

Georg Milzner

HYPNOTHERAPIE MIT ARCHETYPEN

Alte Bilder des Unbewussten
in moderne Therapie integrieren

Kohlhammer

Kohlhammer

Der Autor

Georg Milzner ist Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut. Als Hypnotherapeut und Bewusstseinsforscher hat er sich mit den mythischen Wurzeln unserer Kultur beschäftigt und zu den Bezügen von Spiritualität und seelischer Gesundheit geforscht und publiziert. Mehrere Jahre gehörte er dem Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) an und ist heute Ausbilder und Supervisor der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose (SMSH). Georg Milzner arbeitet in eigener Praxis in Oldenburg und als Forschungsleiter und Therapeut am Institut für Hypnotherapie in Düsseldorf. Er veröffentlichte Bücher u. a. zur Hypnotherapie von Schmerzerkrankungen und zur Hypnotherapie bei Psychosen sowie zu den seelischen und mentalen Herausforderungen der Digitalisierung.

Georg Milzner

Hypnotherapie mit Archetypen

Alte Bilder des Unbewussten in moderne
Therapie integrieren

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewandeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-044403-4

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-044404-1

epub: ISBN 978-3-17-044405-8

Inhalt

Einleitung	9
1 Mythen, Märchen und Archetypen in der therapeutischen Praxis	15
1.1 Alles beginnt mit den Mythen	15
1.2 Der Unterschied zwischen Märchen und Mythen	16
1.3 Warum Archetypen keine Geschichten sind	17
1.4 Die Welt der großen Bilder	18
1.5 Vorwürfe gegen die Archetypen-Lehre	19
2 Hypnotherapie und das kollektive Unbewusste	21
2.1 Vom individuellen zum kollektiven Unbewussten	21
2.2 Wie können wir uns das kollektive Unbewusste vorstellen? ..	22
2.3 Warum Archetypen keine Ich-Zustände sind	22
2.4 Was können wir über Archetypen wissen?	24
2.5 Archetypus und Imagination	25
2.6 Imagination bei Jung und Paracelsus	26
2.7 Hypnotherapie und Imagination	27
3 Die therapeutische Arbeit mit Archetypen	29
3.1 Wenn archetypisches Geschehen ins Leben eindringt	29
3.2 Das eigene Leben als archetypisch geprägt begreifen	31
3.3 Archetypen und Trance	32
3.4 Die zwei Seiten eines Archetypus	34
3.5 Erste Schritte der hypnotherapeutischen Arbeit mit Archetypen	37
4 Innere Heilerinnen und Ärzte: Archetypen der Heilung	39
4.1 Von der Magie zur Heilkunst	39
4.2 Eine innere Begegnung	40
4.3 Unterschätztes Selbstwissen	41
4.4 Geheilt werden oder verarztet werden?	43
4.5 Der verwundete Heiler	44
4.6 Die Arbeitsweise innerer Heilerinnen und Heiler	45
4.7 Ruppige Heilmethoden	47
4.8 Innere Heilung und innere Warnung	48

4.9	Selbstwissen und universelles Heilwissen	49
5	Der Archetyp der Großen Mutter	51
5.1	Mutter-Archetyp und Vater-Archetyp	51
5.2	Die Große Mutter und die Macht der Natur	52
5.3	Die lichte Seite des Archetyps der Großen Mutter	54
5.4	Gaia wird dich halten	55
5.5	Der dunkle Aspekt der Großen Mutter	57
5.6	Das Universelle der Großen Mutter	58
5.7	Die Große Mutter und die weibliche Autonomie	59
6	Archetypen des Kampfes 1: Vom Krieger zum Helden	61
6.1	Archetypisches Wirken zwischen Zerstörung und Heilung ..	61
6.2	Die Verdrängung des Krieger-Archetypus	63
6.3	Wie der Krieger-Archetyp auch im Verborgenen wirkt	64
6.4	Der Krieger in seinen Erscheinungsformen	65
6.5	Selbstopferungen und Helden	66
6.6	Von der dunklen zur lichten Seite des Kriegers	67
6.7	Wenn Krieger Heilern begegnen	69
7	Archetypen des Kampfes 2: Die wehrhafte Frau	70
7.1	Nicht erobern, sondern verteidigen	70
7.2	Suchprozesse einer Kriegerin	71
7.3	Mit Mary Poppins in den Kampf	73
7.4	Die junge Frau im Harnisch	75
7.5	Wenn die Furie erwacht	76
7.6	Helle und dunkle Aspekte der wehrhaften Frau	77
8	Der Archetyp des göttlichen Kindes	80
8.1	Das Wissen des göttlichen Kindes	80
8.2	Die Erscheinung des göttlichen Kindes	81
8.3	Das göttliche Kind und das innere Kind	82
8.4	Die Besonderheit des göttlichen Kindes	83
8.5	Das göttliche Kind als Erlösungsfantasie	83
8.6	Das göttliche Kind und der unreife Mann	84
8.7	Das göttliche Kind und die höhere Naivität	85
9	Närinnen, Clowns und Irre	87
9.1	Ein unterschätzter Archetypus	87
9.2	Hofnärinnen und Klassenclowns	87
9.3	Narren und Verrückte	88
9.4	Narr und Närrin in der Therapie der AD(H)S	89
9.5	Ein Archetypus gegen Willkür und Herrschaft	91
9.6	Der Trickster als heilkundiger Provokateur	93
9.7	Der Narr und das tiefere Wissen	94

10	Der Archetyp der alten Weisen	96
10.1	Die Fließgrenze zwischen Narren und Weisen	96
10.2	Wenn Weisheit das Alter adelt	96
10.3	Jenseits einfacher Ratschläge	97
10.4	Eine Selbsterfahrung mit weisen Alten als spirituellen Mentoren	99
10.5	Der alte weise Mann und seine Jugend	101
10.6	Die richtige Wahl treffen	102
10.7	Die alte weise Frau und ihre Eigenarten	103
10.8	Eine Trance von kommendem Alter und Weisheit	105
11	Archetypen der Freiheit und Kraft 1: Die wilde Frau	107
11.1	Sehnsucht nach dem Wilden in uns	107
11.2	Rituale zur Wildheit	108
11.3	Jungfrau und sexuell autonome Göttin	109
11.4	Die wilde Frau und die Tiere	109
11.5	Tierfrauen	110
11.6	Staunen über die wilde Frau	112
11.7	Durchsetzungskraft und Zartheit	113
11.8	Die wilde Frau und die Intuition	114
12	Archetypen der Freiheit und Kraft 2: Der wilde Mann	116
12.1	Der Mann in den Wäldern	116
12.2	Der wilde Mann als therapeutisches Thema	117
12.3	Den wilden Mann in Trance erleben	118
12.4	Eisenhans und die Folgen	119
12.5	Männergruppen auf der Suche nach dem wilden Mann	120
12.6	Der grüne Mann als Hüter der Wildnis	122
13	Der gute Hirte und die große Gärtnerin: Archetypen der Sorge	124
13.1	Das stille Heilen	124
13.2	Der mythische Hintergrund der Sorge	125
13.3	Überhandnehmende Besorgnis	125
13.4	Die Balance der Möglichkeiten	127
13.5	Sorgen als Kompensation der Sicherheit	128
13.6	Sorge tragen, anstatt sich Sorgen zu machen	129
13.7	Die dunkle Seite der Fürsorge	129
13.8	Die Sorge zu sich einladen	130
13.9	Selfcare mit dem Archetypus der Sorge	132
14	Der Archetyp des Orts der Gesundung	134
14.1	Der Ort der Gesundung als spirituell aufgeladener Ort	134
14.2	Der Ort der Gesundung als innerer Ort	135
14.3	Der Weg zum Ort der Gesundung	136
14.4	Die Höhle des Gesundens	138

14.5	Der Wald des Gesundens	140
14.6	Der Berg des Gesundens	142
14.7	Der See der Gesundung	144
14.8	Das Meer der Gesundung	146
15	Der Archetyp des wissenden Tiers	148
15.1	Die drei Wurzeln des Archetyps vom wissenden Tier	148
15.2	Das wissende Tier als Symbol	149
15.3	Das tierische Erbe als unbewusstes Wissen	151
15.4	Ebenen der Tierbegegnung in Trance	152
15.5	Wissende Tiere in ihrer Mehrschichtigkeit	153
15.6	Die dunkle Seite des Archetypus vom wissenden Tier	155
16	Der Drache und der Schatz, den er hütet	157
16.1	Schrecken und Heilungswissen der Drachen	157
16.2	Die Vielgestalt der Drachen	158
16.3	Der Drache und das Schlangensymbol	159
16.4	Drachen imaginativ schauen	160
16.5	Von Drachen träumen	162
16.6	Die Drachenhöhlen-Trance	163
16.7	Was ist das, einen Drachen besiegen?	164
16.8	Das Wissen des Drachen	166
	Literatur	167
	Stichwortverzeichnis	175

Einleitung

Das archetypische Feld, aus der Analytischen Psychologie C. G. Jungs stammend und inzwischen weit in die Welt der Coachings und Selbstfindungsgruppen hineingewachsen, ist zu groß und zu bedeutsam, um es allein von einer psychotherapeutischen Schule bestellen zu belassen. Längst ist es ja auch von Anhängerinnen und Anhängern anderer therapeutischer Vorgehensweisen betreten worden.

So tauchen zum Beispiel bei manchen Systemischen Aufstellungen Bezugnahmen auf Archetypen auf. In der Gestalttherapie und -pädagogik fand der Archetyp der Heldenreise Beachtung (Rebillot 2011). Die Psychosynthese Roberto Assagiolis begreift Archetypen in einem spirituellen Sinn. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie nehmen gleichfalls auf archetypisches Geschehen Bezug, was nicht verwundert, da Jung selbst ja Archetypen als transpersonal benannte und damit begriffsprägend wirkte. Und endlich ist die Begegnung mit archetypischen Inhalten auch in der psychedelischen Forschung von Bedeutung.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich zeigen, wie die Hypnotherapie als vergleichsweise junge Therapieform mit zugleich archaischem Hintergrund die Arbeit mit Archetypen aufnehmen, nutzen und weiterentwickeln kann.

Archetypische Kräfte können jede Psychotherapie anreichern, die es mit dem Unbewussten ernst meint. Für Therapeutinnen und Therapeuten, die mit veränderten Bewusstseinszuständen arbeiten, gehören sie zum Besten, was das alte Wissen des Unbewussten uns anzubieten hat. Denn sie vermögen selbst da zu wirken, wo Menschen in ihrer Biographie anscheinend keine Ressource finden können, weil sie so voll ist von Entsetzen und Schmerz.

Für alle, die hypnotherapeutisch arbeiten, legt die archetypische Welt daher unverzichtbares Material bereit. Es handelt sich hierbei jedoch weniger um einen Werkzeugkasten als vielmehr um ein vitales Gelände voller Ressourcen, die aus der Menschheitsgeschichte erwachsen sind.

Archetypen gehen nämlich über das gelebte Leben hinaus. Sie erwachsen aus einem kollektiven Gedächtnis (Halbwachs 1985) und sind daher mehr als die Summe aller individuellen Lernerfahrungen. Vielmehr sind sie Urkräfte, die auch denen helfen können, denen anscheinend sonst nichts hilft. Aber wie alle Urkräfte fügen sie sich nicht einem modernen Verständnis von Ressourcen und ihrer Zugänglichkeit, sondern wollen verstanden, erkundet und mit Respekt genutzt werden.

So gleicht die Einladung, die Welt der Mythen und der Archetypen in therapeutischer Hinsicht zu erkunden, der Einladung in einen dunklen, in weiten Teilen unerforschten Wald. Über diesen Wald ist zwar viel geredet und geschrieben wor-

den, aber bis heute ist die Anzahl derer, die sich wirklich in ihn hinein- und womöglich durch ihn hindurchgewagt haben, überschaubar. Das hat etwas damit zu tun, dass es in diesem Wald nicht nur auf heimelige Weise esoterisch zugeht, sondern mitunter auch recht unheimlich, ja herausfordernd und manchmal auch so, dass wir mit Wirklichkeiten konfrontiert werden, die dann auf einen Schlag alles Spekulative verlieren.

Indem wir diese Wirklichkeiten der Psyche aber erkunden und uns mit ihren Wirkweisen vertraut machen, werden sie zu machtvollen Werkzeugen der Heilung und der Transformation. Es zeigt sich, dass in uns ein Wissen liegt, das Jahrtausende überdauert hat – und das bedeutet, es muss sich um ein Wissen handeln, das sich bewährt hat. Wie beim Wald, von dem wir heute neu entdecken, dass er ein Ort der tiefen Begegnung und der Gesundung ist, so kann auch dies große Potenzial der inneren Heilung von uns neu entdeckt werden.

Der Begriff »Archetyp« wurde durch Carl Gustav Jung berühmt, ist aber eigentlich älter. Platon hat ihn benutzt, dann Plotin und auch bei Kant und bei Henri Bergson taucht er auf. Ursprünglich meinte der Begriff so etwas wie ein Urbild, eine Vorstellung oder Idee von etwas, das noch nicht existiert, aber werden soll. Platon zum Beispiel kannte die Evolutionslehren noch nicht; seinem Verständnis zufolge lag jeder Erscheinung der Welt ein Urbild zugrunde: eben der Archetyp. Goethe war von dieser Vorstellung noch beeinflusst, seinem Denken zufolge gab es eine Urpflanze, auf die alle botanischen Entwicklungen zurückgeführt werden konnten.

In unserem Unbewussten kommen zwar Urbilder vor, doch ist ein Archetypus in seelischer Hinsicht noch mehr. Nämlich ein hoch dynamisches Geschehen, das uns emotional mitnimmt und dessen begleitende Bilder uns in Träumen und Fantasien erreichen. Wer sich auf die Arbeit mit Archetypen einlässt, sollte daher im Blick behalten, dass es hier nicht nur um Bilder geht, sondern um seelische Urkräfte, die eine beträchtlich Gewalt entwickeln können. Jung selbst gibt mit seiner nationalsozialistischen Verstrickung ein Beispiel dafür, wie dies aussehen kann.

Archetypen sind in der Therapie so etwas wie der Fingerhut, die Pilze oder die Schlangengifte in der Medizin. Sie sind machtvoll, können da heilen, wo andere Substanzen dies nicht vermögen, und können zugleich unser Ruin sein. Ein vom Krieger-Archetypus besetzter Mensch etwa kann in unserer anscheinend so friedvollen und unmilitärischen westlichen Welt plötzlich als Amokläufer wiederkehren. Aber ein Mensch, der aus einem Leiden heraus dem Archetypus der inneren Heilerin begegnet, kann hier etwas finden, was es draußen in der Welt nicht gibt.

Als junger Therapeut, ich hatte eben mein erstes Buch veröffentlicht und würde in einigen Monaten Vater werden, erkrankte ich an einem juckenden Hautausschlag. Eine Neurodermitis sei das nicht, befand ein befreundeter Arzt, vielleicht ein Kontaktekzem.

Vielleicht, ja. Aber an so etwas glaubt man als Psychologe nicht unbedingt. Vor allem nicht, wenn man mit neuen Substanzen gar nicht in Berührung gekommen ist. »Vielleicht auf die Ernährung etwas achten, nicht zu sauer essen«, meinte ein alter Drogist, der mit reichem Kräuterwissen ausgestattet war, aber von seelischen

Dynamiken weniger wusste. »Guck doch mal, wann das auftritt«, meinte eine Kollegin und auch sie hatte auf ihre Weise recht.

Ich hatte zu dieser Zeit eben zwei psychotherapeutische Ausbildungen beendet und begonnen, mich mit einem dritten Verfahren auseinanderzusetzen. In diesem – der Analytischen Psychologie nach Jung – spielten unbewusste Instanzen eine große Rolle. Anders als in der Hypnotherapie, wo man schon einmal so etwas wie einen »inneren Helfer« aufrief, waren sie keine Erfindungen oder Benennungen von noch nicht bewusst gewordenen Persönlichkeitsanteilen, sondern schienen die Menschheitsgeschichte seit jeher begleitet zu haben.

Einige Hypnotherapeutinnen und Hypnoanalytiker arbeiteten mit der Metapher des inneren Arztes, deren archetypischer Hintergrund in diesem Buch im vierten Kapitel ausgelotet wird (► Kap. 4). Das Bild gefiel mir. Aber was mich nicht befriedigte, war der Umstand, dass nie erklärt wurde, was das eigentlich sei. Eine innere Ärztin, ein innerer Heiler, eine seelische Instanz, die mehr wusste als mein Bewusstsein – was sollte das sein?

Das Modell, mit dem ich zu arbeiten begann, gründete sich auf Daten, die ich der Neurobiologie entnahm. Es sah so aus: Die Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn sind so vernetzt, dass über maximal sieben Zwischenstellen alles mit allem in Verbindung steht. Die konkreten Angaben über die mutmaßliche Anzahl unserer Neuronen differieren zwar immer wieder, aber das gewaltige Ausmaß der inneren Vernetzung bleibt. Nimmt man diese ernst, so muss unser Gehirn eigentlich über alles Bescheid wissen, was in unserem Körper vor sich geht. Und so könnte die Gestalt eines inneren Heilers oder einer inneren Ärztin so etwas wie eine Repräsentation dieses Wissens sein; eine Instanz, die das Selbstwissen verkörpert, das uns beigegeben ist und das man mittels der Therapie in Trance nutzen kann (Milzner 1996).

Ich begann damals, mit meinem inneren Arzt in Trancen in Kontakt zu gehen. Gleich erwies sich, dass er keineswegs ein Arzt war, sondern ein Heiler, der zugleich etwas von einem Magier hatte. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass der heutige Arzt nur ein Splitter vom Magier-Archetypus ist, während andere Anteile dieses Archetypus in der Szene der alternativ Heilkundigen, in spirituellen Gruppen und in der Kunstwelt anzutreffen sind.

Mein innerer Heiler sprach zu mir. Aber das war kein Gespräch, kein Gerede. Sondern es waren klare und zugewandte, in den Weisungen unmissverständliche Sätze. Ich konnte das, was er sagte, befolgen oder eben nicht. Zu diskutieren war hier nichts, was für die archetypische Welt übrigens generell gilt.

Dass ich ohne Medikamente gesundete, verdanke ich, da bin ich sicher, dem Kontakt mit dieser heilenden Instanz. Ich gehe im Kapitel über innere Heilerinnen und Ärzte noch vermehrt hierauf ein und zeige auch an Beispielen, wie der Heilungsweg gegangen werden kann (► Kap. 4). Hier vorerst nur eins: Man muss es wirklich ernst meinen damit. Das sonst so richtige Bild vom therapeutischen Werkzeugkasten greift bei archetypischen Energien nicht. Es sei denn, man würde diesem Werkzeugkasten einen Zauberstab beigegeben, dessen Möglichkeiten man nur begrenzt kennt und der einem selbst die Kunst beibringt, mit ihm umzugehen.

Ich begreife meine Arbeit als Psychologe, Therapeut und Bewusstseinsforscher als fortwährendes Brückenschlagen zwischen dem, was die Digitalisierung und die Künstliche Intelligenz an Neuem bringen kann, und dem, was unser Unbewusstes an altem Wissen enthält. Hier die Chancen des maximalen Vernetzt-Seins, des Zugriffs auf wissenschaftliche Veröffentlichungen auch ohne akademischen Abschluss und die Chance, sich eine Öffentlichkeit zu schaffen – von welchen Followern auch immer. Dort der Anschluss an ein tieferes Wissen, in dem es so etwas wie Schicksal gibt und das Ego auf einer Schicht aus Bewusstseinsinhalten schwimmt wie die Schlacke auf geschmolzenem Silber.

Hier die Verheißungen der Silizium-Welt, aus der heraus womöglich neue Definitionen des Menschseins, von Bewusstsein und von Leben überhaupt entstehen werden. Dort die Schätze früherer Zeitalter, in denen Kräfte des Unbewussten wirken, die dem nur vorgeblich steuernden Bewusstsein möglicherweise überlegen sind.

Es ist kein Zufall, dass gerade heute die Kulturen früherer Jahrtausende, das Schamanentum, das Kräuterwissen und die Kommunikation mit der uns umgebenden Natur wieder erstarken. Sie transportieren ein Wissen, das nicht gegen die moderne Wissenschaft gerichtet ist, sondern ihr eine andere, ältere Form von Wissenschaft an die Seite stellt. Und immer da, wo die moderne Wissenschaft an Grenzen stößt, wird das alte Wissen wieder gesucht.

Es ist dieser Blick auf das alte Wissen des Unbewussten, den ich mit meinem Buch stärken möchte. Es ist vor allem für therapeutisch, beratend oder seelsorgerisch Tätige geschrieben worden, wendet sich aber auch an Klientinnen und Patienten sowie an alle, die an den Heilungsprozessen aus dem Unbewussten heraus Interesse haben.

Sie können dieses Buch daher ebenso als eine Sammlung therapeutisch hilfreicher archetypischer Muster lesen wie auch als eine Erkundung Ihres eigenen unbewussten Potenzials. Es umfasst viele seelisch bedeutsame Themen, mit denen es sich lohnt, in Kontakt zu treten. Vielleicht werden Sie oder Ihre Patientinnen sich in der wilden Frau wiederfinden oder die Freiheit des Narren in sich und Ihren Klienten entdecken.

Sollten Sie sich mit Archetypen schon beschäftigt haben, werden Sie sich vielleicht fragen, warum ich zum Beispiel den Schatten-Archetypus oder auch Anima und Animus als Geschlechterpolaritäten weggelassen habe. Der Grund ist einfach, dass das Buch sonst erheblich zu dick geworden wäre. Ich habe mich deswegen entschieden, dieses Buch über jene Archetypen zu schreiben, die ich als Therapeut in den dreißig Jahren meiner hypnotherapeutischen Arbeit als besonders *heilkräftig* empfunden habe. Vielleicht wird ein Buch über Archetypen der Selbstfindung, in dem dann auch Animus, Anima und der Schatten vorkämen, irgendwann folgen.

Die Hypnotherapie mit Archetypen lässt sich als eine Form der Hypnodynamik (Eberwein 2001) oder der Hypnoanalyse (Milzner 2000) verstehen. Sie ist dynamisch, insofern sie mit Kräften arbeitet, die aus dem Unbewussten heraus gestaltend wirken. Sie ist analytisch, insofern sie das Wissen über Archetypen nutzt, um das innere Geschehen von Klientinnen und Klienten in heilsamer Weise zu moderieren.

Zugleich aber ist sie ungemein praxisrelevant, weil ausnahmslos jeder Mensch über diese Ressourcen verfügt.

Ich habe dieses Buch in den Corona-Zeiten begonnen, die ersten Niederschriften entstanden während des ersten Lockdowns. Mein Eindruck verstärkte sich dabei, dass gerade angesichts von Pandemien und anderen weltumgreifenden Krisen unsere unbewussten Potenziale neue Bedeutung erlangen. Diese setzen zwar Viren nichts entgegen, weil sie auf anderen Ebenen wirken. Aber für unser psychisches Intakt-Sein haben sie, gerade weil sie sich in tausenden von Krisen bewährt haben, viel anzubieten.

Auch Seuchen und Pandemien haben im Übrigen eine archetypische Entsprechung. Sie bringen in Bevölkerungen mitunter eigene, ohne Einsicht in die kollektiv unbewusste Welt nur schwer erklärbare Muster hervor. Dazu wird die Krankheit oder das sich verbreitende Virus schnell personifiziert und die so entstehenden Bilder docken dann an andere, ältere an (Snowden 2019). Um solchen Archetypen des Unheils entgegenzuwirken, gibt es kein besseres Mittel, als sich mit den Archetypen zu befassen, die heilen.

1 Mythen, Märchen und Archetypen in der therapeutischen Praxis

1.1 Alles beginnt mit den Mythen

Am Anfang der Psychotherapie als einer eigenständigen Behandlungsform stehen keine neurophysiologischen Befunde, sondern Mythen. Ödipus und Elektra, sowie der in unserer Zeit so dominante Narziss formten die Bilderwelt der frühen Psychoanalyse. Freud sah sich selbst mit einem mythisch zumindest eingefärbten Blick in der Tradition Josefs, des Traumdeuters am Hof des Pharao. In C. G. Jung erkannte er einen dem Siegfried der Nibelungen-Sage verwandten Typus, von dem er sich gewiss auch eine Nibelungen-Treue erwartet hatte. Neben Freud und später Jung ist vor allem Otto Rank ein Pionier der Arbeit mit dem Mythischen gewesen.

Mythologisches Wissen ist mehr als eine Angelegenheit spezialisierter Geisteswissenschaftlerinnen und Kulturforscher. Vielmehr ist es für jeden Menschen, der seelische Tiefendimensionen therapeutisch und selbst erfahrend erforscht ein »unverzichtbares Instrument« (Grof 2019, S. 61). Dass es nach diesem Instrument ein Bedürfnis gibt, signalisieren nicht zuletzt die Unterhaltungsindustrie und die Kinder- und Jugendliteratur. Wenn Hollywood mit »Thor« die germanische Mythologie neu bebildert und dabei sogar die Regenbogenbrücke nicht vergisst und wenn die Percy-Jackson-Bücher den griechischen Götterhimmel neu in ihre Erzählungen einweben, dann folgen sie damit auch einem Bedürfnis nach Anschluss an die Mythenwelt. Einem Anschluss, der durch populäre Bücher und Filme im Übrigen leichter zu erreichen ist als durch schwerfällige Gelehrsamkeit.

Mythen sind nicht unwissenschaftlich, sondern ergänzen die Wissenschaft (Hübner 2013). Waren sie in ihrer Urform etwas, was immer alle betraf – alle Angehörigen eines Stammes, einer Religion, einer Kultur –, so wurde es in der Moderne möglich, das Mythische gleichsam zu individualisieren. Das erlaubte auch dem einzelnen Menschen, aus sich selbst einen Mythos zu machen. Das vielleicht bekannteste Beispiel hierfür gab Friedrich Nietzsche mit seinem Werk »Ecce Homo«, das er mutmaßlich bereits im Tertiär-Stadium der Syphilis verfasste (Gschwend 2000).

David Feinstein und Stanley Krippner meinen, dass jegliche Wahrnehmung von Wirklichkeit mythisch sei, weil unser Bewusstsein mythisch konstruiert ist. Auch bilden wir, ob wir es wollen oder nicht, individuelle Mythologien heraus. Im Unterschied zu früheren Zeitaltern sind diese jedoch nicht mehr an das Schicksal eines Volks oder einer Dorfgemeinschaft gebunden, sondern vor allem an die Entwicklung des eigenen Selbst (Feinstein & Krippner 1995).

1.2 Der Unterschied zwischen Märchen und Mythen

Mythen bleiben. Sie bilden so etwas wie »die Grundlage der Spiritualität, der geistigen Erfahrung der Natur« (Rätsch 2019, S. 11). Dies trifft auch auf manche Märchen zu; »Frau Holle« zum Beispiel nimmt Motive der »alten Göttin« (Storl 2014) auf. Märchen sind allerdings vielgestaltiger als Mythen, sie beziehen neben spirituellen Inhalten auch soziale Spannungsfelder und Rollenkonflikte mit ein.

Ein Märchen ist zunächst einmal eine Geschichte. Eine Mär ist etwas erfundenes Erzähltes. Was dies Erzählte »märchenhaft« macht, sind die Einsprengsel von Fantastischem, nicht Realistischem. Es gibt fliegende Teppiche und Wunderlampen, in Vögel verwandelte Menschen und Häuser, die ihre Gestalt verändern. Goldtaler fallen vom Himmel, daumengroße Kinder trinken aus Blütenkelchen, und eine beleidigte Fee versetzt ein ganzes Schloss in jahrhundertelangen Schlaf. Dazu kommen Bilder des magischen Schreckens: Ein Mädchen liegt, von Zwergen beweint, mit einem vergifteten Apfelstück im Hals in einem gläsernen Sarg. Tote Seeräuber erwachen des Nachts zum Leben, Teufel quälen einen tapferen Königssohn und ein abgeschlagener Pferdekopf hängt an der Wand und spricht.

Märchen haben in den 80er und 90er Jahren viele psychotherapeutisch Arbeitende beschäftigt. Mit dem Stärker-Werden der Neurowissenschaften ging das Interesse an ihnen jedoch merklich zurück; die Aufmerksamkeit der therapeutischen Welt wandte sich tendenziell von unbewussten Sphären ab und dem zu, was die Hirnforschung zu ermöglichen versprach.

Wenn der Psychoanalytiker Wolfdieterich Siegmund recht hatte, so ist das Verblässen der Märchenspur im allzu hellen Licht der Neurowissenschaften ein schwerer Verlust. Siegmund meinte, dass dort, wo die Märchen nicht mehr sprechen, der Lebenspfad dunkler werde (Siegmund 1984). Ich würde es anders sagen: Die Welt der Märchen nicht zu kennen bedeutet, ein Stück seelischen Bodens unter den Füßen zu verlieren.

Denn Märchen vermitteln ja ein tiefes seelisches Wissen. Die berühmten Anfänge etwa »In den Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat ...« oder »In alten Zeiten, als Menschen und Tiere noch dieselbe Sprache sprachen ...« verweisen nicht so sehr auf die Fantasie einer ursprünglichen Harmonie, sondern vor allem auf eine Entfremdung von größeren Zusammenhängen. Wir wissen, dass Wünsche durchaus mitunter helfen, indem sie nämlich, ernsthaft formuliert, unbewusste Dynamiken in Gang bringen. Was die gemeinsame Sprache von Menschen und Tieren angeht, so spielt dies auf die unglückliche Trennung eines überheblichen Menschen-Bewusstseins von der umgebenden Natur an, der es selbst doch entstammt. Insofern transportieren Märchen die Kenntnis unseres Eingewoben-Seins in größere Zusammenhänge. Sie sind die Spur – oder besser, *eine* Spur, der wir folgen können, wenn wir dieses Eingewoben-Sein wieder erfahrbar machen wollen.

Überdies vermögen Märchen dem aktuellen gesellschaftlichen Mainstream etwas entgegenzusetzen. Marie-Louise von Franz hat vor dem Hintergrund von literaturhistorischen Debatten darauf hingewiesen, dass Märchen zwar manchmal aus Motiven zusammengesetzt sind, die verschiedenen Kulturen entstammen. Doch würden sie dort, wo sie erzählt werden, immer als ein eigenständiges Ganzes erzählt.