

Märchen – ein Zaubermittel für Kinderhirne?

Ein Gespräch mit dem Neurobiologen Prof. Dr. Gerald Hüther
von Franz Schär

«Stellen Sie sich vor, es gäbe ein Zaubermittel, das Ihr Kind stillsitzen und aufmerksam zuhören lässt, das gleichzeitig seine Fantasie beflügelt und seinen Sprachschatz erweitert, das es darüber hinaus auch noch befähigt, sich in andere Menschen hineinzusetzen und deren Gefühle zu teilen, das gleichzeitig sein Vertrauen stärkt und es mit Mut und Zuversicht in die Zukunft schauen lässt. ... Dieses unbezahlbare Zaubermittel sind die Märchen, die wir unseren Kindern erzählen oder vorlesen.»

Diese Überlegungen waren die Grundlage für einen Vortrag, den Professor Gerald Hüther am Märchenkongress in Bad Karlshafen¹ hielt. Dass ein Hirnforscher das Erzählen von Märchen als relevant für die Hirnentwicklung betrachtet, höre ich als Erzähler gerne. Ich kenne mich zwar aus in der Märchenwelt, aber bezüglich Hirnforschung bin ich ein absoluter Laie. Es fasziniert mich, dass sich ein Neurobiologe mit der Wirkung von Märchen befasst. Und ich überlege mir, ob einer, der sich wissenschaftlich mit der Komplexität des Hirns beschäftigt, sein Wissen hierüber auch einem Nichtfachmann näherbringen könnte. Meine Anfrage um ein Gespräch wird von Herrn Professor Hüther zustimmend beantwortet und kurze Zeit später reise ich nach Göttingen. Das Gespräch mit dem Neurobiologen hat den Charakter einer Privatvorlesung: Herr Hüther breitet in überzeugend stringenter Weise seine Gedanken zu den Hirnfunktionen, zur Hirnentwicklung allgemein und zur Bedeutung des Märchenerzählens im Hinblick auf die Hirnentwicklung aus.

Professor Hüther bezeichnet die Märchen als seine «Basislektüre». Aufgewachsen in der ehemaligen DDR, hat er als Kind alle Märchen der Brüder Grimm gelesen und einen Teil davon erzählt bekommen. Als er vor einigen Jahren ein Buch über die Angst verfasste,² wurde ihm beim Schreiben bewusst, dass die Märchen hilfreiche Bewältigungsstrategien für die Angst liefern und die Vertrauensressourcen stärken.

Was ist das Wirksame beim Märchenhören?

Professor Hüther ist ein bisschen vorsichtig geworden, wenn es um die Frage geht, ob die Märchen für Kindergehirne gut seien. Das Erzählen von Märchen sei mit Sicherheit gut für Kinder. Vorlesen sei schon weniger gut, und das Vorspielen von einem Tonträger finde er ungeeignet. Es seien eigentlich gar nicht die Märchen allein, die wirken. Sondern es gehe um die Begegnung, die stattfindet – um die Begegnung mit der erzählenden Person; um die Begegnung mit einem Teil der eigenen Geschichte, mit der Kultur, aus der man kommt; und

schliesslich auch um die Begegnung mit den Geschichten jener Personen, die im Märchen vorkommen.

Gerald Hüther: *Es ist wichtig, dass man sich fragt, was das eigentlich Wirksame ist. Das Märchen entfaltet seine starke emotionale Wirkung viel besser, wenn es nicht einfach nur als Information vorgelesen oder vorgetragen wird, sondern wenn das Herz angesprochen wird, und das geht immer am besten, wenn jemand es erzählt. Die Stimme ist ein ganz spezielles Medium, mit der man Gefühle transportieren und auch modulieren kann.*

Es braucht eine Atmosphäre, ein Setting, in dem man sich wirklich auf das einlassen kann, was das Märchen einem zu erzählen hat und auf die Erfahrung, die man mit so einem Märchen machen kann. Dazu gehört dann vielleicht auch die Kerze oder ein bisschen Kuscheln. Jeder, der das einmal in seiner Kindheit erlebt hat, vergisst eher noch die Märchen, welche der Grossvater erzählt hat, als das Bild, wie er auf dem Schoss des Grossvaters vor dem Kamin gesessen hat. Die Märchen verdichten sich zu der grossen Aussage «es wird wieder gut». Und diese Aussage verdichtet sich wiederum im Bild des kleinen Kindes auf dem Schoss des Grossvaters. Dieses Bild ist letztlich der Träger des Gefühls «es wird wieder gut». Das ist sehr wichtig und es wäre schade, wenn uns das verloren ginge, weil wir gegenwärtig Techniken erfunden haben, mit denen man Märchen auch ganz alleine hören kann.





Strategien zur Bewältigung von Affekten

Eine der schwierigsten Aufgaben, die Kinder erlernen müssen, ist die Affektkontrolle. Für Kinder ist es wichtig, dass sie einen Weg finden, Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer erleben zu dürfen, ohne dass sie dabei Schaden erleiden. Hier brauchen Kinder die Erwachsenen, die ihnen zeigen, wie das geht.

Da ist zum Beispiel der Grossvater, der dem verängstigten Jungen sagen kann: «Ja, das ist jetzt wirklich schwierig, jetzt wird diese Hexe hier in den Ofen geschoben. Weisst du, das machen wir heute nicht mehr. Wir schauen jetzt mal, wie das Märchen weitergeht.» Dann merkt das Kind, dass es einen gangbaren Weg gibt, um aus dem Gefühl des Bedrohtheits hinauszukommen. Man muss nicht in dieser Angst versinken, man muss sich nicht zu Tode fürchten, denn da ist jemand, der einem hilft.

Hierzu kann ich als Hirnforscher sagen, dass diese Affektkontrolle eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür ist, dass man später einmal ein gutes, gelingendes Leben führen kann.

In den Märchen wird meist erst ein relativ harmloses Szenario entwickelt, bevor das ganze Spektrum der Abgründe des menschlichen Daseins aufgezeigt wird. Es geht tief hinunter, und niemand glaubt mehr daran, dass es wieder gut wird. Doch dann besinnen sich die Helden auf die eigenen Kompetenzen, oder die Helfer tauchen auf, und am Ende wird alles wieder gut. Für ein Kind, das diese Dramaturgie beim Zubören einer Geschichte erlebt, entsteht eine tiefe inne-

re Erfahrung, dass es in der Welt Probleme geben kann, und dass es aber wieder gut wird. Damit werden unsere Kinder mit der wichtigsten Ressource zur Bewältigung von Angst und Stress im späteren Leben ausgestattet, nämlich mit der festen Überzeugung, dass man in dieser Welt gehalten ist, dass es immer wieder Helfer geben wird, die zu Hilfe kommen. Oder es wird auch Möglichkeiten in einem selbst geben, die man noch gar nicht entdeckt hat und die man einsetzen kann.

Schöner kann ich mir eine im kollektiven Unterbewusstsein entstandene Strategie zur Bewältigung von Ängsten, welche in sozialen Gemeinschaften entstehen, kaum vorstellen. Deshalb gibt es wahrscheinlich die Märchen und deshalb werden sie auch heute noch gebraucht.

Vertrauensressourcen, die auch Märchenhelden nutzen

Professor Hüther spricht von drei grossen Vertrauensressourcen, die helfen, Angst zu bewältigen.

In einer bedrohlichen Situation muss ich mich auf das besinnen, was ich kann. Das machen die Helden in den Märchen auch so. Das ist die erste Vertrauensressource. Wenn es aber alleine nicht mehr weitergeht, dann muss ich das Vertrauen und auch die Möglichkeiten haben, jemanden zu finden, mit dem es gemeinsam geht. Was ich alleine nicht bewältigen kann, schaffe ich meistens mit jemand anderem zusammen. Die zweite Vertrauensressource ist also dieses Vertrauen in die Hilfe anderer. Im Märchen können das auch die Helferfiguren sein.

Ein Beispiel dazu aus der Welt der Verhaltensforschung: Wenn ein Affe allein in einem Käfig sitzt und ein Hund um den Käfig rennt und bellt, hat der Affe furchtbaren Stress, er kann dann auch nicht mehr richtig denken. Wenn aber ein zweiter dabei sitzt, nicht irgendeiner, sondern einer, den er mag, den er kennt, dann klammern sich die zwei aneinander – und der Hund wird nicht mehr als riesige Bedrohung empfunden, der Stress reduziert sich.

Die dritte Ressource ist möglicherweise die allergrösste, doch wird sie in unserer gegenwärtigen Welt am stärksten vernachlässigt. Man kann sie schwer benennen. Sie kommt in den verschiedenen Weltreligionen auf die eine oder andere Weise im Bild der schützenden Hand zum Ausdruck, die über einen Menschen gehalten wird. Es ist das Vertrauen, dass es wieder gut wird.

Neurobiologische Hintergründe für Märchenthemem

Professor Hüther findet es aus neurobiologischer Perspektive interessant, dass manche Grundthemen in den Märchen wie zum Beispiel die Frage nach Autonomie und Verbundenheit einen biologischen Hintergrund haben.

Die Erfahrungen von Verbundenheit und auch von Autonomie, Wachstum und Freiheit sind offenbar die Grunderfahrungen, welche jeder Mensch am Anfang seines Lebens und interessanterweise sogar schon im Mutterleib macht. Wir sind alle gewachsen, jeden Tag haben wir eine neue Kompetenz erworben und sind damit immer autonomer und dadurch auch immer freier geworden. Dieser Grunderfahrung steht die andere Grunderfahrung gegenüber: Das alles war nur in engster Verbundenheit mit den uns begleitenden Personen möglich; im Mutterleib sogar in tiefster untrennbarer Verbundenheit mit der Mutter.

Im Märchen ist es oft so, dass jemand zu wenig Freiheit, zu wenig Autonomie hat und raus möchte aus zu engen Bindungen. Oder aber jemand wird in seiner Einzigartigkeit von den anderen gar nicht richtig gesehen; er möchte eigentlich dazu gehören und die anderen erkennen ihn nicht. Er sucht jemanden, mit dem er das Gefühl der Verbundenheit und Geborgenheit teilen kann. Das eine Gefühl nennen wir Fernweh und das andere Heimweh. Fernweh hat jemand, der zu fest in den Beziehungen verhaftet ist und sich deshalb nicht frei entfalten kann. Dann gibt es



Prof. Dr. Gerald Hüther

Gerald Hüther, Jahrgang 1951, Biologe und Neurobiologe, leitete das Forschungsprojekt «Entwicklungsneurobiologie» am Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin, Göttingen. Intensive Forschungstätigkeit und zahlreiche Publikationen auf dem Gebiet der experimentellen Neurobiologie. Wissenschaftlicher Beirat in verschiedenen Organisationen und Autor mehrerer Bücher. www.gerald-huether.de

Veröffentlichungen (Auszug):

- Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn – Die Macht der inneren Bilder – Biologie der Angst, G. Hüther, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag 2013
- Die Freiheit ist ein Kind der Liebe, G. Hüther/M. Hosang, Kreuz Verlag 2012
- Jedes Kind ist hochbegabt, G. Hüther/U. Hauser, Knaus Verlag 2012
- Was wir sind und was wir sein könnten – ein neurobiologischer Mutmacher, G. Hüther, S. Fischer Verlag 2011

offenbar auch Menschen, die immer fort sind und die eine tiefe Sehnsucht haben, wieder zu Hause anzukommen; sie haben Heimweh. Wir hätten gerne eine Welt, in der wir beides gleichzeitig vorfinden: verbunden zu sein und frei zu sein. Ich glaube, wenn Märchen so gut sind, dass sie immer wieder weiter erzählt werden, dann sind es Märchen, in denen dies gelingt.

Das Hirn als Vorbild

Professor Hüther vergleicht das Gehirn mit einem grossen Familiensystem. Es kann auch als soziales System verstanden werden. Es besteht aus lauter Einzelwesen, welche beim Hirn nicht Menschen, sondern Nervenzellen genannt werden. Während der kindlichen Entwicklung lernt das Grosshirn, wie man miteinander reden muss, damit etwas Vernünftiges resultiert. Das weiss es nicht von Anfang an. Es wäre nun völlig unsinnig, wenn sich die Hirnregionen wie Konkurrenten verhalten würden, wenn zum Beispiel die linke Hirnhälfte mit der rechten Hirnhälfte um die Vorherrschaft kämpfen würde. Obschon uns das Hirn sozusagen vorlebt, wie wir uns als Gesellschaft verhalten sollten, machen wir es dennoch nicht. Wie erklärt sich dies Professor Hüther?

Das Hirn hat offenbar einen Weg gefunden, Beziehungen so zu gestalten, dass sie konstruktiv sind. Wir Menschen könnten vom Hirn lernen, wenn wir uns nach dessen Vorbild zueinander in Beziehung setzen würden. Es geht dann nicht mehr darum, den anderen dauernd zu zeigen, dass man etwas besser kann, sondern darum, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, die in uns verborgenen Talente und Begabungen zur Entfaltung zu bringen.

Die Geschichte menschlicher Gemeinschaften ist jedoch von dauernden Bedrohungen geprägt. Bei schweren Angst auslösenden Bedrohungen nutzt das Gehirn nicht alle seine Beziehungen, seine Möglichkeiten, sondern es fährt zurück auf den Hirnstamm. Dort sitzen die archaischen Notfallprogramme. Diese werden nun aktiviert. Sie haben den Vorteil, dass sie überhaupt nicht sehr komplex sind. Da gibt es das Programm «Angriff» oder das Programm «Flucht», und wenn beides nicht geht, dann hat man noch das Programm «ohnmächtige Erstarrung». Weil wir als Gesellschaft so oft bedroht gewesen sind, könnte es sein, dass wir gewissermassen noch funktionieren wie das Hirn bei seinem archaischen Notfallprogramm: Nur das Nötigste wird miteinander geredet und man muss versuchen, entweder anzugreifen oder zu flüchten, oder man bleibt in ohnmächtiger Erstarrung liegen. Das scheint im Augenblick die vorherrschende Haltung zu sein.

Doch der Mensch kommt jetzt in eine Phase, in der er nicht mehr ein Instrument der anderen ist, sondern in der er sein Leben selbst bestimmt und damit

auch selbstverantwortlich zu gestalten beginnt. Das ist eine grossartige Entwicklung. Die hat es in dieser Weise eigentlich noch nie so richtig gegeben, jedenfalls nicht auf breiter Front. Jetzt haben wir in der Menschheitsgeschichte das erste Mal die Situation, in der wir uns fragen müssen: Was ist eigentlich das Wichtigste, worum es hier in diesem Leben geht? Worauf kommt es an? Das ist das, was ich als die Hauptaufgabe der Hirnforschung betrachte: Es geht um Selbsterkenntnis, um begreifen zu können, wer wir sind und wo wir gemeinsam hin wollen.

Hans im Glück – der Mensch im Glück?

Am Schluss unseres Gesprächs frage ich Herrn Prof. Hüther nach seinem Lieblingsmärchen und erhalte die Antwort:

Es ist eigentlich nicht fair, wenn man eines speziell herausnimmt. Aber eines mag ich besonders, weil es so gegen den Strich der heutigen Denkweise geht. In der gegenwärtigen Lebenssituation, in der wir uns befinden, und in der wirtschaftlichen und sozialen Situation und auch bezüglich der Glücksvorstellungen, die wir Menschen im Augenblick haben, ist «Hans im Glück» aus den Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm für mich das spannendste Märchen. Es macht deutlich, dass es auf etwas anderes ankommt, als alles haben zu wollen. «Hans im Glück» ist eigentlich die Botschaft, dass es keinen Sinn hat, sich an irgendwelchen Besitztümern festzubalten. Das ist Kapitalismuskritik, wie man sie sich deutlicher kaum wünschen kann. Schön ist doch, wenn man immer abgibt, am Ende kann man viel freier laufen. Ich glaube, dass solche Märchen in allen Kulturen erzählt werden. Da wird in schönster Weise diese Gleichzeitigkeit von Verbundenheit und Freiheit zum Ausdruck gebracht.

1 Forschungsbeiträge aus aller Welt, Band 31, Königsfurt Verlag

2 Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, siehe unter Veröffentlichungen

Franz Schär

Franz Schär, Märchenerzähler, nutzt nach seiner Arbeit als Schulleiter die Zeit, um für das Märchenforum interessante Menschen zu besuchen und darüber zu berichten.