



GudrunAnders

# Lassen Sie sich Flügel wachsen!

Kreativ Schreiben lernen

# Inhalt

Schreiben Sie sich die Seele frei!.....	3
Übung Nr. 1.....	5
Übung Nr. 2.....	6
Übung Nr. 3.....	6
Übung Nr. 4.....	7
Übung Nr. 5.....	13
Übung Nr. 6.....	16
Übung Nr. 7.....	17
Übung Nr. 8.....	19
Spielregeln zum Märchenschreiben.....	21
Wie schreibe ich ein Märchen?.....	28

---

*Elektronische Ausgabe 2009 von*

ISBN 978-3-940700-18-6

[www.motibook.de](http://www.motibook.de)

© 2009 Gudrun Anders • Alle Rechte vorbehalten

Spirit Rainbow Verlag • Gudrun Anders

Ferberberg 11 • 52070 Aachen

Tel: 0241/701 47 21 • Fax: 0241/446 56 68

E-Mail: [info@spirit-rainbow-verlag.net](mailto:info@spirit-rainbow-verlag.net)

[www.spirit-rainbow-verlag.de](http://www.spirit-rainbow-verlag.de)



---

© Bildnachweis – de.fotolia.com: Titelseite: Elfe mit Schmetterlingen – Martina Orlich • [diverse Seiten]: hand holding a pencil – mikess • S. 3: Stress im Beruf – Martina Orlich • S. 7: Drache sitzend – Martina Orlich • S. 9: amorous laying princess – Roman Dekan • S. 13/19: Elfe und Wolf – Martina Orlich • S. 17: Der Engel Amor mit Pfeil und Bogen – Martina Orlich • S. 23: Brumilla romella – romina rossi • S. 28: sheep blond princess – Roman Dekan • Rückseite: Roter Drache • Martina Orlich

# Schreiben Sie sich die Seele frei!

In diesem kleinen Booklet gebe ich Ihnen einige Übungen an die Hand, mit deren Hilfe Sie innerhalb kürzester Zeit lernen können, ihre eigenen Märchen und / oder Geschichten zu schreiben.

Eigentlich sind diese Übungen für Sie gar nicht notwendig, denn sie können es auch jetzt schon. Das Problem an der Sache ist: Sie glauben nicht, dass Sie es können!



Die Übungen haben einzig und allein den Sinn, ihnen den Zugang zu ihren inneren Bildern wieder zu öffnen, falls dieser, wie bei so vielen Menschen, momentan verschüttet sein sollte. In meinen Seminaren zum kreativen Schreiben fragte ich eingangs immer, welcher der Teilnehmer der Meinung wäre, Märchen schreiben zu können. Bitte glauben Sie mir: In all den Jahren habe ich nicht einen Menschen getroffen, der sagte, er könne Märchen schreiben.

Das Gegenteil war sogar der Fall. Die Menschen behaupteten überhaupt nicht in der Lage zu sein, überhaupt nur ein paar Zeilen auf das Papier zu bringen. Nach einem Tag Seminar schrieb aber jeder Teilnehmer die schönsten und rührendsten Geschichten, die ich je gehört oder gelesen habe. Nur sehr, sehr wenige trauten sich nicht, ihr wahres Innerstes aufs Papier zu bringen.

Seien Sie sich also bitte gewiss, dass Sie Märchen und Kurzgeschichten schreiben können. Ich versichere es Ihnen. Und wenn Sie es nach gewissenhafter Durcharbeitung dieses Booklets und der Übungen noch immer nicht können, gebe ich Ihnen gern eine Stunde Nachhilfeunterricht.

Bitte machen Sie die Übungen in Ruhe und nicht in Eile und lassen Sie sich genügend Zeit. Wenn Sie mit einer Übung große Schwierigkeiten haben, dann wiederholen Sie diese bitte am folgenden Tag noch einmal.

Am meisten Spaß machen die Übungen, wenn Sie sie mit einem Partner oder einer Partnerin zusammen machen. Wenn Sie diesen nicht haben, ist es aber auch möglich, die Übungen allein durchzuführen.

Bitte tun Sie sich noch einen Gefallen: Machen Sie nicht alle Übungen an einem Tag. Eine Übung pro Tag ist durchaus ausreichend und wird Sie besser einstimmen. Wenn Ihr Inneres ausreichend Zeit hatte, die neuen Dinge (ihre neue Kreativität) zu verarbeiten, wird es am nächsten Tag noch besser mitspielen und kooperativer sein, so dass die Übungen für Sie immer leichter werden.

*Bitte besorgen Sie sich eine Kladde oder ihr persönliches Märchenbuch und schreiben Sie alle Übungen und auch Ihre Erfahrun-*

gen die Sie mit dem Schreiben machen, in dieses Buch hinein. Glauben Sie mir: Das erste selbst geschriebene Märchen ist etwas ganz besonderes!

Ich wünsche ihnen viel Spaß!

## Übung Nr. 1

Bitte stellen Sie sich vor, Sie sind vor Kurzem eingeschult worden und Sie lernen gerade, aus zwei vorgegebenen Wörtern ganz einfache Sätze zu bilden. Dazu haben Sie die Aufgabe bekommen, sich das Geschehen dieses Satzes möglichst bildhaft vorzustellen. Es sollten in diesem Satz nur die beiden Hauptworte vorkommen, die Sie sich, wenn Sie alleine üben, ausgedacht haben oder, wenn Sie mit einem Partner zusammenarbeiten, die dieser ihnen gesagt hat. Bitte schreiben Sie dann zu diesen beiden Begriffen mehrere verschiedene Sätze auf.



*Worte:* Blume / Mädchen

*Mögliche Sätze:*

Das Mädchen hat eine rote Blume. Die verwelkte Blume gehört dem kleinen Mädchen. Das hübsche Mädchen wünscht sich eine Blume. Die Blume ist von dem Mädchen zertreten worden. Das Mädchen pflückt sich eine hübsche Blume. Die Blume wurde von dem Mädchen weggeworfen. Das Mädchen liebt die rote Blume sehr. Das Mädchen hat die bunte Blume gepflückt.

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten! Probieren Sie es selbst! Es ist ganz einfach!

## Übung Nr. 2

Die erste Übung klappte sicherlich schon ganz gut. Bitte beachten Sie, dass Sie die Sätze möglichst flüssig und ohne lange nachzudenken schreiben. Schreiben Sie so spontan, wie nur irgend möglich. Wenn Ihnen (oder besser gesagt: ihrem logischen Verstand) die Sätze unlogisch oder absurd vorkommen: Das macht nichts! Schreiben Sie die Sätze weiterhin so auf, wie sie Ihnen spontan in den Sinn kommen!

Wir fügen jetzt ein weiteres Hauptwort hinzu und wiederholen diese Übung.

*Beispiel:* Hund / Puppe / Wüste

*mögliche Sätze:*

Der Hund und die Puppe liegen faul in der Wüste. Der Hund sucht in der Wüste nach der kleinen Puppe. Die Puppe versteckt sich vor dem Hund in der Wüste. Die Wüste ist ohne die Puppe und den Hund so leer. Der Hund der Puppe sonnt sich in der Wüste. Die Puppe wandert mit ihrem Hund durch die Wüste.



Und viele weitere! Probieren Sie jetzt, welche kreativen Sätze Sie gestalten können!

## Übung Nr. 3

Geht es Ihnen bei den Übungen vielleicht auch so, dass nach einer Weile die Sätze nur so aus Ihnen heraus sprudeln? Prima. Sie sind gerade dabei, die kreative Seite in ihnen völlig freizulegen.

Jetzt machen wir es noch etwas schwieriger und gestalten Sätze mit insgesamt vier Hauptwörtern. Sie denken, das geht nicht? Oh, doch! Selbstverständlich geht es! Und gerade an den schwierigen Aufgaben wachsen wir doch, oder?

*Worte:* Maus / Kerze / Ring / Sternschnuppe

*mögliche Sätze:*

Während die Sternschnuppe herunterfällt, beleuchtet die Maus den Ring mit der Kerze. Auf der Sternschnuppe sitzend, legt die Maus um die rote Kerze einen eisernen Ring. Als die Maus am Ring drehte, wurde aus der Kerze eine Sternschnuppe. Die Sternschnuppe verwandelt die Kerze in einen Ring, der der Maus genau passt. Die Maus schubst die Kerze und den Ring von der Sternschnuppe. Auf dem Ring sind eine Maus, eine Kerze und eine Sternschnuppe abgebildet.



Und so weiter! Bitte, probieren Sie es selbst!

## Übung Nr. 4

Bitte schließen Sie für einen Moment die Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie ein Ruderboot sind! Ja, sie haben richtig gelesen.

Stellen Sie sich bitte vor, Sie seien ein Ruderboot. Nehmen Sie alle Einzelheiten von sich möglichst ganz genau wahr.

Wie sehen Sie aus? Sind Sie morsch oder haben Sie vielleicht gerade einen neuen Anstrich bekommen? Welche Farbe haben Sie? Wo befinden Sie sich? Treiben Sie auf einem See oder sind Sie mitten im offenen Ozean und schlagen die Wellen über? Oder liegen Sie angekettet im Hafen? Haben Sie Insassen? Wie sieht die Landschaft um sie herum aus? Wo wollen Sie hin? Wie sind Sie an diesen Ort gekommen?

Bitte stellen Sie sich alles so plastisch wie möglich vor. Stellen Sie sich vor, Sie träumen diese Situation gerade. Wenn Sie sich ein genaues Bild gemacht haben, nehmen Sie sich bitte ein Blatt Papier und schreiben Sie Ihre Eindrücke von diesem Kurzfilm bzw. diesem Traum auf.

Sicher wird es ohne jede Anstrengung eine kleine Geschichte. Schreiben Sie einfach! Halten Sie nichts zurück! Schreiben Sie einfach auf, was Ihnen in den Sinn kommt! Beschreiben Sie einfach das, was Sie gerade vor Ihrem inneren Auge gesehen haben. Sie werden sehen: Es ist wirklich ganz einfach!

Viel Spaß beim Schreiben!



Ich bin ein Ruderboot. ...

---

---

---

---

---

Haben Sie beschrieben, wie Sie als Ruderboot sind?

Sehr schön. Wir sind schon mitten drin im „Kreativen Schreiben“ und – in der Selbsterfahrung!

Bitte lesen Sie ihr „Ruderboot“ jetzt noch einmal – möglichst

laut! – durch. Versuchen Sie, sich in dieses Ruderboot hinein zu fühlen. Versuchen Sie, zu erspüren, was die Zeilen, die Sie gerade geschrieben haben, Ihnen vermitteln.

Wenn dieses Ruderboot jemand anders geschrieben hätte: Was hätten Sie jetzt über diesen Menschen erfahren? Geht es ihm gut oder eher schlecht? Macht er sich Sorgen? Sieht die Welt für ihn hell und freundlich oder dunkel und leer aus? Hat er Probleme, Angst – oder ist er glücklich?

Wie passt das Geschriebene in Bezug auf Ihre jetzige Situation? Welche Zusammenhänge zu Ihrer Lebenssituation können Sie entdecken? Was teilt Ihnen die Symbolik des Ruderbootes mit? Sehen Sie ihre Lebenssituation vielleicht jetzt ein bisschen klarer?

Hier ein Beispiel zu dieser Übung:

Ich bin ein Ruderboot... wunderschön anzusehen, weiß angestrichen und glänze in der Sonne. Als Passagiere habe ich einige Möwen und Enten dabei, die sich in der Sonne aalen und es sich gut gehen lassen. Ich treibe z. Zt. mitten auf einem traumhaften See. Eine laue Brise weht und um mich herum sehe ich einige



Surfer und Motorboote, die manchmal ganz schön schnell an mir vorbei flitzen. Aber das kann mich überhaupt nicht aus der Ruhe bringen.

Meine Fahrt begonnen habe ich beim Yachtclub, aber dort möchte ich nicht mehr hin. Dort musste ich immer nur ackern und die dummen Menschen haben nie aufgepasst, wenn sie mich an der Brücke festgemacht haben. Dabei habe ich mir so manche Beule geholt, die später wieder repariert werden musste. Ich will jetzt zur anderen Seite des Sees. Dorthin, wo den ganzen Tag auf wundersame Weise die Sonne scheint.

Ich habe gehört, dass es dort noch viele andere Ruderboote gibt und ich habe auch gehört, dass die Menschen dort viel netter mit uns Ruderbooten umgehen. Vielleicht liegt das daran, dass dort immer die Sonne scheint. Ich glaube, meine Passagiere freuen sich schon auf das neue Zuhause, und so will ich sie gerne mitnehmen. Eigentlich bin ich ein richtiges Glücksboot, denn die leichte Strömung auf dem See treibt mich genau dorthin, wo ich hin will. Ja und die Sonne lacht auch, denn ich brauche mich nicht einmal dafür anstrengen!

Schön, dass die harten Zeiten endlich vorbei sind und ich relaxen kann und das Leben genießen kann. Ich hoffe, ich bleibe auf der Sonnenseite des Sees so lange ich lebe! Wenn mich jemand vom Yachtclub holen will, werde ich mich wehren und den Dienst verweigern. Und außerdem bin ich mir ganz sicher, dass mir meine Freunde von der Sonnenseite helfen werden. Ach, es ist schön, ein glückliches Ruderboot zu sein!

Hier noch einige mögliche Deutungshinweise für die „Ruderboote“: Diese Hinweise sind nur als Anregung zu verstehen und stellen keine notwendigen Interpretationen dar!

- angebunden sein = in der Freiheit beschränkt sein; sich selbst sehr unter Kontrolle haben; gebunden oder auch abhängig sein; sich selbst keine Freiheit und Unabhängigkeit erlauben
- Lackierung = das, was wir nach Außen zeigen; das strahlende Gesicht oder auch die Maske, die das wahre Innere (Freude und Leid) verdecken kann
- Sitzbank = die inneren Werte; das, worauf wir bauen können; die Kraft des Vertrauens; Gelassenheit; die eigene Mitte
- grün / Bäume = die eigene Reife, auch das gedeihende Umfeld; unsere wahre Natur; Wachstumschancen; Natürlichkeit; unsere Entwicklungsmöglichkeiten
- ohne Insassen = allein sein / oder auch: „ich bin“ (die eigene Beziehung zur All-Ein-heit – zu Gott); die Ausdrucksmöglichkeit des eigenen Seins; Freunde oder Helfer; auch die Familie
- Felsen = die momentanen Gegebenheiten oder Umstände; eventuell auch Symbol für die bestehenden Schwierigkeiten; stellen auch die Sorgen oder Probleme dar; stellen eventuell die Ängste oder auch die Herausforderungen des Lebens dar; die

	Größe der Felsen gibt einen Bezug zur Größe der bestehenden Schwierigkeiten
morsch sein	= eventuell überfordert; der Mensch braucht vielleicht Hilfe; ein Symbol für Erschöpfung oder eine bestehende Krankheit; regenerationsbedürftig sein; vielleicht eine Zeit der Rekonvaleszenz
untergehen	= von Angst oder Gefühlen überwältigt; Sorgen nehmen überhand; Bewusstes und Unbewusstes sind nicht im Einklang miteinander; aus der Mitte gerissen sein;
Flügel	= sich geistig erheben, einen Überblick schaffen, eventuell auch Flucht vor den Gefühlen (je nach Situation der Geschichte)
usw.	

Wichtig für ihre eigene Auswertung ist immer die erste Assoziation, die sie haben. Bitte seien Sie ehrlich mit sich selbst. Es bringt überhaupt nichts, wenn Sie sich selbst etwas vormachen. So kann das Schreiben eines „Ruderbootes“ für Sie eine wertvolle Hilfe werden, wenn Sie eine bestimmte Situation für sich klären möchten.

Schreiben Sie doch häufiger einmal ein Ruderboot und vergleichen Sie einmal, wie sich die Ruderboote im Laufe der Zeit ändern! Und beziehen Sie das auf Ihre eigene Situation – Sie werden erstaunt sein!

Die „Ruderboote“ können eine wertvolle Hilfe werden. Meine Erfahrung jedoch ist, dass selbst geschriebene Märchen noch weit

über die Wirkung der Ruderboote hinausgehen.

Sicher liegt dieses daran, dass innerhalb eines Märchens wesentlich mehr geschehen ist und das Märchen für einen bestehenden Konflikt immer eine positive Lösung findet. Deshalb erscheinen mir Märchen zur Problemlösung wesentlich effektiver. Aber bitte: Probieren Sie es selbst aus. Der Phantasie sind keinerlei Grenzen gesetzt!

## Übung Nr. 5

Wir gehen jetzt einen Schritt weiter in Richtung Märchen und wollen uns einmal mit typischen Märchenbegriffen beschäftigen. Um später unsere Märchen schreiben zu können, ist es wichtig, einige Märchenbegriffe zu haben, die die Grundlage für unsere Märchen bilden werden. Ich möchte Sie also jetzt bitten, eine Liste mit Märchenbegriffen zu erstellen. Sie können zwar auch meine Begriffe verwenden, es hat sich jedoch als sehr hilfreich erwiesen, mit den eigenen Begriffen zu arbeiten, da diese vertrauter sind und von ihnen lebhafter assoziiert werden können.

Bitte verwenden Sie nur solche Worte, mit



denen Sie eine starke bildliche oder gefühlsmäßige Verbindung herstellen können. Wenn Sie sich etwas bildhaft vorstellen können, dann ist dieses Wort genau richtig für Sie.

Vielleicht läuft ihnen ja bei dem Wort „Apfel“ schon das Wasser im Mund zusammen, was auf andere Menschen keinerlei Auswirkungen hat. In diesem Fall wäre sogar das Wort Apfel (oder auch goldener Apfel) für sie möglich.

Bitte verwenden Sie keine Begriffe wie Sterntaler, Rotkäppchen, Schneewittchen, Rübezahl oder ähnliche Gestalten, die für uns schon eine bestimmte Assoziation haben und demzufolge nicht mehr frei von uns assoziiert werden können.

Diese Begriffe oder Märchenfiguren kennen wir, wir kennen ihre Geschichte und ihre Erlebnisse, die – bewusst oder unbewusst – in uns weiter wirken und unser Unterbewusstsein dazu veranlassen könnten, eine ähnliche Geschichte zu erfinden, die dann aber nicht so in Bezug auf unser eigenes Problem steht und daher vielleicht nicht die optimale Lösung bietet.

Es ist besser und auch schöner, mit frei assoziierbaren Gegenständen oder Figuren unsere Geschichten zu schreiben: Sie sind persönlicher, lebhafter und stehen in einem engeren Bezug zu uns, unserem Leben und unseren Problemen – und natürlich deren Lösung.

Wenn Sie sich jetzt ihre persönlichen Begriffe ausdenken, denken Sie an Dinge, die ihre Phantasie lebendig werden lassen, wo ihre Gedanken und Träume fast wie von alleine lebendig werden und eine bildhafte Imagination möglich wird.

So versetzen sie sich selbst in die Lage, ihr inneres Wesen in symbolhafter Gestalt Wirklichkeit werden zu lassen. Sie können ihrer Seele Flügel wachsen lassen, wenn sie es wollen, denn so

wird dann auch eine Heilung unseres Inneren möglich.



Bitte schreiben Sie eine eigene Liste mit märchenhaften Begriffen!

Eine Liste mit möglichen Märchenbegriffen:

Fee	Palast	Bösewicht
König	Prinzessin	Gott
Indianer	Medizinmann	Bauchtänzerin
Wasserfall	Zauberstab	Schneekönigin
Lichtstrahl	Wichtelmann	Blumenregen
Diener	Nixe	Wunderknabe
Himmel	Wald	Monster
Priester	Hellseher	Sternenhimmel
Glückskind	Hochzeit	Zaubertrank
Teufel	Flugzeug	Nikolaus
Götterbote	Wunderblume	Regenbogen
Schlüssel	Osterhase	Schneckenhaus
Bettler	Pirat	Heilpflanze
Mönch	Waldgeist	Narr
Sonnenblume	Magier	Dieb
Spukschloss	Ritter	Koffer
Wölkchen	Engelchen	Gespent
Feuer	Garten der Liebe	Tarnkappe
Einhorn	Silberlicht	Zauberbuch
Schatztruhe	Raubtier	fliegender Teppich
Schutzgeist	Hexe	Rose
Universum	Wirbelwind	Sparschwein
Sphärenklänge	Zauberer	Zauberzitrone

Sternenkind	Sterndeuter	Glücksbringer
Gnom	Höhle	Kaktus
Luftballon	Thron	Märchenerzähler
Drache	Gefängnis	Glühwürmchen
Marktplatz	Münzen	Kirchturmspitze

## Übung Nr. 6

Nachdem wir uns nun schon durch das Heraussuchen der Märchenbegriffe etwas mehr mit dem Märchen an sich beschäftigt haben, machen wir die Übung Nr. 3 noch einmal, nur jetzt mit zwei „normalen“ Hauptwörtern und zwei Begriffen aus der Märchenwelt.

Wenn die Sätze jetzt viel unrealistischer und utopischer werden, so ist das ganz vortrefflich, denn um so phantastischer und phantasievoller werden nachher ihre Märchen!

Lassen Sie Ihrer Phantasie freiesten Lauf! Hier dürfen Sie es!

*Beispiel:* Zauberspiegel / Drache / Handtasche / Katze

*mögliche Sätze:*

Der Drache mit der Handtasche jagte die Katze durch den Zauberspiegel. Die Katze sah in den Zauberspiegel und entdeckte dort den gefürchteten Drachen, der eine Handtasche aufaß. In der Handtasche befanden sich eine Katze, ein kleiner Drachen und ein Zauberspiegel. Der Drache zerstörte den Zauberspiegel und entdeckte dann die Katze, die sich in der Handtasche versteckt hatte.



Viel Spaß bei ihren eigenen Kreationen!

## Übung Nr. 7

Ich hoffe, Sie haben sich in der Welt der Märchen und der Phantasie schon etwas eingelebt und trauen sich zu, ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen.

Mit dieser Übung können sie diese Fähigkeit noch einmal verstärken, denn zur Beantwortung der folgenden Fragen gehört viel Phantasie. Ihre Antworten sollen – genau so wie die Fragen

– vollständig unrealistisch, unvorstellbar oder phantasievoll sein. Schreiben Sie den größten Blödsinn als Antwort auf – je blöder (für ihren Verstand...) die Antwort ist, desto kreativer und schöner werden ihre Aussagen sein!

Versuchen Sie nicht zu zensieren oder sich selbst für ihre Einfälle herunter zu machen – es bringt weder ihnen noch ihrer reichhaltigen Phantasie etwas. Kreativität kann sich dann am besten entfalten, wenn alle Ideen zugelassen werden. Manchmal ist die absurdeste Lösung die Beste von allen!

Bitte schreiben Sie Ihre Antworten ganz spontan auf. Und: Keine Angst – es wird sie niemand korrigieren oder verbessern!

Vielleicht wird nie jemand die kommenden Zeilen lesen. Wenn



Sie aber Mut haben, zeigen Sie diese Sätze anderen und freuen Sie sich darüber, Reaktionen zu bekommen.

Bitte schreiben Sie Ihre Antworten in Ihr Märchen-Heft!



*Frage:*

Was sagte am Morgen des Johannitages der rosarote Fisch zum blauen Dinosaurier über die nervenaufreibende Affäre XYZ? Wieso lachte der Dinosaurier sich dann kaputt?



*Frage:*

Wieso war der graue Plüschaffe mit den roten Zottelhaaren so fürchterlich traurig, als er zu Weihnachten endlich den kleinen, bunten Osterhasen traf, nach dem er sich so unendlich lange schon gesehnt hatte?



*Frage:*

Weshalb war das kleine, blonde Mädchen Matilda dem mürrischen Hugo so böse, als sie die alte, schrumpelige Hexe Tunichtgut auf ihrem knatternden Staubsauger durch die Lüfte fliegen sah?



*Frage:*

Lieber Herr Professor Destiny: Wie sieht das Ende der Unendlichkeit denn nun aus und wo ist es? Wie sind Sie da hingekommen und was haben sie dort großartiges erlebt?



*Frage:*

Was, bitte, macht ein Suaheli-Schnurrbarthaar des Nachts um drei am Kattegatt?



Frage:

Was dachte der alte, rosa Elefant mit dem dicken Backenbart, als er gegen Abend sah, wie die kleine, graue Wühlmaus ganz unverschämt in die noch immer heiße Wüste pinkelte?

## Übung Nr. 8

Bevor wir mit dem eigentlichen Märchenschreiben beginnen, sollten wir uns noch mit unserem inneren Kind etwas vertrauter machen.

Das innere Kind ist der Teil in uns, der immer klein und unschuldig geblieben ist. Es ist der Teil, der spielen, lachen und kreativ sein möchte und von der Umwelt noch nicht geprägt ist. Jeder von uns hat dieses innere Kind in sich, aber viele haben verlernt, auf diese zarte Stimme zu hören.

Um zu uns zurück zu kommen ist es jedoch sehr wichtig, mit diesem Teil wieder Kontakt aufzunehmen und dem zu lauschen, was uns eigentlich ausmacht und uns den Weg unserer wahren Bedürfnisse zeigt.

Um es Ihnen etwas leichter zu machen, mit diesem Teil Kontakt aufzuneh-



men, habe ich wieder einige Fragen aufgeschrieben, die Sie bitte beantworten wollen.

Zum Aufschreiben der Antworten wollen Sie aber bitte die Hand nehmen, mit der Sie normalerweise nicht schreiben. Rechtshänder nehmen also die linke Hand und Linkshänder schreiben mit der rechten Hand.

Lassen Sie bitte auch bei dieser Übung ihren Verstand vor der Tür. Lesen Sie die Frage, schließen Sie für einen Moment die Augen und lauschen sie einfach. Setzen Sie dann den Stift an und schreiben Sie ihre Gedanken in Ihrem Märchenheft auf.



Hallo, mein inneres Kind, bist du bei mir?

Mein inneres Kind: Gibt es etwas, was du brauchst?

Hast du mir etwas Wichtiges zu sagen?

Mein inneres Kind: Was wünschst du dir, was ich tun soll?

Inneres Kind: Was kann ich sonst noch für dich tun?

Inneres Kind: Gibt es etwas, womit ich dir eine große Freude bereiten könnte?

Mein inneres Kind: Gibt es etwas, was du mir immer schon einmal sagen wolltest?

Inneres Kind, ich danke dir!

Ich hoffe, Sie konnten Ihrem inneren Kind lauschen und haben Kontakt mit ihm aufgenommen. Das innere Kind ist in vielen Situationen ein sehr wertvoller Ratgeber für uns und wir sollten uns von Zeit zu Zeit einmal die Zeit nehmen, um das innere Kind nach seinen Wünschen und Bedürfnissen zu befragen, denn es ist ein lebendiger Teil in uns, der auch Aufmerksamkeit und Zuwendung braucht.

So, damit sind unsere Vorübungen zum Märchenschreiben beendet. Ich hoffe, Sie hatten bis hierher viel Spaß an ihren Kreationen. Darf ich Ihnen ein Geheimnis verraten? Es wird noch besser! Denn ein Märchen zu Schreiben bringt noch viel mehr Spaß und Sie werden, wenn ich Sie richtig einschätze, noch in vielen Jahren immer wieder neue Schätze darin entdecken können.

Nachfolgend gebe ich Ihnen noch einige „Spielregeln“ an die Hand, damit es auch wirklich klappt und Sie phantasievolle Märchen zu Papier bringen können.

## Spielregeln zum Märchenschreiben

*Die vier Begriffe, die Sie sich aus ihrer Märchenliste für ihr Märchen wählen, sollten auf alle Fälle in ihrem Märchen vorkommen.*

Dabei ist jedoch egal, in welcher Weise das geschieht. Sie können einen dieser Begriffe zu ihrem Titelhelden machen oder die Hauptfigur kann alle diese Dinge benutzen. Es kann auch sein, dass ein Teil die Hauptrolle spielt, während andere nur am Rande erwähnt werden. Die Hauptsache ist, es ist viel Phantasie mit dabei und sie versuchen nicht, ihren Ideenreichtum zu beschränken!

*Jedes Märchen sollte mit den Worten: „Es war einmal...“ beginnen.*

So beginnen Märchen nun einmal seit Urzeiten und sie sollten es dabei belassen, denn so stellen Sie für sich und andere sicher, dass das von Ihnen Geschriebene ein Märchen ist. Diese Worte erleichtern ihnen den Einstieg in das Märchen sehr. Ihr bewusster Verstand wird vielleicht dadurch etwas abgelenkt. Das ist ja nur

ein Märchen... und so kann ihr Unbewusstes viel besser auf der Bühne des Lebens erscheinen.

*Prinzipiell nimmt jedes Märchen ein positives Ende!*

So sind Märchen nun einmal. Die Guten gewinnen und die Bösen nehmen Reißaus. Sie sollten also für jeden vorhandenen Konflikt eine Lösung und ein gutes Ende finden. Beim Märchenschreiben ist das eigentlich immer sehr einfach, denn alles entspringt Ihrer ureigensten Phantasie. Und Phantasie darf man sich so viel erlauben, wie nur möglich ist. Wenn wir es in unserem Alltag nicht können oder dürfen: Hier beim kreativen Schreiben ist absolut alles erlaubt – auch, wenn es ihnen noch so hirnrissig vorkommt! Das sind Märchen, das ist Fantasy...

*Am besten ist: Lassen Sie ihren kritischen Verstand vor der Tür!*

Er hat beim Märchenschreiben absolut nichts zu suchen – im Gegenteil, er ist nur hinderlich! Wenn Sie Probleme mit ihrem Verstand haben (diese dummen kontrollierenden Gedanken, die immer dann auftauchen, wenn sie am wenigsten gebraucht werden...) dann stellen Sie ihn bildlich oder sogar direkt vor die Tür. Wenn ihnen das schwer fällt, hier noch eine andere Idee: Halten Sie doch einmal für ihren Verstand eine kurze Dankesrede:

*„Lieber Verstand. Ich bin dir wirklich sehr dankbar, dass es dich gibt. (Nehmen Sie doch eine Kaffeetasse, die in Reichweite steht oder irgend einen anderen symbolischen Gegenstand zur Hand und stellen Sie sich vor, dass dieses jetzt ihr Verstand ist...) Aber für die nächste Stunde bist du mir nur hinderlich, denn ich möchte mit meinem Unbewussten Kontakt aufnehmen.*

Ich bringe dich jetzt für eine Stunde vor die Tür und verspreche Dir,

dass nichts geschieht, was dir Sorgen machen müsste. Ich verspreche dir auch, dich in etwa einer Stunde wieder abzuholen, damit du mit deiner Arbeit fortfahren kannst. Ich danke dir für dein Vertrauen.“  
Gehen Sie jetzt mit Ihrer Kaffeetasse oder was auch immer ihren Verstand symbolisieren soll vor die Tür, stellen den Gegenstand dort sorgfältig ab und kehren Sie an ihren Arbeitsplatz zurück.



Aber bitte: Holen Sie die Kaffeetasse nach dem Märchenschreiben wirklich wieder rein. Es soll nicht so schön sein, wenn der Verstand vor der Tür stehen bleibt...

***Schreiben Sie, was Ihnen in den Kopf kommt und sei es für Ihren Verstand auch noch so unreal!***

Am besten: Lassen sie es schreiben. Nehmen Sie ihren Schreiber zur Hand und schreiben Sie einfach. Erst „Es war einmal..“ und lassen sie den Rest einfach fließen.

Versuchen Sie nicht, über das Geschriebene nachzudenken, geschweige denn, es während des Schreibens zu analysieren!

Das behindert nur den Fluss des Schreibens. Wenn Sie in ihrem Inneren ein Bild vor Augen haben, ist es kein Problem dieses Bild zu beschreiben.

Es wird aber zum Problem, wenn Sie anfangen, sich mit sich selbst zu streiten, ob die Farbe der Tapeten moosgrün, lindgrün, dunkeltürkis oder tiefblaugraugrün gewesen ist.

*Versuchen Sie, so wenig wie möglich die Geschichte nachzulesen.*

Das würde Sie nur hemmen statt zu fördern! Bleiben Sie bei dem Bild aus Ihrem Inneren, der Rest entwickelt sich von allein. Und wenn sie versuchen, sich auf das Bild zu konzentrieren, können Sie ihren eigenen inneren roten Faden auch nicht verlieren.

*Versuchen Sie, so wenig wie möglich zu streichen, radieren, verbessern, korrigieren oder ähnliche unnütze Dinge zu tun!*

Das Märchen wird gut, so wie sie es in diesem Moment zu Papier bringen! Und: Das erste Wort ist meistens das treffendste! Wenn Sie sich selbst dabei ertappen, etwas verbessern zu wollen, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass ihr Verstand am Werke ist (und nicht mehr vor der Tür steht...).

*Schreiben Sie das Märchen auf jeden Fall zu Ende, auch wenn Sie gestört werden sollten.*

Es hilft ihnen nicht weiter, Dutzende angefangene Märchen herumliegen zu haben. Das Weiterschreiben an einem anderen Tag stellt sich ohnehin meistens als sehr schwierig heraus, weil die richtige Einstimmung fehlt und schon wieder viel zu viele andere Dinge in ihrem Kopf herumgeschwirrt sind, die das ursprüngliche Bild nur verfälschen würden.

*Werden Sie bitte nicht unruhig, auch wenn einmal einen Augenblick nichts kommen sollte!*

Vertrauen Sie darauf, dass Sie Märchen schreiben können! Sie können es – genauso, wie sie träumen können! Schauen Sie einen Augenblick aus dem Fenster, atmen sie ein paar Male tief durch oder hören Sie einen Moment der Musik zu, nehmen Sie dann ihren Stift wieder zur Hand und schreiben sie in Ruhe weiter.

*Nehmen Sie sich zum Schreiben ca. 1 bis 1 1/2 Stunden oder auch mehr Zeit, wenn Sie per Hand schreiben.*

Selbstverständlich können Sie sich auch länger Zeit nehmen, das ist jedoch in der Regel nicht notwendig, denn Sie wollen (noch) keinen Roman schreiben, sondern ein kurzes Märchen, das normalerweise etwa zwei bis fünf handschriftliche Seiten umfasst. Ich selbst schreibe am liebsten gleich mit dem Computer, weil es für mich wesentlich schneller geht.

*Falls ein Partner, mit dem Sie zusammen Märchen schreiben, eher fertig ist, so möge er sich bitte ruhig verhalten, bis auch Sie fertig geschrieben haben.*

Entsprechendes gilt natürlich auch für Sie. Ruhe und Beschaulichkeit sind für das Märchenschreiben notwendig, denn sie tauchen tief in ihr inneres Wesen ein. Und nur in der Ruhe können sie den wunderbaren Stimmen in ihrem Inneren lauschen, die leise, aber wirkungsvoll zu ihnen sprechen. Einsichten und Erkenntnisse sind keine Ware, die man auf dem Grabbeltisch finden kann, sondern nur in der Stille.

*Nach dem Schreiben können Sie sich das Märchen ruhig noch einmal durchlesen.*

Wenn Sie mit einem Partner zusammen geschrieben haben, lesen Sie sich ihre Märchen doch gegenseitig laut vor! Vielleicht entdecken sie Passagen, die sie meinen, gar nicht geschrieben zu haben. Vielleicht sehen sie schon beim ersten Durchlesen die Dinge plötzlich etwas anders oder sie bekommen ein Gefühl dafür, was sie in ihrer Lebenssituation verändern könnten. Vielleicht entdecken sie auch, dass das Märchen ihr Problem so gut auf den Punkt gebracht hat, wie sie es aus dem Denken heraus nie für möglich gehalten hätten.

Märchen lesen kann ebenfalls zu ihrer Heilung beitragen und ihnen neue Erkenntnisse und Einsichten – z.B. in das Denken oder die Gefühle ihres Partners – bringen.

Es macht viel Spaß, den Märchen von anderen zu lauschen, stellen sie doch immer eine Bereicherung auch der eigenen Kreativität dar und bringt uns dem anderen, da wir uns von Herz zu Herz begegnen können, näher.

*Bitte fangen Sie nicht direkt im Anschluss an das Schreiben mit der Analyse des Märchens an!*

Warten Sie damit einige Zeit, vielleicht sogar ein paar Tage. Das Märchen ist dann besser „verdaut“ und vielleicht ersparen Sie sich die ganze Analyse, die ohnehin nur ihren Verstand befriedigt. Intuitiv erfassen Sie jedes Märchen richtig.

*Bitte vergessen Sie nicht: Der kreative (therapeutische) Prozess ist der des Märchenschreibens und nicht die Analyse!\**

---

\* Siehe hierzu die Kapitel über Märchenanalyse in meinem Buch „Märchen helfen heilen“ erschienen im spirit Rainbow Verlag.

Die Analyse im Anschluss eines Märchens ist „Futter“ für unseren Verstand, der das Märchen auch verstehen will und analytisch an der Lösung arbeiten möchte. Sie haben sich aber bereits durch das Schreiben des Märchens mit einer möglichen Lösung auseinander gesetzt und diese in ihr Unterbewusstsein hinein gebracht. Lassen Sie ihr Unterbewusstsein weiter wirken – die Lösung kommt manchmal nämlich ganz von allein und vor allem anders, als der Verstand sich diese vorstellt!

*Freuen Sie sich über das Märchen und über ihre frei gewordene Kreativität!*

Ein Märchen geschrieben zu haben ist wahrlich etwas, worüber es sich lohnt, sich zu freuen, denn es zeigt ihre ihnen innewohnende Bereitschaft, etwas zu verändern, etwas zu bewirken und sich mit sich selbst und ihren Wünschen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Dadurch, das wir uns damit auseinandersetzen, werden ungeahnte Energien und Kräfte frei, die uns helfen, unseren Alltag und unser ganzes Leben besser zu bewältigen.

*Lassen Sie sich nach dem Märchenschreiben auf alle Fälle noch etwas Zeit für sich.*

Bitte setzen Sie sich NICHT sofort ins Auto oder an eine Maschine etc. Das Schreiben eines Märchens ist eine Art meditativer Zustand und sie brauchen etwas Zeit, um wieder voll da zu sein.

*Bitte prüfen Sie, wie Sie sich nach dem Märchen schreiben fühlen!*

Ich bin sicher, Sie fühlen Sie gelöst und entspannt. Vielleicht schreiben Sie ja schon bald wieder eines!

## Wie schreibe ich ein Märchen?

1. Nehmen Sie sich ca. 1 ½ bis 2 Stunden Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie in dieser Zeit möglichst ungestört sind. Vielleicht instruieren Sie andere Familienmitglieder und stellen für eine Weile das Telefon ab.
2. Legen Sie Papier und Schreibzeug bereit. Natürlich ist es auch möglich, das Märchen gleich am Computer zu schreiben, wenn Sie im Schreiben geübt sind.
3. Machen Sie sich eine schöne Entspannungsmusik an und lassen Sie allen Stress von sich abfallen. Vielleicht meditieren Sie einige Augenblicke, bis Sie sich einigermaßen ruhig und ausgeglichen fühlen.
4. Formulieren Sie die Frage zu ihrem Problem und schreiben Sie sie auf ein Extrablatt. Es sollte keine Frage sein, die mit einem einfachen „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten ist. Formulieren Sie die Frage so, dass Sie einen Lösungs-



ansatz zu ihrem Problem finden möchten. Zum Beispiel machen sich folgende Formulierungen gut: „Was kann ich tun, um...“, „Was ist die Ursache für... und wie kann ich...“. Dann meditieren sie einige Minuten über diese Frage. Eine gute Methode ist auch, die Frage immer und wieder durchzulesen oder sie innerlich immer wieder vorsagen.

5. Wenn sie das Gefühl haben, die Frage vollkommen verinnerlicht zu haben, können sie den Zettel nach draußen bringen. Sie können sich auch draufsetzen oder ihn zerknüllt in den Papierkorb werfen. Dieses dient symbolisch dazu, ihrem Unterbewusstsein mitzuteilen, dass es die Frage jetzt vergessen darf.
6. Suchen Sie sich jetzt vier Märchenbegriffe aus ihrer eigenen Liste heraus und formulieren Sie dann einen Satz, so, wie wir es in den vorangegangenen Übungen gemacht haben. Wählen Sie die Begriffe, die ihnen spontan am besten gefallen oder schließen Sie die Augen und tippen Sie blind mit dem Finger auf die vier Begriffe.
7. Stellen Sie sich diese Szene dann möglichst plastisch vor und versuchen sie, in Gedanken daraus eine Geschichte werden zu lassen. Wie ist es bildhaft zu dieser Situation gekommen? Was ist die Ursache für diese Verstrickung? Wie könnte diese imaginäre Geschichte weitergehen?
8. Schreiben sie die Worte: „Es war einmal...“ auf ein neues Blatt Papier und denken Sie an die Bilderfolge, die soeben in ihrem Kopf war.

9. Ermutigen Sie sich und sagen Sie zu sich selbst: „Ich schreibe jetzt ein wunderschönes Märchen, das auch ein kleines Kind verstehen kann.“
10. Schreiben Sie auf, was Sie gesehen haben und zwar so, dass es eine kleine Geschichte wird, damit auch ein anderer nachvollziehen könnte, was sie erlebt haben. Schreiben sie es so auf, wie sie jemanden von einem nächtlichen Traum berichten würden.
11. Setzen Sie sich auf keinen Fall unter Zeitdruck und schreiben Sie so genau wie möglich all das auf, was ihnen gerade in den Sinn kommt.
12. Wenn sie mit dem Märchen fertig sind, legen sie alle Sachen beiseite und ruhen sie sich noch einen Moment aus. Vielleicht meditieren Sie noch einen Moment, bevor sie sich wieder anderen Dingen zuwenden.
13. Beschäftigen sie sich NICHT gleich anschließend mit der Analyse, sondern lassen sie sich dazu Zeit. Vielleicht warten Sie einen oder auch mehrere Tage. Bitte vergessen sie nicht: Der kreative Prozess – also das Schreiben des Märchens als solches – ist der wichtigere!



*Und jetzt...*

gibt es eigentlich nur noch eines zu sagen: Schreiben sie! Schreiben sie! Schreiben sie! Das alte Sprichwort ist schon richtig: Übung macht den Meister! Ich wünsche Ihnen dabei viel Spaß und viele gute Einsichten!

## *Gudrun Anders*

ist ein Multitalent. Sie hat in ihrem Leben schon viel erlebt, darüber einige Bücher geschrieben und viele unterschiedliche Berufe ausgeübt.

Am liebsten ist sie mit Menschen zusammen und schreibt sehr gern. Hauptberuflich ist sie als Verlegerin in dem von ihr gegründeten „spirit Rainbow Verlag“ tätig. Außerdem gibt sie gern Beratungen und Seminare aus ihren Spezialgebieten Tarot, Aura-Soma und natürlich Märchenschreiben. Gudrun Anders ist Erfinderin der kleinen Motibooks, mit denen sie vielen Menschen inspirierte Momente schenken möchte. Auf ihrer privaten Webseite können Sie sich viele Informationen zur Selbsthilfe ansehen und weit über 100 Märchen kostenlos herunterladen.

Die Autorin und Verlegerin ist auf einem bekannten Business-Portal Moderatorin eines Märchenforums.



[www.gudrun-anders.de](http://www.gudrun-anders.de)

### *Dieses Booklet ist ein Auszug aus dem Buch:*

---

Selbstgeschriebenen Märchen helfen uns, zu unserem innersten Wesenskern zurückzufinden.

Dieses Buch bringt uns die Märchensymbolik näher, enthält viele Märchen für große und kleine Kinder und eine ausführliche Anleitung zum Märchenschreiben und zur Märchenanalyse.

ISBN 3-929046-18-0

280 Seiten

€ 12,90





Lassen Sie sich Flügel wachsen und fliegen Sie empor in die unendliche Weite Ihrer schöpferischen Kreativität, da wo die Phantasie Veränderungen zulassen kann.

Durch das Schreiben eines Märchens erwecken Sie Ihr inneres Kind wieder zum Leben und können Abstand vom Alltag gewinnen.