



Des Teufels goldene Haare

*Beispielgeschichte zur Psychosomatik von Bluthochdruck
- mit eingearbeiteten Aspekten aus dem Märchen vom
„Teufel mit den 3 goldenen Haaren“ -*

In dieser beispielhaften Geschichte dient das grimmsche Märchen vom „Teufel mit den 3 goldenen Haaren“ als symboltragender Hintergrund zur Illustration einiger Aspekte initiatischer Arbeit mit Männern in der körperorientierten Psychotherapie.

Im folgenden Text wird jeweils die Geschichte eines Mannes erzählt und, eingerückt und kursiv, eine nachgängig erarbeitete Deutung. Initiatisch bezieht sich auf die 8 Aspekte im sogenannten „Männerrad“. (Kind, Junge, Rebell, Geliebter, Held, Mentor, König, Trauermann (manchmal Mönch)). Diese Aspekte werden Thema in einem weiteren Artikel sein.

Das Märchen in Kürze

(Gebrüder Grimm, 1994)

Das grimmsche Märchen, das hier Pate für das Verständnis von einzelnen Schritten initiatischer Arbeit mit Männern in der Körperpsychotherapie sein soll, ist im Überblick rasch erzählt:

Eine arme Frau bringt einen Sohn mit Glückshaut zur Welt, dem geweissagt wird, er werde die Königstochter heiraten. Der böse König wirft ihn deshalb in einer Schachtel ins Wasser, doch sie schwimmt zu Müllersleuten, wo er aufwächst. Als der König siebzehn Jahre später in die Mühle kommt und davon hört, schickt er ihn mit einem Brief zur Königin, man solle ihn sofort töten. Das Glückskind übernachtet im Wald bei Räufern, die aus Mitleid den Brief vertauschen, so dass er mit der Königstochter vermählt wird. Doch der König fordert von ihm drei goldene Haare des Teufels. Unterwegs zur Hölle fragen ihn zwei Torwächter, warum ein Brunnen austrocknet, der sonst Wein gab, und warum ein Baum verdorrt, der sonst Goldäpfel trug, und ein Fährmann fragt, warum ihn keiner ablöst. In der Hölle versteckt ihn des Teufels Ellermutter (niederdeutsch für Großmutter) als Ameise in ihren Rockfalten. Sie reißt dem schlafenden Teufel dreimal ein Haar aus und sagt, sie habe von dem Brunnen, dem Baum und dem Fährmann geträumt. So erhält das Glückskind die Haare, gibt dem Fährmann des Teufels Rat weiter, dem nächsten die Ruderstange zu geben, und lässt die Kröte im Brunnen und die Maus in der Baumwurzel töten, wofür er je zwei Esel mit Gold bekommt. Dem gierigen König sagt er, das Gold liege wie Sand am anderen Ufer. Dort gibt ihm der Fährmann die Stange, dass er fahren muss.

Die Geschichte

Es ging ihm nicht gut heute Morgen. Etwas war nicht in Ordnung in seinem Leben. Er fühlte sich wie der abgetragene braune Bademantel, den er trug: Er hatte sich eingerichtet in seinem Leben, es war bequem und er hatte so seine Routinen entwickelt. Ingeheim fürchtete er sich vor dem alt werden, weil er vermutete, dass seine lieb gewonnenen Gewohnheiten sich dann zu festgefahrener Sturheit in seinem Leben entwickeln könnten: Dass er dann beispielsweise nicht nur über einen Radfahrer im Auto sitzend schimpfen würde, sondern das Lenkrad gezielt auf diesen hinbewegen würde; dass seine Gewohnheit den Morgen mit einem Kaffee zu beginnen, vielleicht doch eine organschädigende Auswirkung entwickeln könnte; oder dass der feste Tagesablauf, den er sich im Beruf zu eigen gemacht hatte, ihm zu einem Korsett werden würde, dass er mit seinen steifer werdenden Fingern nicht mehr würde ablegen können. Er fühlte sich, wie sein abgetragener brauner Bademantel: Bequem und verschlissen vom Leben.

Welches Gefühl zu seinem Leben findet ein Mann in sich!? Im Märchen ist die Rede von einer „Glückshaut“, oder auch „Glückshaube“, die in der Kinderheilkunde des Mittelalters eine Rolle als glücksverheißendes Vorzeichen spielte: Dabei handelt es sich um das gelegentlich vorkommende Phänomen, dass dem neugeborenen ein Teil der Fruchtblase nach der Geburt auf dem Kopf (und Gesicht) aufliegt. Diesem Teil der Fruchtblase haftete seinerzeit die Aura von etwas Magischem an, weswegen beispielsweise Seeleute sich für viel Geld solche Haut getrocknet und in Papier geschlagen als Schutzamulett von Hebammen zu besorgen versuchten (Wikipedia 30.12.2019). Symbolisch lässt sich das Thema „Glückshaut“ aber auch mit einem Gefühl von Unversehrtheit und Schönheit, das von Neugeborenen auszugehen scheint, in Verbindung bringen. Im Märchen wird ein weiterer Aspekt deutlich: Nämlich die Frage, wie die soziale Umgebung auf dieses Glück reagiert: In der Geschichte erfährt der König, als Symbol für das „alter Ego“ von der besonderen Schönheit und der Gabe, die dem Säugling prophezeit wird, und möchte das Kind töten. Wie so oft im normalen Leben wird die Möglichkeit neuen Glücks mit tödlicher Angst verfolgt.

***Es könnte sein, dass ein Kind wirklich etwas ändert.
Alle alten guten Gewohnheiten, dafür steht im Märchen der König, beginnen, das Neue zu verfolgen.***

Wir werden sehen, wie auch bei unserem Mann diese Verfolgung ihn wachsen lässt. (Dieses Modell ist sehr weit verbreitet) Das Märchen beschreibt, wie die Lebensbestimmung eines Mannes, Glück zu bringen, erst in Auseinandersetzung mit dem, was das Leben bedroht Verwirklichung findet.

Es war einer dieser Morgen, an dem die ersten drei Nachrichten im Radio von Männern handelten, die dem Leben ihre ungute, eigene Richtung aufzwingen. Es ging ihnen um mehr Geld, um mehr Einfluss auf eine bestimmte Angelegenheit, oder um mehr Selbstwichtigkeit und Bedeutung. Es war wie mit seinem Chef, der ihm sein ganzes Berufsleben lang jeden Tag die Akten vorlegen ließ, die er dann zu bearbeiten hatte. Es war wie mit seinem größeren Bruder, der ihn nie in Ruhe gelassen hatte und mit seinem Vater, der ihn immer einen Versager genannt hatte. Bis zu dem Tag, als der an einer Krebserkrankung starb und er ihm auf dem Sterbebett als letztes sagte: „selber Versager!“ mehr nicht.

Es ist eine Besonderheit in der gegenwärtigen Arbeit mit Männern, dass deren Auseinandersetzung mit den Vätern seit mehreren Generationen durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen erschwert wird, kurz: Wir haben in Zentraleuropa das Problem der seit Generationen abwesenden Männer. In der initiatischen Arbeit mit Männern stehen daher häufig Unsicherheiten im eigenen Rollenverhalten im Vordergrund

**Es zeigt sich der „Fluch des alten Königs“
im Märchen in der initiatisch orientierten Praxis
auf vielfältige Weise:**

Im Wunsch nach Orientierung und Rollenklarheit: Was wird von mir als Mann, als Vater, als Berufstätiger, als Scheiternder oder als

Gewinner, als Liebender usw. erwartet!? Bin ich gewünscht und kann/darf ich meine Talente in diese Welt einbringen/ oder muss ich mich an ökonomische Abhängigkeitsstrukturen anpassen!? Oder aber die fehlende Auseinandersetzung mit dem wirklichen Vater, wird durch die Auseinandersetzung mit dem vorgestellten, inneren „kritischen Alter Ego“ ersetzt, dessen fürchterliche Selbstentwertung und vernichtende Selbstkritik die sozialen Ausdrucksformen des Mannes wiederholt und dauerhaft schädigt. Dabei sind die lauten, unsozialen und politisch gefährlichen Verhaltensweisen gesellschaftlich auffälliger, aber seltener, als das Verhalten jener Männer, die keinen Zugang zu ihren Gefühlen bekommen, die ruhig wirken, oder „wie ein Fels in der Brandung“ wahrgenommen werden, in Wirklichkeit aber erstarrt sind, und an einer Unterregulation („Hypoarousal“) ihrer Gefühle leiden.

Schließlich findet sich in der initiatischen Arbeit mit Männern immer wieder auch die Begegnung mit den „Räubern“: Es sind dies die dämonischen Aspekte des Lebens und sie finden in normaler Therapie, die auf Kontrolle der Dämonen aus ist oder im Gesundheitswesen, das nur positive Resilienz fördern will, kaum Möglichkeiten gewürdigt und transformiert zu werden.

Dabei zeigt am Beispiel eines niederschwellig-vorsorgemäßig angelegten Projektes der Medizinischen Hochschule Hannover (vgl. Referenzen), dass z. B. Männer, die sich als pädophilen Neigungen gefährdet erleben, solche Hilfe gerne aufsuchen und wirkungsvoll an einer Transformation ihrer dämonischen Aspekte lernen zu arbeiten.

Solange seine Frau im Hause war, war sein Problem klar: Wenn sie nur nicht so viel reden würde! Irgendwas in ihrem Hirn konnte nicht in Ordnung sein: Diese andauernden Ratschläge,

das Leben zu verbessern, mussten aus einer seltsamen Störung ihrer Neuronen-Tätigkeit stammen: Die Schuhe ordentlich abstellen; den Abwasch machen; Freunde anrufen: Die Quelle dieser andauernden lebensverbessernden Maßnahmen sprudelte unerschöpflich in ihr und die Wirkung erschien ihm keineswegs die Lebensqualität zu bessern: Sie vergiftete Tag für Tag die Atmosphäre im Beziehungs-Geschehen. Als seine Frau nicht mehr da war, war die Ursache seiner Probleme auch klar: Die Post, das digitale Endgerät, der WLAN-Betreiber, des Nachbarn wuchernde Hecke am Zaun und, da hatte er sich genau beobachtet: Diese braunen Halbliterflaschen. Er trank nicht viel, aber diese Flaschen erschienen immer vor seinen Augen: Im Supermarkt brachten sie ihn dazu, in seinen Einkaufskorb zu gelangen, zu Hause wollten sie immer in Gesellschaft mit anderen Flaschen sein - Vorratshaltung nannte er das für sich - und auch wenn er sie nicht sah, entwickelte etwas in ihm ein Sehnen, solch eine Flasche aus dem Keller zu holen. Er war sicher kein Alkoholiker, aber diese Flaschen spielten eine seltsame Rolle in seinem Leben.

Männer kennen das Bild im Märchen vom ausgetrockneten Brunnen. Die Wasser des Lebens sind versiegt und sie erkranken an Burnout oder Depression. Sie haben gearbeitet, sich für die vermutliche Altersversorgung oder den Profit eines großen Unternehmens angestrengt, waren auch am Wochenende noch erreichbar und irgendwann sind sie erschöpft.

**Es hilft kein Sport mehr und auch keine Motivations-
App auf ihrem digitalen Endgerät. Der Brunnen der
Lebensenergie ist versiegt.**

Aber die Männer kennen nur das Phänomen. Sie wissen nicht, was in der Geschichte später erzählt werden wird: Unten im Brunnen sitzt eine Kröte: Als Bild des ursprünglich-weiblichen ist es die Beziehung zu ihrer Mutter, hier der Mutter in der Erde, die die Männer zu klären haben, um wieder Zugang zum „Wasser des Lebens“ (Meade 1996) zu kriegen. Es geht eben nicht um das Krafttraining im Fitnessstudio, oder um den nächsten Abenteuerurlaub. Es geht darum, Einen Umgang mit der eigenen Geschichte der Beziehung zur Mutter, oder dem Weiblichen in sich selbst als ganzen zu finden.

Er glaubte nicht an die Psyche. selbst im Computertomographen konnte man die Seele nicht finden. Nirgends. Sie war eine Fiktion, deren Behandlung einem bestimmten Berufszweig des Gesundheitswesens ein erträgliches Salär verschaffte.

„Wozu auch sollte Mann sich mit diesem ganzen Psychokram beschäftigen?“ seine Frau besuchte Selbsterfahrungskurse und machte Yoga, damit „ihre Energie wieder ins Fließen kommen würde, „wie sie das nannte. „Wenn sie wieder richtigen Sex mit ihm hätte, würde ihre Energie auch besser fließen!“, dachte er sich. Er fühlte sich abgetrennt von seiner Frau; das ging ihm auch mit den Kindern so, als die noch im Hause waren: Die lebten irgendwie im Terrain seiner Frau. Es war genug in der Werkstatt zu tun und er war nicht dazu da, sich um alles zu kümmern. Auch nicht um „alle“, die in seinem Hause wohnten. Es gab Verpflichtungen. Während er darüber nachdachte, nahm er eine neue braune Flasche und versuchte sich zu erinnern, wie dieser verschlissene, bequeme Bademantel, den er trug, eigentlich in sein Leben gekommen war. Er hatte grade entdeckt, dass eine Naht an seinem Ärmel sich öffnete. Nicht mal eine Naht können sie richtig setzen, diese Asiaten, in deren Fabrik der Mantel hergestellt worden war. Er ließ den Inhalt seiner braunen Flasche genüsslich seine Kehle herunter rinnen.



Es ist im Märchen das Symbol vom verkümmerten Baum mit den goldenen Äpfeln, das hier seine Kraft entfalten könnte:

Der Baum verkümmert, weil eine Maus an seinen Wurzeln nagt:

Das Phänomen kennen viele Männer, dass sie an der Verwirklichung ihrer Lebensaufgabe scheitern, weil sie sich in den vielen Details des Lebens verzetteln. Wer, wie eine Maus im Hamsterrad, immer wieder oder ständig die (digitalen) Abläufe des Lebens verfolgen will, kommt nicht mehr dazu, seinem eigenen Leben einen Inhalt zu geben; wer aus einer Rollenunklarheit über das „sein“ in seinem Leben versucht, den tausend Erwartungen an sein Leben gerecht zu werden, verliert seine Kräfte und dessen „goldene Äpfel“ vertrocknen, wenn sie denn überhaupt erst zum Wachsen kommen. Bitterkeit, Zynismus oder Sarkasmus über die anderen Männer und deren (mangelnde) Leistungen schleichen sich dann bei diesen Männern in denken, sprechen und leben ein; Männer, deren goldene Äpfel verkümmert sind, verstricken und verwirren sich in sinnlosen Konkurrenz- und Machtkämpfen mit Kollegen im Beruf; in Internetforen mit ihrer scheinbar völlig unabhängigen Meinung („das muss doch mal gesagt werden können.“), oder mit dem Nachbarn über die den Gartenzaun überwuchernde Hecke. Männer geben sich auf. Der Gebrauch von Suchtmitteln tritt dann an die Stelle der Suche nach -und Verwirklichung von- ihrer Lebensaufgabe.

Wenn er lange genug trinken wird, würde sich die Stimmung des Tages schon ändern. Er hatte da so seine Erfahrungen. Es war Wochenende und er konnte sich bis zum Mittag in einen Zustand trinken, der ihm ein angenehmes wattiges Gefühl verschaffte. Er konnte dann in Tagträumen versinken wie neulich, als er sich daran erinnerte wie es gewesen war, als junger Mann am Morgen mit dem Motorrad loszufahren. Ohne Ziel. Einfach das Vibrieren der Maschine zwischen seinen Schenkeln spüren und das Wetter im Gesicht zu fühlen. Das war genug gewesen. Wenn er dann weitertrank, würde ihn das langsam in eine andere Welt versetzen. Das wusste er. Der alte Bademantel umhüllte ihn mit einer typischen frotteehaften Sanftheit und Wärme, die ihm zu bestätigen schien, dass er auf dem richtigen Weg war, an diesem Tag.

Im Märchen ist das die Stelle, wo der Jüngling an den Fluss kommt und der alte Fährmann ihn darum bittet, das Rätsel zu lösen, warum er immer vom einen Ufer an das andere fahren muss?

Es geht um jenen Moment im Leben von Männern, in denen „die Show vorbei“ ist: Das Geld ist verdient, der Sport ist gemacht, vielleicht hat er eine Frau für sich gewinnen können und sie ist's zufrieden mit ihm.

Heute jedenfalls. Es ist Abend. Es gibt nichts mehr zu tun und es ist Zeit ins Bett zu gehen und einzuschlafen. Wie viele Männer sind nicht mehr in der Lage ohne Medikamente einzuschlafen; oder der Beginn der Ferien: Ausspannen, nichts mehr tun: Sich in der Natur begegnen; das Wochenende, das ungeplant plötzlich frei geworden ist: In diesen Umbruchssituationen brauchen Männer Kontakt zu ihrem inneren Fährmann, der sie „an das andere Ufer“ bringt.

Die meisten Männer haben den Kontakt zu ihrem „inneren Fährmann“ verloren und sind in dem Übergang zu einer anderen Stimmung und einem anderen Sein auf sich allein gestellt. Oder auf die begleitende Medikation ihres „Arztes und Medikamentendealers“.

Sie haben vergessen, dass es für diese Übergänge eine Übung braucht. Und gute Begleiter.

Viele Männer lernen diese andere Seite erst nach der „Rush-Hour-des Lebens“ (Karriere, Hausbau und Familie) in Zusammenhang mit den ersten größeren Erkrankungen kennen; oder erinnern sich, dass die ersten frühen Drogenerfahrungen Aspekte von dieser anderen Seite beleuchtet haben. Den Fährmann zu kennen, heißt, das Steuerruder des eigenen Lebens wieder in die Hand nehmen zu können. Und die Seiten zu wechseln. Immer wieder mal. Vielleicht einfach am Abend, wenn „nichts mehr zu tun ist.“

Nachdem seine Frau auszog, war ihm einige Wochen leichter zumute gewesen. Er musste nicht mehr die Schuhe ordentlich hinstellen, und aufpassen, wann er seine erste braune Flasche



öffnete. Es gab diesen Wasserschaden in seinem Haus, in der Woche direkt nach ihrem Auszug. Sein Sohn meinte, „die Wand würde weinen“ – „was eine unsinnige Idee: Es war einfach ein Rohr, dass nicht mehr dicht gewesen war. Wahrscheinlich sogar hatte der polnische Schwarzarbeiter, den er damals beim Bau des Hauses vor 28 Jahren beschäftigt hatte, einfach die Dichtung bei der Montage verpfuscht.“ Es gab ein urologisches Problem beim Wasserlassen bei ihm seitdem. Aber das konnte auch schlicht an seinem Alter liegen. Mann konnte Dinge auch dramatisieren, wie in dieser Gesundheitssendung im Fernsehen neulich: Männer gingen zu spät zur Vorsorge: Was ein Unsinn. Männer arbeiten! Und verdienen das Geld, dass andere dann zu den Ärzten tragen. Er entdeckte eine säuerlich riechende, feuchte Stelle an seinem Bademantel zwischen seinen Schenkeln, um die er sich nicht kümmerte.

Mann sollte sich um diese feuchte Stelle kümmern. Mann sollte auch mal den Keller aufräumen oder die Steuerunterlagen sortieren. Mann sollte mit seiner Frau über sein Fühlen sprechen und Mann sollte gelegentlich ein paar Tage allein in der Natur verbringen. Männer sollten darüber hinaus mehr Sport machen oder einen künstlerischen Ausdruck suchen. Die meisten Männer werden daran sterben, dass sie all diese guten, richtigen und sinnvollen Dinge nicht getan haben: Herz-Kreislaufkrankungen sind noch immer die häufigste Todesursache in der Andrologie und die meisten Männer beginnen mit diesen Dingen erst in der Reha nach ihrem ersten Herzinfarkt: Sport, ein gutes Buch lesen und Chinesisches Schattenboxen.

Männer sehnen sich nach wieder-eingebunden-sein. Ich erinnere mich an eine Familienaufstellung, bei der der aufstellende Mann seinen Vater, seine Onkel, seinen Großvater und Großonkel alle aufgestellt hat, nur um zu fühlen, wie sein Leben geworden wäre, wenn all diese Männer aus dem zweiten Weltkrieg wiedergekommen wären.

Es ist ein heilsamer Aspekt von Mannsein und Mannwerden, diese Dinge aus dem verdrängten Schatten der eigenen Biographie zu holen.

Sich mit ihnen auf seelische Weise auseinander zu setzen: Dabei ist für manche der aufgeräumte Keller eine vergleichbare Aufgabe, wie für Andere die genealogische Suche nach den Männern in der eigenen Familie und ihren Geschichten, und für Dritte die Bewältigung ihrer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Männer haben einen Schatten und brauchen Seelenzeit, sich mit diesem zu beschäftigen.

Nun war es bereits Nachmittag geworden und er wartete noch immer darauf, dass sich der gewünschte wattige Zustand einstellte. Doch heute hatte er das Gefühl, als könnte er nicht so schnell trinken, wie sein Herz schlug. Etwas war seltsam und er erinnerte sich daran, dass das schon mehrmals in den letzten Monaten so gewesen war. Ihm fiel seine freundliche Nachbarin ein, die meinte, das müsste er mal prüfen lassen. Was sollen die Ärzte schon finden? Sie fragte ihn auch, was ihm sein Herz denn da wohl sagen würde!? Ja was sagte ihm denn dieses Klopfen seines Herzens? Er lauschte so, als würde er beim Autofahren auf ein ungewöhnliches Geräusch im Motor hören... Und erinnerte sich, wie neulich, nach dem Anruf seines Sohnes sein Herz plötzlich sehr laut geschlagen hatte. Was war das in dem Gespräch mit seinem Sohn, dass sein Herz offensichtlich in Unruhe versetzt hatte!? War es der Klang von dessen Stimme, die ihn immer an die vorwurfsvolle Stimme seines Vorgesetzten

erinnerte. Doch was sollte ihm das bedeuten!? Konnte es sein, dass ein Organ seine Tätigkeit auf die Stimmung in Beziehung zu einem anderen Menschen abstimmte. Das wollte ihm weit hergeholt erscheinen und er hielt das auch für sehr unwahrscheinlich. Er wollte nicht, dass sein Herz diese Unruhe verbreitete.

Seine Nachbarin klingelte. Er konnte das an der Art, wie sie den Klingelknopf betätigte erkennen: Sie legte ihren Finger sanft auf den Knopf und drückte tief. Als er aufstand wurde ihm klar, dass er schon einiges getrunken hatte heute. Leicht wankend bewegte er sich zur Wohnungstür und öffnete. Sie stand vor seiner Tür. Etwas an ihr rührte sein Herz unmittelbar. Er wollte das nicht. Aber es geschah immer wieder. Sie schaute ihn an und legte den Kopf etwas schräg. Er konnte nicht wirklich verstehen, was sie sagte, aber er griff sich unmittelbar an sein Herz und versuchte der aufsteigenden Rührung Herr zu werden; er machte unwillkürlich einen Schritt zurück und die Nachbarin betrat seine Wohnung. Es war ihm nicht angenehm, aber er hatte seine Selbstachtung schon verloren und ließ sie sein Inneres betreten. Es war Wochenende. Sollte da kommen, was wollte. Als er sich an seinen Küchentisch setzte, berührte sie seine Schulter; wie zufällig.

Er fühlte dieses Sehnen in seinem Herzen, dass sie diese Hand doch bitte dort ein wenig liegen lassen sollte. Doch er brachte es nicht über seine Lippen, dass zu äußern. Er schämte sich seines alten, und abgetragenen Bademantels in diesem Moment sehr.

Erst Wochen später, als er nach einem Schwächeanfall in der Klinik sich wiederfand, wagte er sich ihr in diesem Wunsche anzuvertrauen. Sein Herz schlug unmittelbar schneller. Es trug ihn unmittelbar in eine andere Welt, diesen Wunsch zum Ausdruck gebracht zu haben. Es fühlte sich an, als würde sich in seiner kleinen Existenz ein Spalt öffnen und frische Luft ströme herein. Es schien, als lag an diesem Tag in der Klinik ein feiner Flaum aus goldenem Licht auf seinem Morgenmantel.

Im Märchen begegnet der Mann nicht dem Teufel direkt: Als er an des Teufels Haus ankommt, ist der selber nicht anwesend. Stattdessen begegnet er des Teufels Ellermutter/ niederdeutsch „Ellermutter“, also seiner Großmutter, die sich erstaunlicherweise für das Anliegen des Jünglings öffnet. Hier spielt das Märchen also zunächst auf die Tatsache an, dass Männer durch die soziale Atomisierung und den Verlust von Familientraditionen sich häufig alleine fühlen:

Ohne Schutz und Unterstützung durch andere Männer. Und das Märchen legt uns Männern nahe, dass wir uns nach Älteren umschauen sollten:

Sei das ein Mentor, der uns in einer Umbruchsphase unseres Lebens beisteht und begleitet, sei es, dass wir uns um noch lebende Ahnen/oder Geschichten über verstorbene Vorfahren bemühen, oder schließlich, dass wir in symbolisch-archetypischer Weise nach dem eigenen „inneren Ältesten“, oder spirituell verstandenen Begleitern wie dem „höheren Selbst“ oder einem „Traumlehrer“ umschauen, die uns Autorität und Führung im Umgang mit dem Teufel geben. Im Fallbeispiel erscheint dem Protagonisten ein wohlmeinendes, inneres Selbst und zudem seine Nachbarin, die etwas in ihm berührt, das sich für eine neue Situation zu öffnen scheint.

Der Jüngling im Märchen wird dann vor seiner Begegnung mit dem Teufel in eine Ameise verwandelt, wie es in vielen

schamanischen Einweihungszeremonien beschrieben ist: Der „Ride du Passage“, der Übergangsritus, der die Begegnung mit dem Teufel einleitet, beginnt mit einer Verwandlung in ein animalisches Selbst und der vorübergehenden Unterkunft im Rockzipfel der Ellermutter. Es geschieht etwas in der Beziehung zwischen dem Jüngling und der Ahnin-Großmutter, was dem Mann ermöglicht, eine andere Form anzunehmen und dadurch die Schwierigkeiten in denen er sich befindet zu überwinden: Dadurch, dass der Mann sich in Kontakt mit seiner Ahnenlinie bringt und eine Transformation durchläuft, findet er eine Lösung der 3 ihm entstandenen Lebensrätsel. und er bringt zusätzlich die 3 Artefakte in sein Leben zurück (und zum König).

Am Ende des Märchens trägt der Jüngling die 3 goldenen Haare zum Hof des Königs. Er wird „erkannt“ als einer jener Männer, die ihre seelische Verbindung zur Wurzel unseres Seins wiederhergestellt haben und darin und dadurch wird er würdig, sich mit der Prinzessin zu vermählen: Findet er also den Weg zu seiner Anima und einem neuen inneren Gleichgewicht.

Bernhard Schlage, Winter 2019/2020

Referenzen:

- Beit, H. V. (1952). Symbolik des Märchens. Versuch einer Deutung. Bern: Francke.
- Grimm, G. (n.d.). Der Teufel mit den drei goldenen Haaren. Bindlach: Gondrom Verlag.
- Guggenbühl-Craig, A. (1987). Macht als Gefahr beim Helfer. Basel: S. Karger.
- Kast, V. (1989). Der Teufel mit den drei goldenen Haaren: Vom Vertrauen in das eigene Schicksal (5. Auflage). Zürich: Kreuz Verl.
- Meade, M. (1996). Die Männer und die Wasser des Lebens. München: Droemersch Verlagsanstalt.
- Medizinische Hochschule Hannover (n. d.). <https://www.praevention-sexueller-gewalt.de/>
- Röhr, H. (2009). Vom Glück sich selbst zu lieben: Wege aus Angst und Depression (5. Auflage). Düsseldorf: Patmos Verlag.
- Schäfer, R. H. (2001). MännerQuest die Reise ins Herz des Mannes. Engerda: Arun Verlag.
- Schnack, D., & Neutzling, R. (1990). Kleine Helden in Not. Jungen auf der Suche nach Männlichkeit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.



Bernhard Schlage
Körperpsychotherapie, Schriftstellerei
Gemeinschaftspraxis Kugel e.v.,
In der Steinriede 7, Hofgebäude
30161 Hannover, Tel.: 0511/1614211
e-mail: post@bernhardschlage.de
www.bernhardschlage.de



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Klaus Mücke
**Hilf Dir selbst und
werde,
was Du bist**

Anregungen und spielerische Übungen zur Problemlösung und Persönlichkeitsentfaltung
Lehr- und Lernbuch: Systemisches Selbstmanagement

Kurzum gesagt: Dies ist ‚das‘ Handbuch für Praktiker*innen, die Selbsterfahrung begleiten wollen. Lösungs- und kompetenzorientiertes Selbstmanagement wird bei einer Vielzahl von Themen sehr verständlich, in einer direkten Ansprache an die Lesenden, erläutert. Themen sind z.B.: Ängste, Depression, Zwänge und Sucht; ‚psychotische‘ Erlebens- und Verhaltensweisen; psychosomatische Symptome als Leib-Wächter des Organismus.

135 konkrete Übungen, im Register nach Stichworten geordnet, ermöglichen Selbstlernen ebenso wie ein Umsetzen in der Praxis mit Kunden*innen.

Eine Auswahl der behandelten Themen in *Hilf Dir selbst*:

- Wertschätzender Umgang mit sich selbst
- vom Problemopfer über die Problemtäterschaft zum/ zur Lösungstäter/in: von der Problemhypnose zur optimalen Lösungstrance
- die Methode „Münchhausen“: Ziehen Sie sich selbst in die von Ihnen gewünschte Zukunft.
- verändern Sie abhängiges Verhalten (Suchtproblematiken)
- finden Sie selbst neue Bedeutungsgebungen und Hinweise bei psychischen Problemen (wie Depressionen, Ängsten, Zwängen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Borderline-Störungen sowie psychosomatischen Erlebens- und Verhaltensweisen)
- entschlüsseln Sie die Botschaften Ihrer „psychosomatischen“ Beschwerden wie Migräne, Tinnitus, Bluthochdruck, Schmerzen etc.
- weitere Themenschwerpunkte: Schuldgefühle, Trennung und Scheidung, Tod nahe stehender Personen, Ablösungsprobleme u. v. a. m.

ÖkoSysteme Verlag
ISBN: 978-3-9806094-6-3