen, sollen nach Möglichkeit mit der Unterstützung des höheren Selbst und dessen Gaben selbst überwunden werden. Der Klient soll also Mittel und Hilfen zur Selbstwirksamkeit, die ihm bereits innewohnen, erfahren und neue Mittel und Hilfen erhalten.

Es folgt das Nachgespräch. Der Therapeut geht mit dem Klienten noch einmal die Traumreise durch und bespricht die Bilder. Er gibt dem Klienten - wo immer möglich - Ermutigungen. Er klärt ggf. unklare Bilder, indem er sie sich noch einmal genauer beschreiben lässt.

## Hausaufgaben

Es ist durchaus sinnvoll, sich während der Zeit zwischen den Einzelsitzungen noch einmal mit der Traumreise zu beschäftigen. Ziel ist es, das was sich in der Traumreise und in Verbindung mit dem Märchen gezeigt hat, weiter zu vertiefen. Wir geben dem Klienten nach Möglichkeit unsere Aufzeichnungen gleich nach der Sitzung mit nach Hause (was u.a. wegen der Lesbarkeit nicht immer möglich ist). Geht dies nicht, fertigen zeitnah ein Protokoll an und lassen es dem Klienten auf schnellstem Wege (z.B. via Email) zukommen.

Der Klient wird dann gebeten, wenn er sich das vorstellen kann, das wichtigste Bild seiner Traumreise zu malen (hier kommt es natürlich nicht auf künstlerische Qualität an) oder das Symbol dieser Sitzung zu basteln. Sinnvoll ist auch das Schreiben eines Traumtagebuchs. Hat das Märchen oder die Traumreise in den Träumen nachgewirkt? Nach C.G.Jung werden unsere Komplexe in den Träumen verarbeitet. So kann ein Traumtagebuch das Bewusstsein für unsere inneren Prozesse fördern.

# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

Auf jeden Fall aber bitten wir den Klienten darum, dass er ganz bewusst auf die Alltagsressourcen, die sich während der Sitzung gezeigt haben, achtet. Haben die Gaben des Höheren Selbst ihm z.B. seine Geduld gezeigt, soll er die Zeit bis zum nächsten Mal unbedingt darauf achten, wo er in seinem Alltag Geduld zeigt. Er kann auch selber entscheiden, ob er geduldig sein will. Eine schöne Übung hierzu kommt aus der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer: Der Klient soll am Morgen eine Münze werfen. Das Ergebnis sagt ihm, ob der Tag ein geduldiger oder ein ungeduldiger Tag wird. Am Abend soll der Klient sich dann ansehen, wie der Tag wirklich war. Wir wollen dadurch die Achtsamkeit gegenüber seinen eigenen Stärken und Schwächen fördern und ihn dazu anregen, sich seine Alltagsressourcen bewusst zu leben.

Wenn der Klient die Möglichkeit dazu hat, soll er gerne mit anderen (Freunden, Familie) über die Sitzung sprechen. Er kann das Märchen zusammenfassen oder über die Bilder seiner Traumreise sprechen. Das kann vielleicht sogar für alle Beteiligten sinnvoll sein (Nosstrat Peseschkian zur Familientherapie: „Es ist unser Ziel, dass der Patient spätestens nach drei Sitzungen zum Therapeuten für seine Familie wird“).

Die Hausaufgaben werden dann im Vorgespräch zur nächsten Sitzung noch einmal besprochen.

## Praxis: MCT in der Gruppe

Die MCT lässt sich sehr gut in der Gruppenarbeit verwenden. Hier haben sich Märchenmeditationsabende bewährt. Der Aufbau ähnelt dem der Einzelsitzung. Der Abend beginnt mit einem Erfahrungsaustausch unserer Gäste. Wie ist es ihnen seit dem letzten Mal ergangen? Wie geht es ihnen gerade jetzt im Augenblick? Hat der vorherige Abend irgendeine Wirkung gehabt? Jetzt erzählt der Therapeut den Gästen ein passendes Märchen. Die Auswahl sollte wie immer zur Stufe passen und intuitiv erfolgen. Dann sollen die Gäste spontan berichten, wie es ihnen mit dem Märchen geht. Welche Gefühle hat das Märchen geweckt? Was denken sie über das Märchen? Nach einer Pause wird die Traumreise zur jeweiligen Stufe für die Gruppe geführt. Sie sieht nicht anders aus, als in den Einzelsitzungen. Nach der Traumreise berichten die Gäste von ihren Bildern (falls jemand dies nicht will, ist das natürlich auch ganz in Ordnung). Ziel ist es, dass die Gäste ihre Bilder noch einmal laut aussprechen, um sie im Bewusstsein zu verankern. Am Ende können wir dann unseren Gästen noch eine (freiwillige) Hausaufgabe mit auf den Weg geben.

Sehr schön sind auch komplette Märchentage zu einem bestimmten Thema. Hier können wir evtl. mehrere Märchen anbieten. Eines dieser Märchen, das besonders zum Thema und den Teilnehmern passt, wird dann für ein Spontantheater ausgewählt. Die Gäste spielen das Märchen mit verteilten Rollen. Die Erfahrung zeigt, dass das Spielen des Märchens besonders tief wirkt. Im Anschluss berichtet dann jeder Teilnehmer, wie es ihm in seiner Rolle ergangen ist.

# Märchen Chakren Therapie

Kay Lorenz • Barckhausenstr. 88 • 21335 Lüneburg

Der Tag wird dann wieder mit einer Traumreise zum Höheren Selbst und anschließendem Erfahrungsaustausch beendet. Wir geben unseren Gästen zu Abschluss gute Wünsche mit auf den Weg.

## Und was noch: Märchenpädagogik auf der Basis von MCT

Wir haben gesehen, dass das Ziel der Märchen Chakren Therapie die Schaffung von Ressourcen bzw. das Bewusstmachen von Ressourcen zur Resilienzförderung ist. Alte, eingefahrene Wege (erlernte Hilflosigkeit) sollen durch neue Wege abgelöst werden. Dabei machen wir uns die Neuroplastizität zu Nutze.

Besser ist es jedoch, von Beginn an das Entstehen ganz individueller Ressourcen zu fördern. Hier können Märchen bereits in der KiTa und dann in der Schule über alle Jahrgangsstufen hinweg eingesetzt werden. Auf diese Weise wirkt eine MCT-basierte Märchenpädagogik schon früh als nachhaltig präventiver Schutz vor späteren Traumatisierungen und Komplexen.

*Es ist allemal besser, etwas stabil zu bauen, als später aufwändige Reparaturen vornehmen zu müssen.*

(Kay Lorenz, 2011)

## Literatur

Nossrat Peseschkian, Positive Psychotherapie: Theorie und Praxis einer neuen Methode, Fischer TB

Nossrat Peseschkian, Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten als Medien in der Psychotherapie. Mit Fallbeispielen zur Erziehung und Selbsthilfe, Fischer TB

Steve de Shazer, Der Dreh: Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie, Carl Auer System Verlag

Steve de Shazer, Mehr als ein Wunder: Lösungsfokussierte Kurztherapie heute, Carl Auer System Verlag

Louise Reddemann, Imagination als heilsame Kraft - Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, Klett Cotta

Louise Reddemann, Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie: PITT - das Manual (Leben Lernen 167), Klett Cotta