

Gertrud und Dr. Norbert
Weidinger



DIE HEILKRAFT CHRISTLICHER RITUALE UND SYMBOLE

Sinn finden
Zur Ruhe kommen
Heilung erfahren

**man
kau:**

Impressum

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.

Gertrud und Dr. Norbert Weidinger

Die Heilkraft christlicher Rituale und Symbole

Sinn finden. Zur Ruhe kommen. Heilung erfahren

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-577-6

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-576-9, I. Auflage 2020)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath M. A., Dachau

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlaggestaltung: Andrea Janas, München

Innenteil/Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

S. 35: Joseph Beuys: Christus in der Dose. 1949; Holz, bedrucktes Papier; Metall, Kit; 19,5 x 24,5 x 2,5 cm, Stiftung Museum Schloss Moyland/Sammlung van der Grinten; Foto: © Maurice Dorren. Rechte: VG Bild-Kunst 2005

© Illustrationen: Lydia Kühn, Aix-en-Provence

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Übungen ergeben.

INHALT

AUFTAKT 9

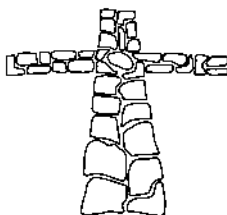
Eine Fülle von Ritualen und Symbolen 9

Was erwartet Sie? 11

Wen wollen wir ansprechen? 12

Einstiegshilfen 13

Zwei Übungen für den Anfang 13



RITUALE UND SYMBOLE BAUEN BRÜCKEN 15

Von der Kraft allgemeiner Rituale und Symbole 15

Ein kleiner Spaziergang 16

Der Kniefall in Warschau 16

Retrospektive eines Psychotherapeuten 18

Märchen sind mehr als Märchen 19

Entstehung, Entwicklung und Funktion von Symbolen 23

Rituale und Symbole erschließen 25

Von der Kraft christlicher Rituale und Symbole 29

Kirchenschätze, Bibeltexte, Kunstwerke – ein Spaziergang 30

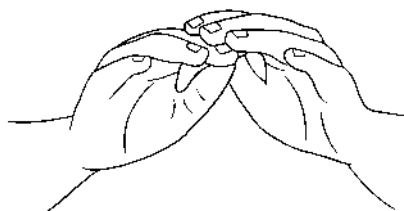
Ausdrucksformen des christlichen Glaubens 38

Quellen der Heilkraft 46

Zusammenfassung 48

HEILKRÄFTE ERÖFFNEN DEM LEBEN NEUE MÖGLICHKEITEN 49

Beobachtungen und Wahrnehmungen	49
Heilkräfte eröffnen neue Horizonte	50
Ursprung und Urquelle der Heilkräfte	50
Heilende Kraftquellen	51
Anstoß zu einem Verwandlungsprozess	52
Die Bandbreite erahnen	54
Heilkräfte in alltäglichen Worten, Gesten und Ritualen	55
Im persönlichen Leben	55
Im Miteinander	56
Heilkräfte in christlichen Worten, Gesten und Ritualen	58
Im Zeichen des Kreuzes	58
Kerngedanken der Heilkraft	77



ÜBER DIE SINNE ZUM SINN 79

Ein Korb voller Heilkräfte:	
Natur und Urelemente, die Leben ermöglichen	80
Die Natur und ihre Heilkräfte	80
Wasser, der Quell des Lebens	82
Zwischen Wasser und Licht: der Regenbogen	96
Die Lebenselemente Feuer und Licht	105
Pflanzen, Bäume, Weihrauch und Öl	130
Brot und Wein	144
Brot als Lebens-Mittel	144
Wein spricht die Seele an	149
Was die Symbole Brot und Wein miteinander verbindet	157
Die Heilkraft von Brot und Wein	158

HEILSAME GRUNDHALTUNGEN 169

Die heilsamen Kräfte der Liebe	171
Wodurch sich die Heilkraft der Liebe auszeichnet	171
Die heilsamen Kräfte des Vertrauens und Glaubens	176
Die heilsamen Kräfte der Hoffnung	180
Hoffnung als Lebenskonzept	180
Anderen Menschen Hoffnung schenken	182
Die heilsamen Kräfte des Trostes	183
Wer sucht Trost?	184
Die Heilkraft Trost hat viele Gesichter	185
Trost in der Trauer um einen lieben Menschen	188
Die Heilkraft der dankbaren Erinnerung	189
Die Heilkraft eines Trostmenschen	190
Die Heilkraft eines Trostortes	190

AUSKLANG: EINE ANDERE PERSPEKTIVE 195

Hirnforschung und Selbstheilungskräfte	195
Rituale und Symbole stärken die Selbstheilungskräfte	196
Rituale und Symbole helfen, die Angst zu überwinden	196
Rituale und Symbole stärken die Balance	198
Rituale und Symbole wachsen mit	200
Rituale und Symbole machen glücklich	200
Rituale und Symbole stärken die Zuversicht	201
Eine Perspektive aus christlicher Sicht	203
Essenzen christlicher Rituale und Symbole	204

DANK	207
-----------------------	-----

ANMERKUNGEN/QUELLEN	209
--------------------------------------	-----

REGISTER	213
---------------------------	-----

AUFTAKT

2020 ist das große Jubiläumsjahr des Komponistengenies Ludwig van Beethoven. All seine Werke durchzieht eine höchst lebendige Spannung zwischen Ruhig-Dahinfließen und starker Emotion, zwischen langsam und rasend schnell, lieblich und wütend, piano und fortissimo. Uns berührt Beethovens Musik im Innersten. In seinen Werken erzählt er von den Polaritäten des Lebens. Mit seiner Musik ist es wie mit den Symbolen. Auch deren Wesen ist Spannung und Polarität zugleich: einerseits zerstörerisch, andererseits segensreich.

Wir wollen jetzt den Taktstock heben für eine spannungsreiche Lebensmelodie, getragen von Symbolen und Ritualen. Wir wollen Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, etwas anbieten, was Sie in Ihrem Innersten berührt und Ihnen ein Stück Lebenstiefe erfahrbar machen kann.

Eine Fülle von Ritualen und Symbolen

Wir begeben uns auf die Suche nach tragenden, lebensbejahenden Ritualen und Symbolen, die uns als sinnsuchende Menschen und Christen betreffen. Das ist nicht so einfach angesichts der Fülle von Ritualen und Symbolen, die uns täglich umgeben. Nach langer Abwägung entschieden wir uns für Rituale und Grundsymbole des Lebens, die auch im Christentum von Bedeutung sind und deren Heilkraft uns für eine gelingende Lebensgestaltung relevant erschien. Die Quellen der ausgesuchten Rituale und Symbole beziehen sich auf Gottes Schöpfung, entspringen dem, was der Mensch aus Gottes Schöpfung kultiviert hat, und beziehen Grundhaltungen des Herzens mit ein. Es geht um die Heilkraft jener Rituale und Symbole, die im Christentum eine zentrale Stellung einnehmen, also jene, die bei christlichen Feiern oder in

Sakramenten im Laufe eines Kalender- bzw. Kirchenjahres, aber auch im Laufe eines Menschenlebens zum Tragen kommen: beim Eintritt ins Leben, in der Kindheit, zu Beginn des Jugendalters, bei der Hochzeit bis hin zum Begräbnis. Gerade in diesen Übergangsphasen, im höchsten Glück wie in der tiefsten Krise erweist sich die Kraft christlicher Rituale und Symbole als heilsam, als bestärkend oder korrigierend. Wir wollen zeigen, dass Rituale und Symbole sich als wohltuend, sinnvoll und heilsam erweisen und uns eine Ver-Wandlung erleben lassen, damit wir gestärkt unseren Weg gehen oder neu aufbrechen können. Konkret folgen wir dabei einzelnen Symbolen und Ritualen auf dem Weg der eigenen sinnlichen Wahrnehmung im Alltagsgeschehen: Wo und in welchem Zusammenhang begegnen uns Rituale und Symbole, welche Kräfte birgt ein bestimmtes Symbol, wie vermag es zu heilen? Wir suchen nach Spuren des übertragenen Sinns in geläufigen Redensarten, Sprichwörtern und oft auch im Brauchtum als verdichtete Langzeiterfahrung vieler Menschen.

Im Anschluss wollen wir das jeweilige Symbol als christliches Symbol und in christlichen Ritualen näher betrachten: Wie und wo kommt dieses in liturgischen Feiern vor? Welche Bedeutung steckt darin, und aus welchen biblischen Quellen speist es sich? Dann schlagen wir die Brücke zum Ursprung in den Schriften des Alten und Neuen Testaments und stellen die entscheidende Frage: Welche Heilkräfte kommen im jeweiligen Symbol bzw. Ritual zum Vorschein?

Schließlich lenken wir unseren fragenden Blick darauf, wie diese Heilskraft uns in unserem Leben helfen kann. Das ist die Frage nach der Kernaussage des Symbols bzw. Rituals und deren heilkräftiger Wirkung, um so die Weite, Tiefe, Vielfältigkeit und heilende Wirkung für uns erahnen und spüren zu können. Nur so kommen wir mit Kopf, Herz und Geist an die Symbole und bleiben nicht im Kopf verhaftet. Lebenshilfe entfaltet sich nämlich erst in der Gesamtheit.

Was erwartet Sie?

Wer nach Tiefe und einem *Mehr* im Leben sucht, wer sich in dieser Absicht Gedanken um Rituale und Symbole macht, möchte mehr darüber wissen, was es denn damit auf sich hat. Deshalb werden wir Wesensmerkmale, Entstehung, Geschichte und Heilkraft von Symbolen und Ritualen im Hinblick auf das Christentum im Kapitel *Rituale und Symbole bauen Brücken* (→ Seite 15 ff.) beleuchten.

Im Kapitel *Heilkräfte eröffnen dem Leben neue Möglichkeiten* (→ Seite 49 ff.) setzen wir uns mit dem schillernden Begriff *Heilkraft* auseinander. Die vielfältigen Aspekte des Begriffes lassen sich nicht getrennt voneinander darstellen, sie fließen ineinander, brauchen sich gegenseitig, bedingen und ergänzen sich. Wir wollen in diesem Kapitel verständlich machen, was wir unter Heilkraft verstehen und warum sie dem Leben neue Akzente verleiht. Im Besonderen haben die Heilkraft *Segen* und das urchristliche Segenssymbol *Kreuz* hier Platz. Die Verknüpfung von Heilkräften, Ritualen und Symbolen stellt das Herzstück im Kapitel *Über die Sinne zum Sinn* (→ Seite 79 ff.) dar. Hier spüren wir der Heilkraft der christlichen Grundsymbole und Rituale nach. Der Weg geht dabei über die Sinne zum Sinn, zur Heilkraft, zur Lebenshilfe. Deshalb verfolgen wir bei den einzelnen Ritualen und Symbolen größtenteils die gleiche Spur: von Alltagsbegegnungen über verdichtete menschliche Erfahrungen in Sprichwörtern und Redewendungen hin zur christlichen Bedeutung. Der rote Faden ist die Suche nach der innewohnenden Heilkraft. Damit Sie ganz persönlich einen Nutzen aus diesem Kapitel ziehen können, bereichern viele praktische Anregungen und *Impulse* die einzelnen Abschnitte. Eine besondere Spur verfolgen wir am Ende des Kapitels mit den Heilkräften aus Grundhaltungen des Menschen. So können Sie das jeweils für Sie Passende finden.

Eine Abrundung bietet das letzte Kapitel *Ausklang: Eine andere Perspektive* (→ Seite 195 ff.). Es ist eine Art Ausblick über den Teller- rand hinaus mit zwei unterschiedlichen Perspektiven und gleichzeitig

eine Zusammenfassung des Buches. Dieses Kapitel enthält viele Anregungen, wie sich Heilkräfte, auch Selbstheilungskräfte, entwickeln können – mit christlichen Symbolen und Ritualen. Gerade in diesem Kapitel zeigt sich, wie eng alle Heilkräfte miteinander verknüpft sind.

Liebe Leserin, lieber Leser betrachten Sie die im Buch angebotenen Ausarbeitungen, Hintergrundinformationen und *Impulse* wie ein Buffet. Sie können sich daran bedienen. Alles ist als Angebot an Sie gedacht.

Wen wollen wir ansprechen?

Wer keinen Leidensdruck irgendwelcher Art verspürt, sucht keine Heilkraft. Mit Leidensdruck meinen wir nicht unbedingt nur ganz schwierige Situationen im Leben. Leidensdruck kann auch entstehen, wenn Missverständnisse zwischen zwei Menschen herrschen, die sich sonst gut verstehen, wenn eine Auseinandersetzung ansteht, wenn etwas nicht im Lot ist und einfach »nicht gut läuft«.

Unter dieser Prämisse ist dieses Buch geschrieben worden, und genau dort möchte es auch Anregungen für Suchende geben.

Für Menschen,

- die nach Tiefe im Leben Ausschau halten.
- die in Entscheidungssituationen stehen.
- die mit Schwierigkeiten unterschiedlichster Art zu kämpfen haben.
- die momentan nicht weiterwissen und nach Orientierung suchen.
- die an einer Krankheit leiden und mit dem Leben hadern.
- die Kranke pflegen und innere Unterstützung brauchen.
- die einfach im Moment nach Trost suchen, nach etwas, was ihnen guttut.
- die das Gefühl haben, dass sie eine Stärkung, einen Segen brauchen können.

- die vor Umbrüchen und Veränderungen oder vor medizinischen Eingriffen stehen und Kraft brauchen.
- die als Christen leben oder die das Christentum neu für sich entdeckt haben und mehr über die Heilkraft christlicher Rituale und Symbole wissen möchten.

Einstieghilfen

Zwei Übungen für den Anfang

Zur Annäherung an Titel und Inhalt dieses Buches empfehlen wir Ihnen, sich die Zeit zu nehmen für zwei kleine Übungen als Einstieghilfe in unsere Gedankenwelt. Am besten suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, an dem Sie ungestört sind. Vielleicht brauchen Sie leise Musik im Hintergrund oder nichts anderes als Stille, um unseren *Impulsen* mit innerem Gewinn folgen zu können.

Übung I: Persönlicher Lebensrückblick

Im Rückblick auf mein bisheriges Leben denke ich an Situationen, die für mich heilbringend, heilsam waren. Hier können folgende Sätze helfen:

»Für mich war es eine heilsame Erfahrung, als ...«

»Mir tat es gut, als ...«

Die folgenden Beispielsätze könnten Ihnen als Anregung dienen:

»... sich ein lange schwärender Konflikt mit einem anderen Menschen endlich gelöst hat, weil dieser großherzig auf mich zukam.«

»... mir jemand einen Fehler, der mir längere Zeit Gewissensbisse bereitete, verziehen hat, nachdem ich endlich den Mut fand, diesen einzugestehen und mich dafür zu entschuldigen.«

»... sich bei einer ärztlichen Untersuchung der Verdacht auf ... als haltlos erwies.«

Finden Sie doch für sich weitere Beispiele, und überlegen Sie, welche Heilkräfte da am Werk waren. Hatten Sie bei oder nach diesen Erlebnissen schon mal den Eindruck, dass da ein Schutzengel oder Gott mit im Spiel war?

Übung 2: Mehr als Worte sagt ein Lied oder Bild

Für manche tief greifenden Erlebnisse lässt sich das Öfteren schneller und treffender ein Bild oder ein Bildwort (eine Metapher) finden als eine exakte, sachliche Beschreibung. Wir laden Sie ein, zu den von Ihnen in Übung 1 geschilderten Situationen ein Bild oder Bildwort zu finden mit dem *Impuls*: »Das war für mich wie ... der Sonnenaufgang nach dunkler Nacht« (oder ähnliche Bilder).

Ziel beider Übungen ist es, *Heilskraft* anhand eigener Erlebnisse und Erfahrungen wahrzunehmen und zu erspüren. Sie können sich auch Gedanken darüber machen, welches Symbol sich mit dieser Metapher in Verbindung bringen lässt oder ob es vielleicht auch ein Ritual gibt, das diese Metapher widerspiegelt. Auf obiges Beispiel bezogen, könnte dies das Symbol *Licht* sein und als Ritual die *Feier der Osternacht*.

RITUALE UND SYMBOLE BAUEN BRÜCKEN

Rituale und Symbole begleiten uns ein ganzes Leben lang, im gesellschaftlichen wie im privaten Leben. Jeder Mensch entwickelt neben den allgemein gebräuchlichen Ritualen und Symbolen noch seine ganz eigenen, auch jede Gemeinschaft, jedes Volk und jedes Land. Sie stehen uns allen als erstes Kommunikationssystem, noch vor der Sprache, zur Verfügung. In ihrer unüberschaubaren Vielfalt verwirren Rituale und Symbole manchmal. Aber sie helfen uns gerade dann aus der Patsche, wenn uns die Worte fehlen. Ohne sie wären wir manchmal tatsächlich *sprach*-los. In solchen Situationen bringen Rituale und Symbole ihre heilenden Kräfte zur Geltung. Wir bezeichnen sie deshalb als Brückenbauer, die Zusammenhalt geben. Das macht sie interessant, wenn es um Suche und Sehnsucht nach Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit, um Heilung geht. Aus dieser Perspektive stellen Rituale und Symbole ein ergiebiges Objekt des menschlichen Forschergeistes dar – in der Philosophie, Psychologie, Psychotherapie und Soziologie, aber auch in der Theologie.

Von der Kraft allgemeiner Rituale und Symbole

Wir schreiten mit Ihnen den Horizont der vielfältigen Erscheinungsformen allgemein menschlicher Rituale und Symbole ab (lassen aber die christlichen noch beiseite) und hoffen, anhand praktischer Bei-

spiele aus der Geschichte und dem alltäglichen Leben Ihr Interesse zu wecken.

Ein kleiner Spaziergang

Als Einstieg in diese Welt schlagen wir einen Spaziergang in drei Etappen vor, zugleich unter drei unterschiedlichen Blickwinkeln – wie bei einer Stadtbesichtigung. Wir umschreiten den Ort auf der Stadtmauer und entdecken dabei Besonderheiten wie Türme, Prachtstraßen, ein Schloss. In Gedanken umrunden wir das Thema: Wie und wozu brauchen Menschen Rituale und Symbole im öffentlichen wie im privaten Leben? Was bewirkt ihr Gebrauch? Wir wählen den Weg von außen nach innen, vom Einfachen zum Komplexeren, von der Gestalt zum Gehalt.

Der Kniefall in Warschau

Er geschah am 7. Dezember 1970, 25 Jahre nach Kriegsende. Der Krieg begann am 1. September 1939 mit dem Einmarsch deutscher Truppen in Polen. Er hinterließ über Europa hinaus Zerstörung, Vertreibung, Not und Elend, Existenzängste und Qualen sowie eine nur zu schätzende Zahl an Toten. Eine Gräueltat hat sich tief ins kollektive Gedächtnis der Menschheit eingegraben: die Räumung des Warschauer Ghettos am 16. Mai 1943. Das *Denkmal der Helden des Ghettos* hält die Erinnerung daran wach.

Kranzniederlegungen an Mahnmalen gehören als öffentliches Ritual zum festen Bestandteil eines offiziellen Staatsbesuches. Jedes Ritual hat einen festen Ablauf. Hier sieht er vor, dass die Staatsoberhäupter beider Länder hinter Soldaten, die den Kranz tragen, zum entsprechenden Ort schreiten. Die Staatsmänner bleiben in gemessenem Abstand stehen, bis die Soldaten den Kranz niedergelegt haben und zur Seite getreten sind. Nun geht das Staatsoberhaupt, das als Gast gekommen ist, nach vorn, berührt den Kranz kurz, glättet die Streifen,

verharrt im stillen Gedenken, verneigt sich, tritt zurück und verlässt die Gedenkstätte gemeinsam mit dem Gastgeber.

Den Ablauf dieses Rituals hat Bundeskanzler Willy Brandt am 7. Dezember 1970 anlässlich der Unterzeichnung des Warschauer Vertrags zwischen Polen und Deutschland überraschend verändert. Er sank auf die Knie und verharrte schweigend etwa eine halbe Minute am Mahnmal.

Die Reaktionen auf diesen Kniefall fielen unterschiedlich aus. Viele sahen darin eine Demutsgeste. Andere eine Bitte um Vergebung für die deutschen Verbrechen des Zweiten Weltkriegs. Tatsache ist, dass noch am gleichen Tag der Warschauer Vertrag mit der Anerkennung der Unverletzlichkeit der faktischen polnischen Grenzen beiderseits unterschrieben wurde. Ein gefährlicher Schwebeszustand war beendet. Heute besteht Einigkeit darüber, dass der Kniefall eine wichtige Rolle für das Zustandekommen des Vertrags gespielt hat. Allerdings zeigten sich selbst Freunde des Bundeskanzlers wie Egon Bahr oder Günter Grass damals betroffen, überrascht und besorgt. Sie befürchteten Missverständnisse und negative Auswirkungen. Aber der Spiegel-Redakteur Hermann Schreiber hielt dagegen: »Wenn dieser nicht religiöse, für das Verbrechen nicht mitverantwortliche, damals nicht dabei gewesene Mann nun dennoch auf eigenes Betreiben seinen Weg durch das ehemalige Warschauer Ghetto nimmt und dort niederkniet – dann kniet er da also nicht um seinetwillen. Dann kniet er, der das nicht nötig hat, da für alle, die es nötig haben, aber nicht da knien – weil sie es nicht wagen oder nicht können und nicht wagen können. Dann bekennt er sich zu einer Schuld, an der er selbst nicht zu tragen hat, und bittet um Vergebung, derer er selber nicht bedarf. Dann kniet er da für Deutschland« (Spiegelausgabe vom 14. Dezember 1970, S. 29 f.).

Im Rückblick schreibt Willy Brandt in seinen *Erinnerungen*: »Immer wieder bin ich gefragt worden, was es mit dieser Geste auf sich gehabt habe. Ob sie etwa geplant gewesen sei? Nein, das war sie nicht. (...) Ich hatte nichts geplant, aber Schloss Wilanow, wo ich untergebracht war, in dem Gefühl verlassen, die Besonderheit des Gedenkens am

Ghetto-Monument zum Ausdruck bringen zu müssen. Am Abgrund der deutschen Geschichte und unter der Last der Millionen Ermordeten tat ich, was Menschen tun, wenn die Sprache versagt.«¹

Das politische Ritual einer öffentlichen Kranzniederlegung – mit dem ganz persönlichen, intuitiven Zusatz des Kniefalls durch Willy Brandt – zeigt, welch wertvollen Beitrag öffentliche Rituale zur Versöhnung zweier Völker haben können. Interessant bleibt, dass Willy Brandt intuitiv auf eine religiös besetzte Geste, den Kniefall, zurückgegriffen hat. Versöhnung bzw. Heilung bleibt ein Prozess, der Rituale braucht. Und: Rituale und Symbole sind interpretationsbedürftig. Stefan Zweig – lebte er noch – hätte diesen Kniefall sicherlich in sein Buch *Sternstunden der Menschheit* aufgenommen.

Impuls

Im Blick auf die jüngere Geschichte fallen Ihnen vermutlich weitere Beispiele ein, bei denen Rituale unübersehbare Markierungen des gesellschaftlichen Wandels und manchmal der punktuellen Heilung setzten, wie zum Beispiel der Marsch der Blackpower-Bewegung nach Washington 1963 mit Martin Luther Kings Rede *I have a dream*, Hungerstreiks politischer Gefangener in totalitären Regimen, die Fridays-for-Future-Aktionen oder Mahnwachen.

Retrospektive eines Psychotherapeuten

Ein Vertreter dieser Zunft, geprägt von Carl Gustav Jung, beendet seine berufliche Tätigkeit. Lorenz Wachinger blickt zurück und zieht ein Fazit in seinem Buch *Wie Wunden heilen*. Die Rückschau gilt nicht nur seinem Beruf, sondern auch seiner Person, dem Menschen mit seinen ganz persönlichen Kränkungen, Höhepunkten, Enttäuschungen – körperlich und seelisch. Es geht im Kern um Trauerarbeit im eigenen Leben wie in dem der Menschen, die sich ihm Hilfe und Heilung suchend anvertrauen.

Wachinger meint, es komme darauf an, dass aus dem Schmerz die Klage wird, dass sie sich äußern darf. Damit ist die Heilung schon in

Gang gekommen. Die Heilung verlangt, dass der Mensch von seinen Verletzungen sein Leben verwandeln lässt. Seine Wunde schließt sich, insofern er seinen Weg geht und die Veränderung seines Lebens annimmt. Im Innersten besteht also der Heilungsprozess in einer Verwandlung.² Da Wachinger ein Anhänger von C. G. Jung ist, spielt für ihn die Entdeckung des inneren Heilers, einer geheimnisvollen, tragenden Symbolfigur eine wichtige Rolle. Ein Weg zum inneren Heiler führt über individuelle Symbolbilder (auch in Träumen) und über Ur-Bilder der Menschheitsgeschichte. Der innere Heiler, der in jedem Verletzten wirkt, ist wichtiger als der Psychotherapeut. »Stärker als die therapeutischen Techniken ist die spontane Tendenz zur Heilung in jedem, der zu mir kommt«,³ lautet sein Resümee.

Zum Durchleben und Meistern von Krisen hält Wachinger ein großes Repertoire an Heilmitteln bereit: Übungen und Methoden wie Erinnern und Erzählen, Erschließen von Symbolen in Märchen und Heilungsgeschichten der Weltliteratur (auch der Bibel), Schweigen und Körperarbeit, Klagelieder und Klageriten, Gruppenwandern und Gruppenexerzitien, Labyrinth begehen, zeichnen, (aus)malen und erschließen ... ein ergiebiges Angebot!

In dieser Denkweise kann eine seelische Wunde heilen, wenn in einem Menschen der innere Heiler bzw. die Selbstheilungskräfte geweckt werden. Sie setzen den Prozess der Heilung oder Verwandlung in Gang und bringen ihn hoffentlich zum glücklichen Ende. Dabei spielen Rituale und Symbole eine unersetzbare Rolle. Dazu taugen auch Ur-Bilder, wie sie in der Literatur und auch in den Märchen der Völker zu finden sind.

Märchen sind mehr als Märchen

In den 1970er-Jahren gab es heftige Diskussionen über die Tauglichkeit von Märchen für Kinder. Bruno Bettelheim, geprägt vom Denken Sigmund Freuds, schaltete sich in die Diskussionen ein mit der These: Märchen sind unrealistisch, aber nicht unwahr. Es geht darin um die

Wahrheit der Fantasie. Auch grausame Passagen bieten Lebenshilfe an, weil sie die Hoffnung wecken: Du kannst Bedrohliches meistern. Märchen sind mehr als Märchen; denn sie bieten beim Lesen bzw. Hören Identifikationsmöglichkeiten mit symbolhaften Gestalten wie Helden und Hexen und helfen so bei der Bewältigung von Gefühlen wie Angst und Aggression. Wir wollen dies an folgendem Märchen aufzeigen.

DIE DREI SPRACHEN

Ein Märchen der Brüder Grimm

Ein Graf war unglücklich über seinen einzigen Sohn. Er hielt ihn für dumm und schickte ihn in die Fremde zu einem Meister in die Lehre. Dort lernte der Sohn, was die Hunde bellen. Bei seiner Rückkehr fragte sein Vater: »Ist das alles?«, und schickte ihn zu einem anderen Meister. Bei ihm lernte der Sohn, was Vögel singen. Bei seiner Rückkehr fragte ihn sein Vater: »Ist das alles?«, und schickte ihn ein drittes Mal fort. Beim dritten Meister lernte der Sohn, was Frösche quaken. Als er es seinem Vater berichtete, geriet der in höchsten Zorn und befahl seinen Dienern: »Tötet ihn!« Die führten den Sohn hinaus, hatten aber Mitleid und ließen ihn gehen. Dann erjagten sie ein Reh. Mit dessen Blut täuschten sie den Grafen.

Der Grafensohn bat in einer Burg um Unterkunft. Der Burgherr gewährte sie ihm im alten Turm und warnte ihn vor den wilden Hunden dort: »Die bellen immerzu! An bestimmten Tagen fordern sie von uns ein Menschenopfer.« Alle Leute um die Burg herum bedauerten den Grafensohn. Der fürchtete sich nicht, sondern bat nur um Futter für die Hunde. Das gaben sie ihm und führten ihn zum Turm. Als er eintrat, bellte kein Hund. Sie wedelten mit ihren Schwänzen, fraßen, was er dabei hatte, und krümmten ihm kein Haar. Am anderen Morgen berichtete er dem Burgherrn: »Die

Hunde erzählten mir ihre Geschichte. Sie wurden verwünscht und müssen einen Schatz hüten, solange er nicht entdeckt ist. Sie verrieten mir auch, was zu tun ist.« Da freuten sich alle. Der Burgherr versprach ihm seine Tochter, wenn er den Schatz fände. Er fand ihn. Da verschwanden die Hunde, und das Land war die Plage los. Die Tochter wurde ihm angetraut. Beide lebten glücklich. Eine Zeit später brach der junge Graf auf nach Rom. Da geriet er in einen Sumpf, in dem Frösche quakten. Er hörte ihnen zu, wurde traurig, verriet seiner Frau aber nichts. Endlich erreichten sie Rom, wo gerade der Papst gestorben war. Die Kardinäle hatten sich soeben geeinigt: Neuer Papst könne nur der werden, an dem Gott ein Wunderzeichen wirkt. Ebenda betrat der Grafensohn die Kirche. Plötzlich flogen zwei weiße Tauben auf seine Schultern. Die Kardinäle erkannten darin ein Zeichen Gottes. Er selbst war unsicher, ob er würdig sei für dieses Amt. Doch die Tauben redeten ihm gut zu. Da er sagte: »Ja!« Damit erfüllte sich, was ihm die Frösche gesagt, ihn dadurch aber traurig gemacht hatten. Er sang die Messe und wusste kein Wort davon. Aber die Tauben flüsterten ihm alles ins Ohr.⁴

Impuls

Zu diesem Märchen fallen Ihnen vielleicht folgende Fragen ein:

Was hat es mit diesen drei Sprachen auf sich?

Worauf will uns die Symbolsprache dieses Märchens hinweisen?

Worin könnte die Heilkraft dieses Märchens bestehen?

Kann ich mich mit einer Figur des Märchens identifizieren?

Wollen wir dieses Märchen interpretieren, können wir die gängige tiefenpsychologische Deutung nach C. G. Jung zugrunde legen:

- Dreimal muss der Sohn bei den verschiedenen Meistern in die Fremde ziehen und in die Lehre gehen. Damit beginnt eine dreistufige Wandlung. Sie vollzieht sich in ihm, während er drei Spra-

chen erlernt: die der bellenden Hunde, die der singenden Vögel und die der quakenden Frösche.

- Mithilfe der drei Meister wird der Sohn stufenweise vertraut mit drei Elementen: Erde, Wasser, Luft. Sie stehen für Vitalität, Unbewusstes und Geist. Er lernt die Kräfte der Natur kennen und schätzen, auch ihre Heilkraft. Er lernt, auf ihre Stimme zu hören, sie zu verstehen und ihnen zu trauen.
- Vor den bellenden Hunden zeigt er keine Angst; denn er beherrscht ihre Sprache und erfährt ihr Geheimnis: das Versteck des Goldschatzes. Damit ermutigt uns das Märchen: Lerne die bellenden Hunde in dir (Gefühle, Leidenschaften, Krankheitssymptome) verstehen. Nähere dich ihnen freundlich und nähre sie, dann wirst du erfahren, welcher Schatz dahinter verborgen ist: deine Verwandlung, dein Lebenssinn und -ziel.
- Mithilfe der Froschsprache kommt der Grafensohn mit Wasser, der Kraft des Unwägbaren und bislang Unbewussten, in Berührung. Sie eröffnet ihm jene neue Zukunft, die ihn in Rom erwartet. Noch schreckt er davor zurück: Kann er sich darauf verlassen? Welcher Verzicht verbirgt sich darin?
- Dank der Vogelsprache wird er vertraut mit den Geisteskräften. Sie geben ihm Zuversicht, Sicherheit und Inspiration in den entscheidenden Momenten auf völlig unbekanntem Terrain.
- Die dem Vater völlig unnütz und unsinnig erscheinenden Tier-sprachen erweisen sich am Ende als Gewinn. Sie sind Wegweiser zum individuellen Lebenssinn. Sie führen den Grafensohn über viele Mutproben und Gefahren zu seiner eigenen Bestimmung und Vollendung.⁵

Märchen überzeugen durch ihre Symbolsprache. Darin verdichten sich menschliche Erfahrungen über Jahrhunderte hinweg. Heilsame Wandlungsprozesse werden verschlüsselt und doch erkennbar dargestellt. Sie laden dazu ein, sich selbst in dieser Geschichte zu spiegeln und zu erkennen. Die Symbolsprache der Märchen ist ein wohltuendes

Heilmittel für unser Innen- und Seelenleben. Das Märchen *Die drei Sprachen* macht trotz des grausamen Anfangs Hoffnung. Sie können sich mit dem Grafensohn identifizieren und hoffen, dass Sie aus Fehlstarts, Bedrohungen und Verwundungen heil herauskommen und Ihr Lebensziel erreichen. Die Heilkraft liegt in der Ermutigung, auf das Naturgegebene zu vertrauen, auf die innere Stimme zu hören und den Glauben an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten nicht zu verlieren. Der innere Heiler bricht sich Bahn, spürt seine Helferinnen und Helfer auf und aktiviert sie. Verwandlung und Heilung gelingen.

Entstehung, Entwicklung und Funktion von Symbolen

Dies alles haben Entwicklungspsychologen und Psychoanalytiker für uns erforscht.⁶ So hat Donald W. Winnicott herausgefunden, dass dieser Entwicklungsprozess bereits ab dem sechsten Monat beginnt, sobald der Säugling unbewusst spürt, dass er nicht mehr – wie vor der Geburt – eins mit seiner Mutter, sondern ein Individuum ist. Diese Entdeckung ist die Initialzündung für das Symbolisieren, eine besondere Fähigkeit des Menschen, seine erste Kommunikationsschiene. Um die Ängste zu beherrschen, die sich durch die vom Kind erspürte Trennung regen, greift der Säugling und später das Kleinkind zu sogenannten Übergangsobjekten wie Daumen, Tuchzipfel oder Teddy. Sie vertreten die abwesende Mutter und helfen dem Säugling, seine Einsamkeit zu überwinden und das Gefühl der Geborgenheit nicht ganz zu verlieren. Welch heilsame Wirkung!

In den ersten Lebensjahren bis ins frühe Jugendalter hinein baut das Kind eine fast unzertrennlich-innige Beziehung zu seinen Übergangsobjekten wie seinem Kuscheltier auf – durch Liebkosungen, Lallen und einzelne Wörter. Der Teddybär wird von ihm gedrückt und gehetzt. Übergangsobjekte bilden über Abgründe der Angst hinweg eine Brücke in die ersohnte Geborgenheit, sind Trostspender und Heilmittel schlechthin. Das Kind erlernt durch bloßes Erleben den Prozess der

Symbolbildung und erfährt zugleich intuitiv deren Wirkung. Ganz wichtig ist das Lernen durch Nachahmen. Das Kind übernimmt die in der Familie gebräuchlichen Rituale wie den Austausch von Zärtlichkeiten oder Essgewohnheiten und erprobt sie spielerisch mit seinem Kuscheltier oder real mit (Groß-)Eltern und Geschwistern. So lernen Kinder auch, mit Konflikten umzugehen und sie selbst oder mit fremder Hilfe zu lösen.

Bis in die ersten Schuljahre hinein durchschaut das Kind den spezifischen Charakter von Ritualen und Symbolen nicht. Es kann nicht erkennen, dass diese über sich hinausweisen in eine andere Wirklichkeit. Deshalb kann es nicht verstehen, was Erwachsene mit übertragener Bedeutung oder Doppelsinn meinen. Wie Till Eulenspiegel bei seinen lustigen Streichen beharrt es auf dem wortwörtlichen Sinn.

Erst am Ende der Grundschulzeit durchschauen Kinder die Mehrschichtigkeit der Symbolsprache und Redewendungen. Dann regen sich Zweifel, werden Rituale und Symbole als erklärungsbedürftige Gebilde erkannt und mithilfe der wachsenden Vernunft erst infrage gestellt, dann allmählich durchschaut. Das ist der kritische Punkt, der zunächst zu Irritationen, dann über Lerneffekte zum mehrschichtigen Symbolverständnis führt. Dieser Entwicklungsprozess braucht die Unterstützung von Menschen, die dem Kind Geschichten, Märchen und Mythen vorlesen, sie nachspielen bzw. mit Imaginationsübungen und Fantasiereisen sein Symbolverständnis anregen und es den Doppelsinn und die Brückenfunktion der Symbole entdecken lassen. In dieser Phase lernen die Kinder allmählich auch, verstandesmäßig den Sinn und die Kraft von Ritualen und Symbolen zu durchschauen. Sie werden zu Entwicklungshelfern für die eigene Person und zu Verbindungselementen zwischen dem Kind und anderen Menschen.

In der Pubertät entscheidet sich, welche Funktion den Ritualen und Symbolen zukünftig beigemessen wird. Nun müssen sie auf ihre Zukunftstauglichkeit untersucht werden. Probehandeln ist angesagt, um die eigene Rolle und Wirkung in Abgrenzung zu den Eltern auszu-