

Referenzen:

Krankenhaus Auf der Surheide, 22559 Hamburg-Rissen,
im September 2000 und September 2001

Klinik Flachsheide 32105 Bad Salzuflen,
im August 2002 für Patienten der Psychosomatik

WELEDA AG. Pflegefachtagung
73625 Schwäbisch-Gmünd, Möhlerstr. 3
Die., 25.5.2004 und Mi., 26.5.2004
Zwei Kurse "Märchen helfen heilen"

Bürgerhospital 70191 Stuttgart, für Patienten der
geschlossenen Psychiatrie, Oktober 1998, Juni 2000,
August 2000

Gemeindepsychiatrisches Zentrum der Evangel. Ges.
70599 Stuttgart-Birkach, 30. Januar 2006 "Märchen für
depressive Patienten

"Christophsbad" 73035 Göppingen, Faurndauer Str. 6
24.09.2008 Erzählen für altersdemente Patienten

**Fachklinik Wilhelmsheim für Drogen- u. Alkoholab-
hängigkeit**, 71579 Oppenweiler, Vortrag für Betreuer der
Nachsorge. am 29.11.2009 zum Thema "Generationen-
probleme im Märchen"

AWO - Fachkrankenhaus für Psychosomatik
39319 Jerichow, Johannes-Lange-Straße 20
Vortrag am 24.9.2014 auf dem **13. Pflegeforum**
zum Thema „Was sagen uns Märchen heute?“
(Hilfen bei Depression)

Echo:

Eine Patientin: „Nicht wahr, Sie sind Therapeut?!“

Therapeut: „... ich hatte das große Glück, Ihnen bei der
Aventsveranstaltung in der ... Klinik... zuhören zu dürfen...
melde ich mich schon jetzt mit meiner Terminanfrage für
nächstes Jahr ...“

Lebenslauf

Ich bin 1939 in Königstein bei Dresden geboren. Mein älterer
Bruder las mir als Kind Grimmsche Märchen vor, bis er mir das
Buch eines Tages in die Hand drückte: "Wenn es dich
interessiert, lernst du es selber." Ich protestierte, denn es war
in der alten Frakturschrift gedruckt, aber ich lernte es schnell!

Später im Studium machte ich dann Erfahrungen mit der
Depression, als mir kein Professor, kein Assistent Aufgaben
oder Ziele nennen konnte, für die ich meine ganze Kraft hätte
einsetzen mögen. Ich unterbrach das Studium und arbeitete
drei Jahre lang nur körperlich, bis ich mit der Anthroposophie
Bekanntheit machte und zu Ende studierte.

1969 begeisterte mich und meine Frau Rosemarie die
Erzählerin **Friedel Lenz** mit einem Vortrag über die „Bild-
sprache der Märchen“ und deren tiefe Bedeutung. Märchen
offenbarten sich als sinnbildliche Übungsanleitung für mögliche
menschliche seelische und geistige Entwicklung.

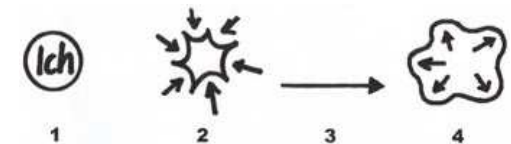
Über 25 Jahre arbeitete ich als Architekt, dann widmete ich
mich ganz den Märchen und begann öffentlich zu erzählen.
Seit 1997 gebe ich **Märchenerzählkurse** für Eltern u.
Erzieherinnen und halte **Vorträge über Märchen**, damit mehr
Bewußtsein von ihrer Bedeutung entsteht.

Viel verdanke ich der Gesangslehrerin Ilse Mühle, die mich bis
in ein Alter von 94 Jahren im Sprechen unterrichtete. Nach
ihren Angaben übe ich bis heute. Deutliches Sprechen hilft
nicht nur den Zuhörern, sondern belebt auch den Sprecher.

Frank Jentzsch
70619 Stuttgart, Davoser Weg 8
Tel. / Anrufbeantworter: 0711– 935 60 42
Internet: www.maerchenfrank.de
e-mail: mail@maerchenfrank.de

Frank Jentzsch:

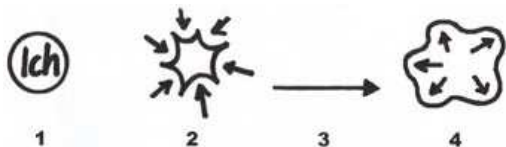
Psychotherapie und Märchen



Können Märchen depressiven Menschen helfen?

Flyer 13 – 9.10.2014

Märchen schildern seelische und geistige Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen in Sinnbildern. Das Kind in mir, d.h. meine Entwicklungsmöglichkeiten, müssen die „Abhängigkeit vom Elternhaus“, von den bequemen Gewohnheiten, verlassen und sich auf den Weg machen, damit Selbständigkeit errungen wird. Dazu gehört es auch, daß man vom vorgeschriebenen Wege abgeht und etwas auf die eigene Kappe nimmt („**Rotkäppchen**“). Und man muß sich mit der materiellen Welt verbinden. Dadurch verliert man aber das hellsichtige Bewußtsein seiner Herkunft. Dieses verdunkelt sich im „Wolfsbauch“ („**Der Wolf und die sieben jungen Geißlein**“). Der Verdunkelung verdanken wir unsere Selbständigkeit, und auch das Gefühl der Freiheit, weil wir nicht mehr unmittelbar die Folgen unseres Denkens, Fühlens und Handelns wahrnehmen. Um das Wiederfinden von Herkunft und Ziel bemüht sich seit Jahrhunderten die Re-Ligion, die Methode des Wiederverbindens mit dem "göttlichen Ursprung". Sobald sie aber als kirchliches Dogma auftritt, kann sie einem modernen Menschen nicht mehr helfen.



Ich komme auf die Welt **(1)**. Die Krise im Lebenslauf tritt ein, wenn ich mit den Zumutungen des Schicksals nicht mehr klarkomme. Ich erlebe Verletzungen und scheinbar ungerechte Belastungen. Zweifel und Selbstvorwürfe bedrücken mich. **(2)** Ich sehe keinen Sinn im Leben. Ich bekomme Angst, die mich lähmt. Durch Handeln **(4)** könnte ich den Eindrücken und Sorgen Widerstandskräfte entgegensetzen und mich

wieder ausdehnen. Aber die Schwierigkeit dabei ist die eigene Motivation zum Handeln! **(3)**. Wenn die Motivation nicht nötig wäre, genügten die gutgemeinten Ratschläge der Mitmenschen, doch endlich etwas zu tun, um einen psychisch Kranken aus der Krise zu führen. Dann wäre psychiatrische Betreuung nicht nötig.

Wir möchten heute verstehen, woher die Schwierigkeiten kommen und wozu sie gut sind. Dazu müßten wir über Tod und Geburt hinausschauen können. Hinderlich wirkt dabei die naturwissenschaftliche Doktrin, daß wir mit der Eizelle anfangen und nach dem Tod einfach nicht mehr existierten. Aktuelle Schilderungen von Nahtoderlebnissen können unseren Horizont jedoch entscheidend erweitern.

Die Klassenkameradin eines meiner Söhne lag mit sechzehn Jahren nach einem schweren Unfall vierzehn Tage im Koma. Sie wäre gerne drüben geblieben, bekam aber gesagt, daß sie wieder in ihren Körper hinein müßte, weil sie noch Aufgaben habe. Das war eine große Überwindung für sie. Als sie in der Klinik zu sich kam, staunte sie, weil weder Ärzte noch Schwestern reagierten, wenn sie etwas fragte, bis sie merkte, daß sie „hier ja laut sprechen muß“. Das war drüben nicht nötig gewesen, weil dort alles offenbar war. Jetzt steckte sie wieder in ihrer begrenzenden Haut und war von der sogenannten „Umwelt“ getrennt.

Ich selber erlebte mit 7 Jahren bei einer OP Folgendes: ich sank langsam durch die Rückenlehne des Operationsstuhles nach hinten und sah vor mir die Lehne, und durch die nunmehr transparente Lehne meinen Körper auf dem Stuhl sitzen: eine out-of-body-experience. Ich konnte alles sehen – der Arzt und meine anwesende Mutter konnten mich nicht sehen. Sie sahen nur den im Stuhl

sitzenden Körper. Wer so etwas erlebt hat, weiß, daß man auch unabhängig von seinem materiellen Körper existiert.

Meine Mutter sah mit 14 Jahren, als sie nahe am Ertrinken war, ihr ganzes bisheriges Leben mit allen Einzelheiten vor sich. Rudolf Steiner schildert, daß wir das alle nach dem Tod etwa drei Tage lang erleben, und danach unsere Erlebnisse Stück für Stück rückwärts durchgehen und dabei erleben, was Andere an uns erlebt haben oder erleben mußten. Das motiviert uns dazu, in einem nächsten Leben für Ausgleich zu sorgen.

Wenn ein Patient den Gedanken zulassen könnte, daß er in einem höheren Bewußtsein die Schwierigkeiten gewollt hat, um bestimmte Erfahrungen zu machen, Schulden aus einem früheren Leben zu begleichen oder neue Fähigkeiten für später zu erwerben, dann wäre der Anfang für eine Motivation gemacht.

Informationen darüber gibt es, und auch Übungsanleitungen, wie man die eigene Wahrnehmungsfähigkeit erweitern kann, um die Angaben zu überprüfen. Dazu sind jedoch freiwillige Anstrengungen erforderlich über die vom Alltag geforderten Aufgaben hinaus.

Auch dafür gibt es im Märchen Beispiele. **Aschenputtel** führt alle ihr aufgezwungenen, schweren Arbeiten aus, fügt aber aus eigenem Entschluß etwas hinzu: es geht dreimal am Tag zum Grab der Mutter beten, läutert dadurch seinen Charakter. Das muß ein Therapeut nicht auch tun, aber er sollte beharrlich weiter fragen und suchen, wo Unklarheiten herrschen. Er wird ein glaubhafteres Vorbild für den Patienten, so daß dieser als Fragender und Suchender eher aus seiner Krise herauskommen kann. Märchen können auf diesem Weg in freilassender Art helfen.