

## Das rote Büchlein: *Das Märchen der Gebrüder Grimm*

„**Die drei Sprachen**“ lehrt uns eine **Spiritualität von unten**:

Ein Grundbegriff dieser Spiritualität ist die ‚humilitas‘, die Demut. Zum Himmel aufsteigen kann nur, wer in seine eigene Erdhaftigkeit hinabsteigt. Um die eigene Wirklichkeit wahrzunehmen, müssen wir lernen, auf fünf Bereiche zu hören.

1. Gedanken, Gefühle, Leidenschaften
2. Träume, Tag- und Nachträume,
3. Körper
4. Arbeit und Gestaltung der Zeit
5. Beziehungen zu den Mitmenschen

**10 Stationen** wollen Sie/Dich dazu anregen.

*Kursiv geschrieben ist das Märchen. Es ist für Kinder wie für Erwachsene geeignet.*

**Die psychologischen Erklärungen sind nur für Erwachsene.**

**Klangstuhl** – Thron lädt uns dazu ein, uns wie eine Königin oder ein Graf zu fühlen.

**Beide Begriffe meinen den ganzheitlichen Menschen, der selber lebt anstatt gelebt zu werden, der über sich herrscht und nicht beherrscht wird. Den Weg zu diesem Ziel beschreiben viele Märchen, auch dieses:**

### **Die drei Sprachen**

*Einst lebte ein alter Graf, der hatte nur einen einzigen Sohn, aber der war dumm und konnte nichts lernen. Da sprach der Vater: „Höre, mein Sohn, ich bringe nichts in deinen Kopf, ich mag es anfangen, wie ich will. Du musst fort von hier, ich will dich einem berühmten Meister übergeben, der soll es mit dir versuchen.“ Der Junge wurde in eine fremde Stadt geschickt. Als er nach einem Jahr wieder heimkam, fragte der Vater: „Nun, mein Sohn, was hast du gelernt?“*

### **Tierspuren**

Wende dich zuerst den **Tieren** zu und lerne ihre **Spuren** lesen. Erst nachher lies weiter:

*Der Sohn berichtete dem Vater: „Ich habe gelernt, was die **Hunde bellen**.“ „Dass Gott erbarm!“ rief der Vater aus, „ist das alles? Ich will dich zu einem andern Meister tun.“ Auch bei diesem blieb der Junge ein Jahr und stolz erzählte er zuhause: „Vater, ich habe gelernt, was die **Vögel sprechen**.“ Da rief der Vater voller Zorn: „O du verlorener Sohn, hast die kostbare Zeit vergeudet und nichts gelernt und schämst dich nicht, mir unter die Augen zu treten. Ich schicke dich zu einem dritten Meister. Lernst du auch diesmal nichts, so will ich nicht mehr dein Vater sein.“ Am Ende des dritten Jahres erklärte der Sohn dem Vater: „Ich habe gelernt, was die **Frösche quaken**.“ =>*

Lass das **Xylophon** wie **Hunde** bellen, **Vögel** sprechen und **Frösche** quaken‘.

Die **bellenden Hunde** stehen für **deine Probleme**. Bringe schwierige Gefühle, eine schwierige Situation in der Schule oder am Arbeitsplatz, mühsame Beziehungen oder Schmerzen des Körpers zum Bellen.

Die **Vögel** sprechen die **Sprache des Geistes**. C’est le ton, qui fait la musique. Schwingt Ruhmsucht, Eifersucht, Neid, Hochmut, übertriebener Ehrgeiz oder Angst in dem mit, was du sagst oder tust?

Die **Frösche quaken** die **Sprache des Unbewussten, die Sprache der Seele und des Körpers**. Auch diese Sprachen zu lernen, braucht viel Zeit und Achtsamkeit.

### **Balancieren**

Hier kannst du das Gleichgewicht suchen und einüben.

Hier wie im Leben ist es die Angst, die dich aus deiner Mitte wirft. Sie bringt dich dazu, die grundsätzlich positiven Lebenstriebkräfte wie Sexualität, Hunger, Macht, Aktivität und Besitz entweder zu unterdrücken oder zu übertreiben.

In jeder Sucht steckt die Sehnsucht nach Ganzheit, die Sehnsucht nach der spirituellen Quelle, die du nur in deiner eigenen Mitte finden kannst.

Setze dich auf die

### **Bank**

und höre auf die Sprache deiner Emotionen. Nimm sie einfach wahr, ob Aggression, Wut, Traurigkeit, Unlust... . Lass sie zu und lass dir ihre Geschichte erzählen. Alle Gefühle haben einen Sinn. **Meditation heisst nicht: über die Gefühle hinweg fliegen, sondern in sie hinabsteigen.**

### **Totholz:**

*Der Vater geriet in höchsten Zorn und befahl seinen Leuten: „Dieser Mensch ist nicht mehr mein Sohn. Führt ihn hinaus in den Wald und tötet ihn!“ Aber die Knechte hatten Mitleid und liessen den Jungen gehen.*

Spiritualität von unten schliesst auch das Scheitern ein. Brüche gehören zum Leben. Im Christentum verbinden wir Scheitern schnell mit Schuld. Aber das Scheitern ist wichtig. Das alte Bild von dir muss zerbrechen, damit Gott das Neue formen kann.

Manches, was zerbrochen wurde, hilft dir, das Lebensgebäude echter, angemessener und lebendiger aufzubauen.

*Der Junge wanderte fort und kam nach einiger Zeit zu einer Burg, wo er um Nachtherberge bat.*

## **Ruine**

*Der König meinte: „Ja, wenn du in dem alten Turm übernachten willst, bitte, aber er ist voller wilder bellender Hunde. Und zu gewissen Stunden müssen sie einen Menschen ausgeliefert haben, den sie dann auch fressen.“ Der Jüngling war ohne Furcht und sprach: „Gebt mir nur etwas zu fressen mit für die Hunde, mir sollen sie nichts tun.“*

*Als er in den Turm trat, bellten ihn die Hunde nicht an, sondern wedelten mit den Schwänzen und frassen, was er ihnen brachte. Am Morgen sprach er zum Burgherrn: „Die Hunde haben mir in ihrer Sprache offenbart, warum sie da hausen und dem Lande Schaden zufügen. Sie sind verwünscht und müssen einen grossen Schatz hüten, der unten im Turme liegt. Sie gebe nicht eher Ruhe, als bis er gehoben ist. Wie dies geschehen muss, haben sie mir auch verraten.“*

*Der König versprach, er wolle ihn an Sohnes Statt annehmen, wenn er dies glücklich vollbrächte. Der Junge stieg hinab und brachte eine mit Gold gefüllte Truhe herauf. Das Geheul der wilden Hunde ward von nun an nicht mehr gehört. Das Land war von der Plage befreit.*

*.....Über eine Zeit kam es ihm in den Sinn, er wollte nach Rom fahren.*

Mache auch du dich auf den Weg über den

## **Barfusspfad.**

**Zur Spiritualität von unten gehört es, mit der Erde Kontakt aufzunehmen und die eigene Erdhaftigkeit anzunehmen.**

**Human, Humus, Humilitas haben alle den gleichen Wortstamm.**

Wie ist dein Verhältnis zur Erde? Was erzählen dir deine Fusssohlen! In den Schuhen verkümmert der Tastsinn leicht.

## **Liegebett mit Himmelblick** Lies hier das Ende des Märchens:

*Auf dem Weg nach Rom kam der junge Prinz an einem Sumpf vorbei, in welchem Frösche sasssen und quakten. Er horchte auf, und als er vernahm, was sie sprachen, ward er ganz nachdenklich und traurig.*

*Endlich langte er in Rom an, da war gerade der Papst gestorben und unter den Kardinälen war grosser Zweifel, wen sie zum Nachfolger bestimmen sollten. Sie wurden zuletzt einig, derjenige sollte zum Papst erwählt werden, an dem sich ein göttliches Wunderzeichen offenbaren würde. Als das eben beschlossen war, trat der junge Prinz in die Kirche, und plötzlich flogen zwei schneeweisse Tauben auf seine beiden Schultern und blieben da sitzen.*

*Die Geistlichkeit erkannte darin das Zeichen Gottes und fragte ihn auf der Stelle, ob er Papst werden wolle. Er war unschlüssig.*

*Er wusste nicht, ob er dessen würdig wäre, aber die **Tauben** redeten ihm zu, dass er's tun möchte, und endlich sagte er: „Ja.“ Da wurde er gesalbt und geweiht. Damit traf ein, was er von den **Fröschen** unterwegs gehört und was ihn so bestürzt gemacht hatte, nämlich dass er der heilige Papst werden sollte.*

*Darauf musste er eine Messe singen und wusste doch kein Wort davon, aber die zwei **Tauben** sasssen stets auf seinen Schultern und sagten ihm alles ins Ohr.*

Die **Frösche** quaken dem Prinzen die höhere Bestimmung zu. Deine Seele weiss, wozu du geboren bist. Dein Körper weiss, was ihm und was dir wirklich gut tut.

Träume dich in deine Kindheit zurück! Was war schön? Was war schlimm?

Spiritualität von unten heisst hinabsteigen in die eigene Lebensgeschichte. Da gilt es das zu heben, was verwünscht und verdrängt worden ist. Darin liegt eine grosse Kraft, ein kostbarer Schatz, der nur auf dich wartet.

In der Kindheit gab es auch Orte, wo du ganz mit dir im Einklang warst, wo du dich vergessen konntest, wo du dich wohl gefühlt hast. Vielleicht war das die Welt der Phantasie. Es ist wichtig, in der eigenen Geschichte auch die Spur der Gesundheit und der Stärke und des Wunderbaren zu entdecken.

Es kann sich lohnen, heute wieder mehr auf das zu hören, was dem Kind, das du gewesen bist, einst geholfen hat zu wachsen.

### **Mandala**

*Die Tauben flüsterten dem frisch geweihten Papst alles ins Ohr.*

Die Zusammenarbeit mit dem heiligen Geist will gewagt und eingeübt werden. Anfangs lassen wir uns nur auf seine Stimme ein, wenn wir selber beim besten Willen nicht mehr weiter wissen. Der Geist ist aber bedeutend einsatzfreudiger. Lass dich inspirieren, **Be-Geist-ern** und gestalte das Mandalabild mit und weiter.

Die Seele drückt ihre Sehnsucht nach Ganzheit in den Träumen gerne in Form eines Mandalas oder einer aus Rosette. Baue selber – bewusst, mit Liebe, mit Hingabe und Verstand – am Symbol der Ganzheit! Werde für ein Weilchen wie das Kind, vergiss dich selber und du kommst dir und Gott nahe.