



Probing Our Fortune – Career Preparedness and Life Navigation with Folk tales

Leitfaden für die Verwendung von Märchenkarten

Eine Geschichte über die Sonne Sammi Volksmärchen

Autorinnen: Dr Éva Virág Suhajda, Júlia Heltai

Lektorin: Dr Ildikó Boldizsár

Illustratorin: Hanna Farkas



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein die VerfasserIn; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Inhalt

Das Märchen – Eine Geschichte über die Sonne.....	3
Leitfaden zum Märchen	7
Eine Erzählung über unsere Verbindung zur Natur.....	10
Wo fängt man an, wenn man mit einer Geschichte arbeitet?.....	11
Wo fangen Sie in der Beratung an?.....	15
Ein mögliches Szenario für eine Gruppenaktivität	17





Das Märchen – Eine Geschichte über die Sonne

Es gab einmal ein Meer und an seinem Ufer ein großes, dunkles Land. In diesem Land kam die Sonne nie auf und die Menschen hatten in ihrem Leben noch nie den Schein der Sonne gesehen. Eine schwarze Wolke bedeckte die Erde, und es war so dunkel



und düster, dass die Menschen sich kaum sehen konnten. So wurde das Gebiet das Land der Dunkelheit genannt, und seine Bewohner wurden Hüttenbewohner genannt, da sie keine Häuser, sondern nur wackelige Hütten zum Leben hatten. Diese Hütten waren aus Stroh gemacht, bedeckt mit Binsen und Moos, daher war es nicht überraschend, dass der hässliche Wind direkt hindurchblies.

Die Menschen lebten in großer Armut im Land der Dunkelheit.

In der Mitte des Landes der Dunkelheit gab es einen großen runden Hügel. Dort gab es viele Bäume, die einen ganzen Wald bildeten. In der Mitte dieses Waldes stand ein Blockhaus. In diesem Haus war es warm, und es gab alles Gute auf Erden. Dort lebten die siebenzig schattenhaft aussehenden Geschwister. Sie waren die einzigen mit

einem Blockhaus im ganzen Land. Es gab einen Stockzaun um das Haus, und dahinter weideten hunderttausend Rentiere. Die Schattengeschwister ließen die Rentiere nicht arbeiten und gaben auch keine von ihnen an die Hüttenbewohner.

So war es tausend Jahre lang, und dann noch einmal tausend Jahre, und dann vergingen noch einmal tausend Jahre. Die Hüttenbewohner dachten, es würde immer so sein.

Aber dann kam einmal, wer weiß wann, ein gut gebauter Mann auf einem Rentier im Land der Dunkelheit an. Sein Bart reichte bis zu seinen Knien, und wenn er sprach, leuchteten seine Augen so sehr, dass sein Gesicht auch im Dunkeln gesehen werden konnte. Die Hüttenbewohner konnten sehen, dass er so groß war wie ein alter Riese, und er war so weise wie eine Eule.

"Ihr lebt im Dunkeln, meine Freunde, weil ihr die Sonne nicht kennt. Die Sonne existiert, auch wenn ihr sie noch nicht gesehen habt. Wenn ihr die Sonne bekommt, wird es warm und hell im Land."

"Was könnte die Sonne sein?", fragten sich die Hüttenbewohner. Sie hatten noch nie davon gehört.

Auch die Schattengeschwister hörten dem Fremden zu. Sie hörten zu und wurden sehr wütend und begannen zu schimpfen:

"Ihr seid dumme Leute, Hüttenbewohner! Warum hört ihr auf das dumme Gerede dieses Fremden? Wie könnte etwas existieren, das niemand je gesehen hat? Dieser





Betrüger ist nur gekommen, um euch reinzulegen. Es ist ein großer Fehler, seinen Worten zuzuhören. Er verdient es geschlagen zu werden, damit er aufhört, euch alle mit seinen Geschichten zu täuschen."

Die Hüttenbewohner überlegten, ob die Schattengeschwister recht haben könnten. Sie dachten, es wäre vielleicht eine gute Idee, den Fremden zu töten.

Der langbärtige Weise beobachtete sie nur und schüttelte den Kopf. Das Licht in seinen Augen war erloschen. Dann ritt er auf seinem zauberhaften Rentier davon und verschwand, als wäre er nie da gewesen. Nur seine Stimme war im Dunkeln zu hören. "Nach heute werde ich nur denen erscheinen, die an die Sonne glauben."

Es lebte ein junger Mann unter den Bewohnern. Obwohl er auch arm war wie alle anderen, ging er nie zu den Schattengeschwistern, um sie anzubeten. Er war ein stolzer, angesehener junger Mann.



Es war nicht viel Zeit vergangen, als alle den weisen alten Mann vergessen hatten, nur der junge Mann konnte sich an ihn erinnern. Er ging an den Ort, an dem das Rentiermoos wuchs, sah zum dunklen Himmel hinauf und sagte zu sich selbst: "Ich glaube, dass die Sonne existiert. Aber wie finde ich den bärtigen alten Mann?"

Kaum hatte er diese Worte gesagt, öffneten sich das hohe Moos, und ein zauberhaftes Rentier erschien vor dem jungen Mann. "Steig auf meinen Rücken", sagte es.

Der junge Mann setzte sich auf das Rentier, und es ritt mit ihm über Moos, Moor und schwarze Seen. Dann blieb es plötzlich vor einem großen Granitstein stehen. Auf seiner Spitze saß der bärtige alte Mann.

"Willkommen", grüßte der junge Mann. "Ich wusste, dass es unter den Hüttenbewohnern jemanden geben würde, der mich findet. Du bist ein mutiger Mensch, du hast eine

großartige Zukunft vor dir."

"Dankeschön für deine freundlichen Worte, aber sag mir, wo könnte ich ein Stück von der Sonne finden?"

"Du musst noch viel arbeiten", sagte der alte Mann, "damit du die Sonne finden kannst. Zuerst musst du einen Korb weben. Bitte jeden der Bewohner um ein Haar und webe den Korb damit."

Der junge Mann kehrte zu den Bewohnern zurück. Er sprach überzeugend, und jeder der Bewohner gab ihm ein Haar. Als er die Haare gesammelt hatte, begann er den Korb zu weben. Er webte sieben Tage und sieben Nächte, um den winzigen Korb fertig zu stellen. In dieser Zeit hatte er an Stärke und Weisheit zugenommen.

Dann ging er zum Moos- und Flechtenmoor, sah zum schwarzen Himmel hinauf und sagte zu sich selbst: "Der Korb ist fertig. Wie bekomme ich ein Stück von der Sonne?"

Kaum hatte er diese Worte gesagt, öffnete sich das hohe Moos, und das zauberhafte Rentier erschien wieder vor dem jungen Mann. "Steig auf meinen Rücken", sagte es. Der junge Mann setzte sich auf das Rentier, und es ritt mit ihm über Moos, Moor und schwarze Seen.

Sie legten einen weiten Weg zurück, als plötzlich ein rotes Licht vor ihnen erschien. Der junge Mann sah die große, rote Sonne am Rande des Himmels. "Hast du keine Angst vor dem Feuer?", fragte das zauberhafte Rentier.

"Ich habe vor nichts Angst", antwortete der junge Mann.

"Dann öffne deinen Korb und halte ihn fest, und halte dich auch an mir fest."



Der weise junge Mann öffnete den Korb, hielt ihn fest und hielt sich auch am Rentier fest. Das Rentier galoppierte



direkt zur Sonne. Es rannte in die Sonne hinein. Es stieß sie mit seinen samtigen Geweihen an, sodass ein Stück von der Sonne herauskam und in den Korb fiel.

Dann kehrten sie zurück und ritten in das Land der Hüttenbewohner. Kaum waren sie angekommen, verschwand das Rentier. Der weise junge Mann stand unter den Hüttenbewohnern und sagte: "Ihr habt mir alle ein Haar gegeben. Ich habe einen Korb daraus gewebt und euch ein Stück von der Sonne in diesem Korb mitgebracht. Lasst die Sonne aus dem Korb heraus, damit sie den Himmel erleuchten kann."

Aber gerade als er das sagte, kamen die Schattengeschwister vom runden Hügel heruntergerannt. Sie erhoben die Fäuste und schrien:

"Traut euch nicht! Lasst die Sonne nicht aus dem Korb! Unsere Seen werden austrocknen. Das Eisen im Schoß

der Erde wird schmelzen und unsere Häuser überfluten. Ihr werdet blind sein, und wir alle werden lebendig verbrennen."

Die Schattengeschwister wurden vor Wut blau und grün, sie packten den jungen Mann und seinen Korb, und sie zogen ihn über das Moor. Sie wollten ihn dort zusammen mit seinem Korb hineinwerfen, um ihn zu ertränken. Die Hüttenbewohner wurden sehr wütend. Sie begannen zum ersten Mal in ihrem Leben, die Schattengeschwister mit Steinen zu bewerfen. Im Steinhaapel zogen diese Fischgrätenmesser heraus und begannen, die Hüttenbewohner damit zu stechen. Es floss Blut, der Kampf war in vollem Gange.

Aber dann, plötzlich, öffnete sich der Deckel des Korbs, und der erste Sonnenstrahl entkam. Rotes Licht bedeckte den Himmel, die Dämmerung kam auf das Moor. Die Schattengeschwister verbrannten alle zu Tode, und ihre Asche fiel in die Moore. Der weise junge Mann stand zusammen mit den Hüttenbewohnern da und beobachtete den Himmel und die leuchtenden Strahlen der Sonne.



Das Wasser der Seen wurde blau, das Moos wurde bunt, weiß, rot, gelb und grün. Ein Wunder geschah im Land der Dunkelheit.

"Wer bist du, weiser Mann?", riefen die Hüttenbewohner. "Wer bist du, der dieses Wunder zu uns gebracht hat?"

Und alle Menschen rannten zu ihm und sagten: "Du, weiser junger Mann, jetzt können wir sehen und wissen, dass die Sonne existiert. Aber das ist nur ein winziges Stück davon. Wie sollen wir die ganze Sonne bekommen?"

Als sie das sagten, öffnete sich das hohe Moos, und das zauberhafte Rentier erschien. Es sagte zu dem jungen Mann: "Sag ihnen, sie sollen all die Rentiere sammeln, die hinter den Zäunen der Schattengeschwister weiden."

Der junge Mann sagte zu den Hüttenbewohnern: "Geht zum Haus der Schattengeschwister. Zerstört die Zäune und sammelt alle Rentiere. Sie gehören jetzt euch."

Die Hüttenbewohner taten, wie er es ihnen gesagt hatte. Sie sammelten die hunderttausend Rentiere vom runden Hügel. Sie setzten sich auf sie und ritten zusammen mit dem jungen Mann. Sie ritten, bis sie zur Sonne kamen. Dort fragte der weise junge Mann sie: "Habt ihr keine Angst vor dem Feuer?" "Wir haben vor nichts Angst. Sag uns nur, wie wir die Sonne bekommen."

"Reitet mit offenem Herzen auf die Sonne zu und empfangt einen Strahl ihres Lichts."

So ritten die Hüttenbewohner mit offenen Herzen auf die Sonne zu. Jeder von ihnen erhielt einen Strahl, und die hunderttausend Herzen wurden plötzlich warm.

"Stellt jetzt die Rentiere auf."

Das taten sie. Das zauberhafte Rentier stieß die Sonne mit seinem Geweih an, und die Sonne glitt vom Himmel und ließ sich auf den Geweihen der Rentiere nieder. Die hunderttausend Hüttenbewohner kehrten vorsichtig nach Hause zurück und brachten die Sonne auf den Geweihen der Rentiere mit.

Seitdem scheint die Sonne über der Tundra. Die Seen sind blau, und die Hüttenbewohner fischen in ihrem frischen Wasser. Die Moore sind ausgetrocknet, und an ihrer Stelle blühen bunte Blumen und grünes Gras. Es gibt unendliche Wälder an den Ufern des rauschenden Meeres.

Und der weise Mann lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage, weil er es war, der die Sonne für die Hüttenbewohner gefunden hatte.





Leitfaden zum Märchen

Um erfolgreich mit einem Märchen arbeiten zu können, ist es wichtig zu verstehen, wer der Held der Geschichte ist und was die Lebenssituation oder das Problem ist, für das die Handlung eine Möglichkeit zur Lösung bietet. Das Märchen von der Sonne ist ein besonderes Märchen, weil es unter anderem die Möglichkeit einer Veränderung sowohl auf der individuellen als auch auf der gesellschaftlichen Ebene bietet. Wir beginnen unsere Reise im Land der Finsternis, in dem ein Zustand erlernter Hilflosigkeit, eine "Erstarrung" herrscht. Die Bewohner dieses Landes, die Hüttenbewohner, leben in erbärmlichen Verhältnissen, ohne besondere Perspektiven und Aussichten für ihr Leben. Dieser Zustand hat ihr Leben für lange Zeit bestimmt.

In der Erzählung heißt es: "So war es tausend Jahre lang, dann noch einmal tausend und dann sind noch einmal tausend Jahre vergangen. "Wenn jemand in ein Leben ohne Licht und Klarheit hineingeboren wird und aufwächst, ohne jemals von der Sonne gehört zu haben, ist es schwer, sich vorzustellen, dass das Leben anders sein könnte. Dass es Freude, Frieden, Sättigung, Zufriedenheit gibt. Wenn also ein Fremder ins Land kommt und die Nachricht von einer anderen, wunderbaren und erreichbaren Lebensqualität bringt, dann glauben ihm die Hüttenbewohner letztlich nicht, egal wie mächtig, weise und fesselnd er auch sein mag.

Zuerst hören sie auf die Schattenbrüder, die unter anderem als Symbole für Dunkelheit, Hoffnungslosigkeit und das Gefangensein in einer unmöglichen Lebenssituation gesehen werden können.

Sie verkörpern alles, was uns von unseren inneren Ressourcen trennt.

Es ist eine merkwürdige Situation, denn wir können das, was in der Geschichte passiert, auch von einer anderen Seite betrachten. Alle Informationen und das Wissen, das wir brauchen, um die Sonne zu erlangen, stehen uns zur Verfügung, und wir müssen "nur" irgendwie die Schattenbrüder zerstören, um Zugang dazu zu bekommen. Aber einfach nur von der Existenz der Sonne zu hören, reicht nicht aus.

Unter den Hüttenbewohnern lebt ein stolzer, schneidiger junger Mann. Er ist der einzige, der den alten Mann nicht vergessen hat und den Glauben, den Mut und die Ausdauer hat, sich auf eine Reise zu begeben, die das Leben der gesamten Gemeinschaft verändern wird. Was macht ihn anders als die anderen? Was sind die Eigenschaften, die nur er besitzt und die ihn für diese schwierige, lange und anstrengende Aufgabe geeignet machen? Eine seiner grundlegendsten Eigenschaften ist, dass er sich trotz seiner miserablen Lebensumstände weigert, irgendeine Verbindung zu den Schattenbrüdern herzustellen.

Wenn wir davon ausgehen, dass jede Figur im Märchen einen Teil von uns selbst repräsentiert, können wir sagen, dass die Hüttenbewohner die Aspekte sind, die in unserem Leben verletzt wurden, während der junge Mann die innere Stimme repräsentiert, den Teil von uns, der uns aus Schwierigkeiten herausholen kann und uns hilft, den besten Weg für uns zu finden. Mit anderen Worten, er kann bei der Heilung und Integration jener Teile von uns selbst helfen, von denen wir uns aufgrund von schwierigen Lebenssituationen, Traumata oder Missbrauch losgelöst haben.



Dieser junge Mann ist der einzige, der dem alten Mann glaubt, dass die Sonne existiert, der nicht auf die Kräfte hört, die ihn zurückziehen, der nicht in der vertrauten, bekannten Negativität gefangen ist. Er ist derjenige, der das Risiko eingeht, sich auf das Unbekannte einzulassen, und der, anstatt in einer schlechten Lebenssituation stecken zu bleiben, den Weg des aktiven Handelns einschlägt. Als er von dem alten Mann den Auftrag erhält, zuerst zu den Hüttenbewohnern zurückzukehren und dann von ihnen Haare zu sammeln, um daraus einen Korb zu flechten, führt er diese Aufgabe ohne Protest oder Zweifel aus. Dies ist jedoch ein sehr bedeutsamer Moment in der Geschichte, da dies ein entscheidender Moment für die Hüttenbewohner ist, um sich später gegen die Schattenbrüder zu behaupten. Während er die Haarsträhnen sammelt, muss er mit jeder einzelnen Person sprechen, in der Hoffnung, dass jeder ihm ein Haar schenkt. Dazu muss er eine akzeptierende und wirklich aufmerksame Form der Kommunikation erlernen und praktizieren. Diese Begegnungen und Beratungen ("Haare") verwandeln ihn und sammeln die Kraft und das Wissen der Gemeinschaft. Das Wissen der Gemeinschaft und die lange, mühsame Arbeit des jungen Mannes ergeben zusammen einen Korb, der ausreicht, um einen Teil der Sonne zu holen und ihn in das Land der Dunkelheit zu bringen.

Dies ist der Prozess, der für die Hüttenbewohner wahrscheinlich der erste Schritt in Richtung Veränderung ist. Und dies ist einer der Momente in der Erzählung, der zeigt, wie der individuelle Wandel von der Veränderung auf der Ebene der Gesellschaft begleitet werden kann. Wenn wir einer Gemeinschaft einen neuen Weg eröffnen wollen, kann uns das gelingen, wenn wir selbst Teil der Gemeinschaft werden und ein kollektives Wissen an die Oberfläche bringen und strukturieren können. Genau das geschieht in den siebenzig Tagen und Nächten, in denen der junge Mann an dem Korb arbeitet. Es ist kein Wunder, dass er, als er fertig war, "an Kraft und Weisheit gewachsen war", dass sich sein Wissen, seine Persönlichkeit und seine innere Stärke in dieser Zeit verändert und geformt haben. Apropos Zeit: Dieser Prozess kann nur erfolgreich sein, wenn wir uns die nötige Zeit nehmen und unermüdlich und beharrlich arbeiten.

Sobald der junge Mann den Korb vervollständigt hat, stellt sich eine weitere Herausforderung: Er muss auf dem magischen Rentier zur Sonne reiten und ein Stück davon zurückbringen. Das Rentier ist einerseits ein Symbol für Mobilität und Aktion, aber es kann auch für die Ressourcen stehen, die uns durch die Schwierigkeiten helfen, die der junge Mann in dieser Geschichte zu überwinden hat. Es ist eine sehr schöne und vielleicht nicht unbeabsichtigte Metapher dieses Märchens, dass der Held einen wunderbaren, übernatürlich starken tierischen Helfer aus dem Land der Finsternis erhält. Denn in einem Land ohne Licht und Wärme kann die lebendige Welt nicht gedeihen, aufblühen und überleben. Es gibt keine lebendige, atmende Natur, mit der wir uns verbinden können und die uns die Energie und Kraft geben kann, die wir erfahren, wenn wir unserem Alltag entfliehen, um Urlaub am Meer zu machen, im Wald zu wandern oder einfach in einem nahe gelegenen Park spazieren zu gehen. Wie erbaulich ist es, dass in einer Geschichte wie dieser ein Tier, ein Hirsch, dazu beitragen kann, das Land wiederzubeleben und nicht nur die Gemeinschaft, sondern auch die Natur und die Umwelt zu erneuern und zum Blühen zu bringen.



Um ein Stück der Sonne zurückzubringen, ist nur eine Bedingung notwendig: furchtlos in dieses völlig unbekannte und neue Himmelsphänomen zu laufen. Und der junge Mann hat keine Angst. So gelingt es ihm, den einen oder anderen Sonnenstrahl zu den Hüttenbewohnern zu bringen, auch wenn dies noch nicht ausreicht, um radikale Veränderungen zu bewirken. Solange die Schattenbrüder am Leben sind, kann keine vollständige Transformation stattfinden. Der junge Mann unternimmt einen weiteren wichtigen Schritt, um einen Wandel in der Gemeinschaft herbeizuführen: Er berichtet, was er mit dem Haar gemacht hat, das er von den Hüttenbewohnern erworben hat. Wir wissen nicht, ob sie an die Existenz der Sonne glauben, aber auf jeden Fall betrachten sie den jungen Mann und den Korb als ihr Eigentum und beschützen sie.

So können die Schattenbrüder nicht mehr die entmutigenden, man könnte auch sagen, selbstzerstörerischen Techniken anwenden, die im Fall des alten Mannes erfolgreich waren. Als sie dies erkennen, greifen sie den jungen Mann an, was zu einem weiteren wichtigen Schritt im Leben der Gemeinschaft führt: Sie ziehen in den Krieg gegen die Schattenbrüder. Der Kampf ist ein Kampf auf Leben und Tod, und wenn wir einen Moment innehalten und unser eigenes Leben betrachten: Gibt es jemanden, der diesen mächtigen Kampf mit seinen eigenen Schwierigkeiten nicht kennt? Merkwürdig und zum Nachdenken anregend ist, dass dieser Kampf in der Tat nicht zu Ergebnissen führt und die Schattenbrüder nicht vernichtet.

Im Laufe der Ereignisse platzt der Deckel des Korbes auf, der erste Sonnenstrahl bricht hervor, steigt in den Himmel und die Schattenbrüder verbrennen zu Asche. Es ist das Licht, das durch die Kraft und das Wissen aus uns selbst hervorgebracht wird, das die Erstarrung, die Selbstzweifel, die Dunkelheit, alle Gefühle und Eigenschaften, die die Schattenbrüder repräsentieren, beseitigen kann. Von da an, wenn die Sonnenstrahlen den Hüttenbewohnern den Geschmack der Möglichkeit einer neuen Lebensqualität geben, läuft alles glatt. Unter der Führung des jungen Mannes und des magischen Rentiers befreien sie die zuvor von den Schattenbrüdern gefangenen Rentiere und bringen schließlich die ganze Sonne auf ihren Hörnern zurück. Ihr Land ist nicht länger das Land der Finsternis. Die Natur gewinnt ihre Schönheit und ihren Reichtum zurück, und das Leben und die Herzen der Hüttenbewohner werden von Licht und Freude erfüllt.



Eine Erzählung über unsere Verbindung zur Natur

In dieser Geschichte geht es um Narrative, also Erzählungen. Wir alle sind von Erzählungen umgeben. Wenn wir das Wort "Natur" hören, werden verschiedene Erinnerungen, Gefühle und Werte aktiviert. Diese Geschichten und Emotionen bilden zusammen Erzählungen, die die Art und Weise bestimmen, wie wir über uns selbst und unsere Umwelt denken, und die in der Tat die Art und Weise beeinflussen, wie wir handeln und uns verhalten.

Vorhandene Narrative formulieren auch unsere inneren Narrative. Wenn wir die Geschichte eines anderen hören, einen Film sehen, ein Gedicht oder ein Lied hören, sind die Emotionen, die sie hervorrufen, ein guter Indikator dafür, wie sehr sie sich auf unsere inneren Erzählungen auswirken werden. Die Geschichten kommen aus allen möglichen Richtungen, die meisten können wir nicht kontrollieren. Andererseits können wir als Lehrer, Ausbilder oder Coaches einige davon kontrollieren und auch einen Weg finden, sie mit guten Gefühlen zu verbinden. Deshalb hat die Arbeit mit Geschichten und Geschichtenerzählen eine so große Wirkung auf den Einzelnen.

In dieser Geschichte geht es sehr stark um innere Erzählungen - den Kampf in uns selbst zwischen der Erzählung der Dunkelheit, der Hoffnungslosigkeit und der des Lichts, des Mutes und der Sonne. Aber diese Geschichte zeigt auch einen anderen Weg zur Natur, wie die meisten Volksmärchen. In Volksmärchen gibt es keine Entfremdung von der Natur - tatsächlich sind andere Wesen oder imaginäre Wesen ebenso wichtige - oder sogar wichtigere! - Akteure wie die Menschen. Wenn wir uns die Volksmärchen ansehen, können wir sehen, dass die Menschen in gutem Frieden mit der Natur leben, denn wenn sie das nicht tun, müssen sie mit schweren Folgen rechnen (Drachen, Stürme, Sonnenkranz oder Meer).

In unserem Märchen über die Sonne sehen wir, dass die Menschen anfangs von der Natur abgeschottet sind. Sie erleben nur Dunkelheit und Kälte, und sie wissen nicht einmal, dass es eine Sonne gibt (das wichtigste treibende Element der Natur). Sie sind auch von den Rentieren getrennt, die das Mobilitätsmittel zwischen ihnen und der Sonne sind. Aus dieser Perspektive ist die Geschichte sehr klar - für ein nachhaltiges Leben (mit Sonne, Wärme, Farbe und Blüte) müssen wir wieder mit der Natur verbunden werden, die hier durch die Tiere repräsentiert wird.

In der Mythologie der Sami oder Lappen (zu denen dieses Märchen gehört) gibt es einen ständigen Krieg zwischen der Schattenseite (des Mondes) und der Sonnenseite (der Sonne), und die Rentiere kämpfen auf der Sonnenseite. Rentiere sind wichtige Partner der Sami, die heute Vollzeit-Rentierzüchter sind.

In unseren Alltagserzählungen sind Tiere entweder Nahrungsquelle, Haustier oder Rollenspieler in Naturdokumentationen. Sie gehören zu einer anderen Welt, wir können sogar sagen, zur Natur mit einem großen "N". Wir bewundern ihre Schönheit, aber in den meisten Fällen betrachten wir sie als eine Art Objekt, das wir entweder essen oder schützen.



Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, sind sie genauso Teil der Natur wie wir. Sie leben ihr Leben, und aus ihrer Sicht sind wir vielleicht nette Pfleger oder tödliche Raubtiere. Das magische Rentier in dieser Geschichte lebt im Wald, aber es ist auch mit den Menschen verbunden. Nur das Rentier kann den jungen Mann zur Sonne bringen, und nur alle Rentiere können die Sonne zu den Menschen zurückbringen. Nur mit ihrer Hilfe wird die Welt wieder bunt, hilfsbereit und schön. Hören Sie sich diese Botschaft an.

Wo fängt man an, wenn man mit einer Geschichte arbeitet?

Die Arbeit an sich selbst durch eine Geschichte ist eine spannende Aufgabe, aber keineswegs einfach. In einem Märchen wird die Ordnung am Ende wiederhergestellt: Der Held oder die Heldin des Märchens macht eine allgemeine Reise und geht in eine nächste Stufe der Selbstentwicklung über.

Das ist auch unsere Aufgabe: die Wendungen und "Codes" des Märchens für unser eigenes Leben zu interpretieren, die Schritte zu finden, die uns helfen, bessere Meister und Meisterinnen unseres eigenen Lebens zu werden.

Wenn wir beginnen, "Das Märchen von der Sonne" für uns selbst zu bearbeiten, sollten wir es zuerst hören oder lesen und uns dann zurücklehnen und die Stimmung des Märchens auf uns wirken lassen. Selbst mit geschlossenen Augen können wir einen Geschmack, einen Geruch oder ein Bild aus dem Märchen herausfinden. Was würden wir aus der Geschichte mitnehmen, wenn wir könnten? Wo in der Geschichte befinden wir uns, und welche Rolle spielen wir?

Nehmen Sie dann einen Stift zur Hand und schreiben Sie Ihre Antworten auf die Fragen auf (auf den Karten oder im Text hier). Konzentrieren Sie sich auf die Fragen, die Sie am meisten ansprechen. Nicht alle Fragen mögen für uns relevant sein, aber die, die es sind, sind es wert, darüber nachzudenken oder sogar mit anderen darüber zu sprechen - mit Eltern, Freunden, Gleichaltrigen oder sogar Helfern.

Auf welche Weise geschieht das? Wahrscheinlich regt eine Figur, ein Ort oder ein Gegenstand unsere Fantasie an. Die Elemente in einem Märchen sind nicht unbedingt für alle gleich, und wenn wir für uns selbst an der Geschichte arbeiten, interpretieren wir die Situationen, Figuren usw., die in der Geschichte vorkommen, ganz für uns selbst. Betrachten wir zunächst die Figuren im Märchen.

Jede Figur hat eine Botschaft. Jede hat ihre eigenen Stärken, ihre eigene Rolle, ihre eigene Botschaft. Die Karten der Figuren tragen diese Botschaften.

- ❖ Die Hüttenbewohner leben seit dreitausend Jahren im Land der Finsternis und haben noch nie das Tageslicht gesehen. Ihr Leben ist erbärmlich. Ihre Lebensbedingungen, physisch, materiell und emotional, reichen kaum zum Überleben. In diesem Zustand ist es schwer vorstellbar, dass es einen Ausweg



gibt, und die Hüttenbewohner glauben auch, dass es für immer so sein wird. Haben Sie sich schon einmal in einer ähnlichen Situation befunden? Wie haben Sie sich gefühlt? Was haben Sie getan? Nicht einmal der starke und charismatisch aussehende alte Mann, der auf einem schönen Rentier ankommt, kann die Vision der Hüttenbewohner ändern, wenn die Schattenbrüder erscheinen. Und um die volle Sonne zu bringen, ist die aktive Teilnahme aller Hüttenbewohner erforderlich. Dem stolzen, schneidigen jungen Mann gelingt es, ein Band zu ihnen zu knüpfen, das ihnen hilft, einen Schritt nach vorn zu machen: Sie glauben an die Existenz der Sonne und stellen sich den Schattenbrüdern. Was brauchen Sie, um Ihre Ängste, Ihre Blockaden und Ihre Selbstzweifel zu überwinden?

- ❖ Schattenbrüder können auch Qualitäten darstellen, die in irgendeiner Weise der Veränderung im Wege stehen. Was sind die Qualitäten in Ihnen, die inneren Stimmen, die das Gleiche mit Ihnen machen? Diese Geschwister leben auf einer Anhöhe in einer Blockhütte mit Licht und Wärme. Sie halten die Rentiere zwar in dem eingezäunten Bereich, nutzen sie aber nicht. Sie verwenden sie nicht für die Arbeit, sondern halten sie einfach von den Hüttenbewohnern fern. Waren Sie schon einmal in einer Situation, in der jemand etwas hatte, das Sie brauchten, und Sie es nicht bekommen konnten? Wie haben Sie sich gefühlt? Was haben Sie getan? Gibt es "Schattenbrüder" um Sie herum, die Sie zurückhalten?
- ❖ Der weise alte Mann ist einer der Helfer des jungen Mannes in der Geschichte. Sein Auftreten erweckt Respekt und Bewunderung. Als er erscheint und die Existenz der Sonne verkündet, hören alle aufmerksam zu, bis die Schattenbrüder eingreifen. Leider lehnen die Hüttenbewohner den alten Mann ab. Waren Sie schon einmal in einer Situation, in der man Ihnen nicht geglaubt hat, obwohl Sie Recht hatten? Wie haben Sie sich gefühlt und was haben Sie getan? Die Reaktion der Hüttenbewohner ändert nichts an der Tatsache, dass der alte Mann dank seiner Lebenserfahrung weiß, wie man die Freude am Leben, die Ressourcen, erreicht. Das sagt er auch denjenigen, die an die Existenz der Sonne glauben. Hatten Sie in Ihrem Leben schon einmal eine Begegnung, die Sie sehr beeindruckt hat? Und warum? Auf wen hören Sie, wessen Rat suchen Sie und nehmen Sie an? Hören andere auf Sie?
- ❖ Der Held der Geschichte ist der stolze, schneidige junge Mann. Obwohl er von den Hüttenbewohnern stammt, gibt es einen grundlegenden Unterschied zwischen ihm und den anderen: Er hatte nie Kontakt mit den Schattenbrüdern. Die anderen gehen zu den Geschwistern und erniedrigen sich vor ihnen, aber er tut das trotz seiner miserablen Lebensumstände nicht. Die Herstellung des Korbes ist eine lange, mühsame Arbeit, die er mit Bescheidenheit, Geduld und Ausdauer erledigt. Er begegnet den Hüttenbewohnern mit Fürsorge, Anteilnahme, Offenheit und Akzeptanz. Er glaubt daran, dass seine Lebenssituation besser sein kann als sie jetzt ist. Gibt es einen Teil von Ihnen, der das glaubt? Wie können Sie diese innere Stimme stärken?



- ❖ Das magische Rentier ist ein weiterer Helfer des jungen Mannes und unter anderem ein Symbol für Mobilität. Es ist das Rentier, das hilft, zum alten Mann und dann zur Sonne zu gelangen. Was sind Ihre äußeren und inneren Ressourcen, die Sie zu Ihren Zielen bringt und die Sie mit Freude erfüllen? Drucken Sie den Umriss des Rentiers aus und malen Sie es an. Schreiben Sie auf seine Hörner alles, was Sie glücklich macht, und auf seine Hufe die Eigenschaften, die Sie brauchen, um diese Freude zu erleben!

Es ist auch eine Frage, wo wir uns befinden, in welcher Szene des Märchens. Jede Szene hat ihre eigenen Aufgaben, die wir erfüllen müssen, um zur nächsten Szene zu gelangen.

- ❖ Eine schwarze Wolke bedeckt das Land der Finsternis. Die Dunkelheit ist so undurchdringlich, dass die Hüttenbewohner einander kaum sehen können. Wenn man darüber nachdenkt, sind in der Dunkelheit viele Dinge komplizierter als zu anderen Zeiten. Es kann schwieriger sein, den Lauf der Zeit wahrzunehmen, es ist leichter, das körperliche Gleichgewicht zu verlieren, aber es ist auch möglich, dass unser Sicherheitsgefühl beeinträchtigt wird. Wenn wir die physische Interpretation verlassen, kann das Land der Finsternis auch ein Symbol dafür sein, dass ich meinen Weg nicht sehen kann, dass ich keine Vision für die Zukunft habe, dass ich mich nicht mit meinem intuitiven Teil von mir verbinden kann. Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie sich in Ihrem Leben in großer Dunkelheit gefühlt haben? Was hat diese Zeit geprägt (welche Gefühle, welche körperlichen Empfindungen)? Was hat Ihnen in dieser Lebenssituation geholfen?
- ❖ Der junge Mann, der an die Existenz der Sonne glaubt, macht sich auf den Weg, um den weisen alten Mann zu finden und ihn um Rat zu bitten. Der erste Ort, zu dem er geht, ist dort, wo die Rentierflechte wächst. Ich glaube, dass es die Sonne gibt. Aber wie soll ich den bärtigen Alten finden?", fragt er sich. Das mag wie bedeutungsloses lautes Nachdenken erscheinen, aber es ist ein wichtiger Moment: Er bringt seine Überzeugung und sein Engagement für Veränderung zum Ausdruck und macht sie deutlich. Daraufhin erscheint das magische Rentier und hilft ihm, zu dem alten Mann zu gelangen. Haben Sie Helfer? Was ist der erste Schritt, um sie zu finden? Das Rentier bringt den jungen Mann zu einem Granitfelsen, wo er den alten Mann trifft. Er hört ihm zu und nimmt seinen Rat an. Als er zu seinen Landsleuten zurückkehrt, macht er sich an die mühsame und langwierige Arbeit, den Korb herzustellen. Wen finden Sie authentisch? Wem vertrauen Sie? Und warum?
- ❖ Als der Korb fertig ist, geht der junge Mann wieder zum Flechtenhain, und das Zauberrentier nimmt ihn auf seinem Rücken zur Sonne mit. Bevor es hinaufläuft und ihm mit seinen Hörnern hilft, ein Stück der Sonne zu bekommen, fragt es den jungen Mann: "Hast du keine Angst vor Feuer?" Wie denken Sie über diese Frage? Wie gehen Sie mit Angst und Zweifeln um? Schreiben Sie Ihre Ängste auf und verbrennen Sie sie im Schein einer Kerze.



- ❖ Die Erlangung eines kleinen Teils der Sonne wird das Land der Finsternis verändern. Die Schattenbrüder wollen den jungen Mann auf die gleiche Weise kleinreden und lächerlich machen wie den alten Mann. Als diese Methode nicht mehr funktioniert, verüben sie einen Mordanschlag auf ihn und wollen ihn im Moor ertränken. Ein blutiger Kampf beginnt, der mit einem glücklichen Zufall endet: Jemand stößt während des Kampfes den Korb um und die Schattenbrüder werden in den Sonnenstrahlen zu Asche verbrannt. Denken Sie darüber nach, welche Dinge und Eigenschaften verhindern, dass gute Dinge um Sie herum und in Ihnen geschehen? Wie kämpfen diese "Schattenbrüder" gegen uns? Wie können wir sie bekämpfen? Was kann Ihnen helfen, Ihre inneren Zweifel und Ängste zu überwinden?
- ❖ Mit der Vernichtung der Schattenbrüder und der Ankunft der Sonne wird das Land der Finsternis von Licht durchflutet. Die Wärme und das Licht haben ihre wohltuende Wirkung getan: Das Land blüht und gedeiht. Das Land wird fruchtbar. Und so wie sich die physische Umgebung verändert hat, sind auch die Herzen der Hüttenbewohner von dieser Helligkeit erfüllt. Wie gehen Sie mit der Natur um? Wie kann die Natur Sie stärken und umgekehrt? Denken Sie darüber nach, wie Sie Ihr tägliches Leben leben wollen. Was haben Sie bereits erreicht und was sind Ihre nächsten Schritte? Wie können Sie Ihren inneren Frieden bewahren? Was sind Aktivitäten, Verhaltensweisen und Werkzeuge, die Ihnen dabei helfen?

Es scheint, dass wir von mehreren Richtungen ausgehen können, wenn wir mit der Geschichte an uns arbeiten. Es gibt nicht den einen, linearen Ansatz, obwohl die Orte und die dort gestellten Aufgaben explizit aufeinander folgen. Wir können die Themen in beliebiger Reihenfolge bearbeiten. Wir sollten jedoch darauf achten, nicht zu schnell zum Ende einer Geschichte zu kommen. Die Prozesse und Ereignisse, die der Held der Erzählung durchläuft, geschehen nicht von heute auf morgen. Deshalb ist es wichtig, dass wir auch unser eigenes Tempo respektieren. Mit diesem Märchen können wir über viele Jahre hinweg arbeiten. Wichtig ist nur, dass wir es von Zeit zu Zeit wieder aufgreifen und sehen, wo wir stehen.



Wo fangen Sie in der Beratung an?

Wenn Sie als Berater:in oder Trainer:in mit der Geschichte arbeiten wollen, besteht der erste Schritt darin, selbst mit der Geschichte an sich zu arbeiten - d.h. die Schritte im vorherigen Kapitel durchzudenken.

Es ist notwendig, eine "subjektive" Interpretation der Geschichte zu haben, eine Interpretation der Geschichte für uns selbst, bevor wir anfangen, mit der Geschichte als Berater:in zu arbeiten, da es essentiell ist, unsere eigene Interpretation nicht den Klient:innen aufzuzwingen. Dazu müssen wir wissen, was unsere eigene Interpretation ist. Andererseits ist es auch wichtig, das Märchen in Bezug auf unser eigenes Leben zu interpretieren, damit wir bei der Arbeit mit Klient:innen nicht auf Fragen und Themen stoßen, die in uns selbst eine emotionale Reaktion auslösen.

Zudem müssen wir das Märchen für uns selbst interpretieren, um mögliche Interpretationen aus der Sicht der Klient:innen im Vorfeld durchdenken zu können.

Ildikó Boldizsár nennt diese beiden Ansätze die objektive und die subjektive Geschichtenmatrix. In der objektiven Matrix interpretieren wir die Geschichte, während wir in der subjektiven Matrix uns selbst im Lichte der Geschichte betrachten.

Die objektive Matrix des Märchens über die Sonne:

- ❖ Wer ist der Held der Erzählung? - Die Hauptfigur der Geschichte ist ein junger Mann, der an die Existenz der Sonne glaubt. In gewisser Weise können wir aber auch die Hüttenbewohner als Helden sehen, denn auch sie machen im Laufe der Geschichte eine große Veränderung durch.
- ❖ Wie ist die Lebenssituation? - Die Menschen leben ein hilfloses, gefrorenes, dunkles und kaltes, elendes Leben.
- ❖ Worin besteht die Herausforderung des Märchens? - Die große Frage des Märchens ist, ob die Sonne in das Land der Finsternis gebracht werden kann. In der Sprache der Selbsterkenntnis: Können wir von einem erlernten Zustand der Hilflosigkeit in einen Zustand der Handlungsfähigkeit/Kontrolle übergehen?
- ❖ Wer/was sind die Helfer? - Die Zerstörung der Schattenbrüder ist ein notwendiger Moment für die Hüttenbewohner, damit sie sich auf den Weg machen können, um die ganze Sonne zu erlangen. Ängste, Selbstzweifel, ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit, das Feststecken in einer Lebenssituation können alles Faktoren sein, die uns daran hindern, das Licht zu erlangen.
- ❖ Wer ist der Gegner? - Wie im Märchen ist der junge Mann nicht ohne Hilfe. Er hat zwei Unterstützer in Form des Rentiers und des alten Mannes. Mehr noch: An einem bestimmten Punkt, als die Hüttenbewohner die ganze Sonne bekommen wollen, wird er selbst zum Helfer.
- ❖ Was ist die Lösung? - Sich wieder mit der Natur verbinden (Rentiere), um zur Sonne zu gelangen.



Die subjektive Matrix des Märchens über die Sonne:

- ❖ Wer bin ich in der Geschichte? - Ich identifiziere mich vielleicht mit dem jungen Mann, aber in einem Märchen ist der Held nicht immer derjenige, der mir am nächsten steht. Es kann auch vorkommen, dass die Figur der Hüttenbewohner, des alten Mannes oder sogar der Schattenbrüder diejenige ist, die mir am meisten im Gedächtnis haften bleibt. Jede von ihnen kann ein Schritt zu einer tieferen Selbsterkenntnis sein oder eine Art und Weise, mit einer Lebenssituation umzugehen, die ein neues Licht auf einen neuen Aspekt werfen kann. Wir sollten uns vor keiner der Figuren fürchten. Es geht darum, genau hinzuschauen, warum man sich mit ihm oder ihr am meisten identifizieren kann.
- ❖ Wo befinde ich mich in der Geschichte? Ich kann auf dem Hügel leben, oder in der kalten Hütte hocken. Auf jeden Fall kann ich nicht an einem Ort sein, an dem die Figur, mit der ich mich identifiziere, noch nicht war. Wenn ich den Ort gefunden habe, an dem ich mich selbst fühle, lohnt es sich, sich umzusehen und über die nächste Frage nachzudenken.
- ❖ Was ist meine Rolle hier? - Am einfachsten lässt sich das herausfinden, indem ich mir anschau, was in der Geschichte an diesem Ort geschieht, und versuche zu deuten, was diese Ereignisse für mich symbolisieren. Kann ich eine Parallele zwischen meinem eigenen Leben und den Ereignissen in der Geschichte ziehen? Danach lohnt es sich auch, über die folgenden Fragen nachzudenken:
- ❖ Was ist mein eigener innerer Widersacher, den ich überwinden muss, um voranzukommen?
- ❖ Was ist meine innere Hilfe, meine eigenen Ressourcen, für Veränderungen?
- ❖ Welchen Gegenstand würde ich für mich aus der Geschichte mitnehmen?
- ❖ Was muss ich ganz konkret tun, um in dieser Situation weiterzukommen?

Nach einer gründlichen Reflexion über die Geschichte können wir damit beginnen, mit unseren Klient:innen an der Geschichte zu arbeiten. Wenn wir mit den Klient:innen in einem individuellen Hilfsprozess arbeiten, ist die Hauptfrage, wo wir anfangen, an welchem Ort, in welchem Entwicklungsstadium sich unsere Klient:in befindet. Das haben wir vielleicht schon in den vorangegangenen Gesprächen herausgefunden, aber wir können ihm/ihr die Geschichte geben oder er/sie kann sie anhören und den Ausgangspunkt selbst bestimmen.

Gehen Sie dann auf der Grundlage der Interpretation der Klient:innen und der Interpretationen aus den vorangegangenen Sitzungen die Fragen durch, die in diesen Sitzungen und auf den Karten formuliert wurden. Dies kann manchmal mehrere Sitzungen in Anspruch nehmen. Nicht alle Fragen müssen bearbeitet werden, einige sind relevant, andere weniger. Es ist möglich, dass sich aus den Fragen auf den Karten neue Fragen ergeben, und wir werden von dort aus weitermachen. Bei den Karten handelt es sich hauptsächlich um Fragen, aber manchmal wird den Klient:innen auch ein klares Problem gestellt, das sie lösen sollen.



Ein mögliches Szenario für eine Gruppenaktivität

- ❖ **Das Ziel der Geschichte:** Innere Ressourcen erforschen und mobilisieren, die Menschen darauf vorbereiten, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und ihre eigenen kreativen Kräfte zu mobilisieren. Zudem sollen die Teilnehmer:innen über ihre Beziehung zur Natur nachdenken.
- ❖ **Zielgruppe:** junge Menschen im Alter von 18 bis 23 Jahren (möglicherweise auch älter), die noch nicht ganz unabhängig von ihren Eltern sind.
- ❖ **Dauer:** 60 Minuten
- ❖ **Anzahl der Teilnehmer:** nicht mehr als 20 Personen

Vorbereitung des Veranstaltungsortes:

Der Raum für die Gruppe sollte entsprechend der Atmosphäre der Geschichte vorbereitet werden. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer:innen im Kreis sitzen können - vielleicht nicht auf Stühlen, sondern auf Kissen. Es sollte einen eindeutigen Eingang geben, das kann die Tür zum Raum sein, aber wenn das nicht möglich ist oder der Raum zu groß ist, dann sollte ein "Tor" aufgestellt werden.

Achten Sie auf eine ausreichende, aber nicht zu starke Beleuchtung. Wenn Tische vorhanden sind, stellen Sie sie an den Rand des Raumes, sie können für die Einzelarbeit nützlich sein. Wenn es keine Tische gibt, bringen Sie Zeichenunterlagen oder Mappen mit, auf denen die Teilnehmer:innen schreiben oder zeichnen können.

Legen Sie neben dem "Tor", das sich bereits im Raum befindet, Symbolkarten aus, aus denen die Teilnehmer:innen beim Betreten des Raums wählen können und die sie an ihren Platz stellen können. Dies können die Karten des Projekts sein, aber auch Dixit-Karten oder welche aus Ihrer eigenen Sammlung. Wichtig ist, dass sie verschiedene Situationen und Gefühle ausdrücken und genügend Karten vorhanden sind, damit alle Teilnehmer:innen die für sie passende auswählen können.

In die Mitte des Kreises, der durch die Sitzgelegenheiten definiert wird, sollte man ein Tuch legen, vielleicht eine Blume oder ein Symbol, das mit der Geschichte zu tun hat. Im Fall der Geschichte über die Sonne könnten Sie ein dunkles Tuch verwenden, und vielleicht können Sie auch eine helle runde Schale als Vertreter:in der Sonne in die Mitte stellen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Legen Sie außerhalb des Kreises, in Reichweite der Gruppenleiter:in, alle anderen Requisiten ab, die Sie verwenden möchten.

Wenn Sie das Video zur Geschichte abspielen möchten, sollten Computer, Projektor, Leinwand/Wandfläche und Lautsprecher vorbereitet und getestet werden.



Benötigte Werkzeuge:

Schal für die Kreismitte, Dekorationsartikel, Symbolkarten, Schreibblöcke (falls erforderlich), Stifte, Buntstifte, Zeichenwerkzeuge, die Story-Box-Karten und genügend Kopien der gedruckten Skizzen für jeden Teilnehmenden.

Gegebenenfalls: Computer, Projektor, Leinwand/Wandfläche, Lautsprecher

Skript - folgen Sie diesen Schritten:

(Zeiten sind ungefähre Angaben, abhängig von der Gruppe)

Beginn:

Dauer: 5 Minuten

Lassen Sie die Gruppenmitglieder eintreten, am besten einzeln, und geben Sie jedem die folgende Aufgabe:

"Waren Sie jemals in einer Situation, in der alles dunkel war und Sie sich verzweifelt gefühlt haben? Wählen Sie eine Karte, die dies ausdrückt, und nehmen Sie dann mit dieser Karte Platz!"

Wenn jede/r ihre/seine Wahl getroffen hat und Platz genommen hat, starten wir gemeinsam.

In Stimmung kommen

Dauer: 10-15 Minuten

Diskutieren Sie die von den Teilnehmenden gewählten Karten in der Gruppe. Gehen Sie nicht der Reihe nach vor, denn nicht alle müssen ihre Karte mit der Gruppe teilen. Lassen Sie jene zu Wort kommen, die ihre Karte teilen möchten und sprechen Sie dann darüber.

Während des Gesprächs können Sie die folgenden Fragen stellen:

- Welche Gefühle hatten Sie?
- Was haben Ihnen andere Leute gesagt oder wie haben sie reagiert?
- Wer oder was hat Ihnen geholfen, mit der Situation umzugehen?

Geschichtenerzählen

Dauer: etwa 10 Minuten:

Berater:in: "Es gibt eine Geschichte über ein ganzes Land von Menschen, die in der Finsternis lebten. Wollen Sie sie hören?"

Das Erzählen sollte nach Möglichkeit in freien Worten erfolgen, da wir die Teilnehmer:innen so am besten erreichen können. Wenn dies nicht möglich ist, können Sie die Geschichte auch vorlesen oder das Video abspielen.



Die Berater:innen sollten darauf achten, dass die gesamte Gruppe konzentriert ist, bevor die Geschichte präsentiert wird.

Sie könnten auch ein Musikinstrument (z. B. Koshi, Kalimba, Sansula) verwenden, um die Teilnehmer:innen auf das Geschichtenerzählen einzustimmen.

Bitten Sie die Teilnehmer:innen am Ende der Geschichte, die Augen zu schließen, und geben Sie ihnen die folgenden Aufgaben, damit sie ihre inneren Bilder aktivieren können:

- ❖ Wählen Sie eine Farbe aus der Geschichte!
- ❖ Wählen Sie einen Geruch aus der Geschichte!
- ❖ Wählen Sie einen Gegenstand aus der Geschichte!
- ❖ Wo sind Sie in der Geschichte? Was umgibt Sie, wer umgibt Sie?

Bearbeitung:

Dauer: 35-40 Minuten

Nachdem alle aus der Geschichte zurückgekehrt sind, besprechen Sie, wer was aus der Geschichte mitgenommen hat, in welcher Landschaft sie sich wiedergefunden haben, etc. Die Teilnehmer:innen sollen sich freiwillig zu Wort melden, wenn sie das möchten. Wenn es um Orte geht, können Sie die Teilnehmer:innen auch fragen, was ihre Aufgabe dort ist.

Dann könnten Sie folgende Fragen stellen:

- Was stellen die Schattenbrüder für Sie dar?
- Warum, glauben Sie, hat man den alten Mann abgelehnt?
- Wofür steht der junge Mann für Sie?

Dann werden die Zeichenutensilien und die Skizzen verteilt, wobei eine kurze Zeit für die individuelle Arbeit vorgesehen ist. Als erstes erhalten die Teilnehmer:innen das magische Rentier.

Die Aufgabe besteht darin, rund um das Rentier aufzuschreiben (oder während des Ausmalens zu überlegen): Was sind Ihre äußeren und inneren Ressourcen, die Sie zu Ihren Zielen bringen und die Sie mit Freude erfüllen?

Nach der Einzelarbeit - während das Malen und Schreiben noch fortgesetzt werden kann - sollten Sie die Teilnehmer:innen auffordern, Ihre Erkenntnisse mit der Gruppe zu teilen. Auch dies sollte wieder auf Freiwilligkeit beruhen.

Beim zweiten Thema geht es darum, „weise“ zu werden. Die Weisheit wird in der Geschichte durch den Korb, der das Licht enthält, dargestellt. Sprechen Sie mit der Gruppe darüber, wie der junge Mann an die „Weisheit“ gelangte und wie er damit umging. Warum könnte der Korb für Stärke und Weisheit stehen? Was bedeuten



Stärke und Weisheit für Sie? Warum wuchs der junge Mann in der Geschichte an Stärke und Weisheit, während er den Korb herstellte?

Nach der Diskussion wird eine weitere Kopie zum Ausmalen und Beschreiben ausgeteilt, und die Teilnehmer:innen sollten folgendes aufschreiben:

- Im Korb: Welche Führungsqualitäten haben Sie?
- Rund um den Korb: Welche Fähigkeiten und Eigenschaften möchten Sie noch erwerben?

Nach dieser kurzen Einzelarbeit - während das Zeichnen und Schreiben noch fortgesetzt werden kann - können Teilnehmer:innen ihre Gedanken mit der Gruppe teilen.

Das dritte und letzte Thema ist die farbenfrohe Zukunft, die Vorlage der Sonne wird ausgegeben. Die Sonne steht dabei für die Rückverbindung mit der Natur.

Während des Ausmalens sollte eine Diskussion darüber stattfinden, wie die Hüttenbewohner und wir mit der Natur verbunden sind. Was könnten wir besser machen?

Abschluss / Ende:

Am Ende der Sitzung, wird immer noch gezeichnet, gemalt und gearbeitet. Sie beenden die Sitzung, indem Sie alle bitten, den Raum in den nächsten Minuten zu verlassen. Sie gehen zur Tür (zum „Tor“) und verabschieden die Teilnehmer:innen sobald diese bereit sind.

Dort geben Sie allen Teilnehmer:innen die Möglichkeit noch kurz über „ihren Korb“, also über ihre nächsten Schritte zu sprechen.