

INGRID RIEDEL

SPIEGLEIN,  
SPIEGLEIN,  
AN DER WAND

*Märchen vom Neiden und Gönnen*



PATMOS

## **NAVIGATION**

**Buch lesen**

**Cover**

**Haupttitel**

**Inhalt**

**Über die Autorin**

**Über das Buch**

**Impressum**

**Hinweise des Verlags**

Ingrid Riedel

# **Spieglein, Spieglein an der Wand**

Märchen vom Neiden und Gönnen

Patmos Verlag

# **INHALT**

**Einführung**

**Die Gänsemagd**

**Einäuglein, Zweiäuglein, Dreiäuglein**

**Zottelhaube**

**Die zwei Brüder**

**Schneewittchen**

**Anmerkungen**

# Einführung

»Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?«, diese beschwörende Frage der Königin vor ihrem Spiegel ist denen unter uns, die noch mit Märchen aufgewachsen sind, wohl von Kindheit auf vertraut.

Vielleicht haben wir angesichts dieser Königin vor ihrem Spiegel zum ersten Mal darüber nachgedacht, was Neid ist. Neiden heißt Nicht-Gönnen: Die Königin kann nicht damit leben, dass nicht nur sie selbst, sondern auch andere schön sind, noch schöner vielleicht als sie.

Dieser immer wiederholte Spruch aus dem Schneewittchen-Märchen kann zum Leitmotiv der fünf Märchen werden, in denen uns das Thema »Neiden« in seinem Kontrast zu »Gönnen« besonders anschaulich entgegentritt. Offensichtlich sind diese starken Emotionen und das entsprechende Verhalten seit Menschengedenken bekannt, sind es wichtige Themen, die schon zu den Zeiten, in denen die Märchen entstanden, betroffen machten. Auch sorgfältiges Nachdenken über die möglichen Ursachen solcher Emotionen finden sich in den Märchen und fordern auch uns selbst zum Blick in den Spiegel heraus.

Ein Blick in den Spiegel kann uns das Thema nahe bringen: Denn was bedeutet solch ein Blick? Da sehe ich mich auf einmal von außen, als ganze Gestalt, während ich mich, jedenfalls im Hinblick auf mein Gesicht, sonst nur von innen kenne, als diejenige, die dieses Gesicht hat, die in diesem Gesicht wohnt.

Im Allgemeinen sehe ich die Welt, auch einen Teil meines Körpers, durch meine Augen, doch meine Augen selber sehe ich nicht. Meine Augen wie mein ganzes Gesicht sehe ich

nur in einem Spiegel. Nur mit Hilfe eines Spiegels werde ich mir meines Gesichts, meines Aussehens, meines Ausdrucks, ja meiner Identität überhaupt, bewusst.

Als kleines Kind von etwa zwei Jahren erkennt jeder Menschen sich selbst im Spiegel und beginnt, »Ich« zu sagen. Nur durch den Spiegel lernen wir das Wesentliche an uns selber kennen, unsere Identität. Erst jetzt kann das Vergleichen mit jemand anderem beginnen – ich habe braune Augen, du hast blaue –, das zunächst einfach eine Unterscheidung ist, die deutlich macht, dass ich anders bin als du, dass diese Nase, diese Stirn nur mir eigen sind, deine Nase und Stirn sind anders. Du lachst anders als ich, du hast dann vielleicht Grübchen in den Wangen. Zuerst ist das alles wertfrei. Ich mag dein Gesicht, ich mag auch mein Gesicht, und es hängt viel davon ab, ob ich früh genug und tief genug erfahren kann, dass auch andere, mir wichtige Menschen mein Gesicht mögen. Dass sie mich anlächeln und dass wiederum ich, wenn ich lächle, auch einen Widerschein von Freude auf ihr Gesicht zaubern kann, dass sie aufstrahlen, wenn sie mich sehen.

Denn schwierig wird es, wenn ich vor dem Spiegel selber finde, dass andere viel schöner sind als ich. Was der Märchen-Spiegel der alten Königin sagt, das sagt sie sich im Grunde selbst. Bei dem Vergleich »Frau Königin, Ihr seid die Schönste hier, aber Sneewittchen ist tausendmal schöner als Ihr« springt der Neid in ihr auf, denn es ist ihr, als könne sie der Schönheit der anderen niemals standhalten. Und angesichts dieser Ansicht, die vielleicht auch eine Einsicht ist, kommt eine namenlose Angst in ihr auf. Angst wovor?

Vor der Selbstentwertung wohl, die bei einem Vergleich mit der anderen für sie herauskommen könnte? So reagiert diese Königin, so reagiert der Neid. Selbstentwertung beim Vergleich mit anderen ist die Wurzel des Neides und der

Eifersucht. Selbstüberhebung könnte andererseits zu einer Selbstverliebtheit führen wie bei Narziss, der sich in sein eigenes Spiegelbild im Wasser so sehr verliebt, dass er der Liebe zu jemand anderem nicht mehr fähig ist.

Beides – Selbstabwertung wie Selbstüberhebung – sind Formen eines Ungleichgewichts beim Vergleich seiner selbst mit den anderen, sind Formen eines ungesunden Narzissmus, bei beidem stimmt die Proportion der Selbstliebe im Vergleich mit der Einschätzung der anderen nicht. Beides kommt aus dem Mangel an echter Selbstachtung.

Im rechten Sinne angeschaut kann das Spiegelbild stattdessen zur Wurzel des Selbstwertes werden, kann es uns unsere unverwechselbare Eigenart und die Schönheit dieser Eigenart zum Bewusstsein bringen, auch das Liebenswerte dieser Eigenart. Wo uns das Liebenswerte dieser Eigenart gespiegelt wurde – wir sprechen ja auch im übertragenen Sinne von »Spiegelung« –, da ist dies ein großer Gewinn und ein sicherer Schutz vor Selbstentwertung, wie es z. B. die positive Spiegelung der Gestalt »Zottelhaube« in dem norwegischen Märchen durch ihre schöne Schwester ist. Werden wir hingegen abwertend gespiegelt – wie »Zweiäuglein« durch ihre Mutter und Schwestern –, dann bedarf es vertiefter Verwurzelung im Eigenen, wie sie der wunderbare Baum hat, der ihr erwächst und der nur ihr Früchte bringt, am Schluss jenes Märchens.

Der Blick in den Spiegel ermöglicht vertiefte Selbstreflexion – Reflektieren hängt, bildhaft gesehen, immer mit Spiegelung zusammen – und ermöglicht mir im umfassenden Sinne Selbsterkenntnis, die Fähigkeit, ich selbst zu sein, Authentizität. Diese wiederum ist die stärkste Gegenkraft gegen Neid und Eifersucht. Selbstwert zu haben, bewahrt vor aller Selbstentwertung beim Vergleich, so wie

es die wilde »Zottelhaube« in dem gleichnamigen Märchen eindrucksvoll vorlebt, in ihrer unverbrüchlichen Liebe zu der auffallend schönen Schwester, während sich die Königstochter eines anderen Märchens zur »Gänsemagd« degradieren lässt, als sie durch den Neid ihrer Kammerjungfer negativ gespiegelt und abschätzig behandelt wird. Auch in dem Märchen »Die zwei Brüder« ereignet sich gegen Ende eine Versteinerung des einen Bruders, der sich unter dem Blick der Hexe entwertet sieht.

Der Blick in den Spiegel hat also nicht nur mit einer Erkenntnis des eigenen Gesichts zu tun, sondern auch mit einer Erkenntnis des Wesens, er kann uns zeigen, wo wir jetzt in unserer persönlichen Entwicklung stehen und uns damit auch einen Blick in Vergangenheit und Zukunft gewähren. So weiß der Spiegel der neidischen Königin immer, wo sich Schneewittchen befindet. Tiefe Selbstreflexion weiß dies auch, sieht sowohl kristallklar die eigene Befindlichkeit als auch die der Beneideten. Selbstreflexion und Selbsterkenntnis aber gelten als Schlüssel der Weisheit.

Spiegelneuronen wiederum bilden, wie die neuere Gehirnforschung herausgefunden hat, die Grundlage für unser Mitgefühl füreinander. Auf Grund der Spiegelneuronen, die uns den Schmerz des anderen spiegeln, zucken wir zusammen, wenn ein anderer sich verletzt. So sind die Spiegelneuronen Basis für unser Mitempfinden mit den anderen und damit auch für das Gönnen, in dem wir den anderen das gleiche Heilsein und Wohlsein im Leben wünschen wie uns selbst. Neid, so können wir jetzt sagen, kommt aus dem Mangel erleben, dem Mangel an Selbstwert und Selbstwirksamkeit, Gönnen dagegen aus dem Gefühl des Genügens, genug zu sein und zu haben, sich selbst zu genügen, sich selbst zu mögen mit



dem Gesicht, das man hat, und der Wirksamkeit, die einem gegeben ist.

Die Schönheit der Königin wird ja in dem Spruch des Spiegels, »Frau Königin, Ihr seid die Schönste hier« überhaupt nicht bestritten, sondern bestätigt. Das könnte ihr genügen. Lernen müsste sie, dass es nur um eine Relativierung geht, die einer Anderen zugesteht, ebenso schön, und dort, an deren Ort, vielleicht auch schöner zu sein. Hier ist diese Königin ja unbestritten die Schönste.

In dem folgenden Nachdenken über Gönnen und Neiden am Beispiel von fünf Märchen, in denen beides eine Rolle spielt, soll es nun auch nicht um eine exklusive oder durchgehende psychologische Interpretation gehen, wie sie vielfach schon vorliegt, sondern um eine spezifische Beleuchtung der Situationen des Neidens und des Gönnens, wie sie in dem jeweiligen Märchen gesehen und dargestellt werden. Die Märchen wurden unter dieser Thematik im Rahmen eines Seminars bei der Jahrestagung der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie 2011 in Lindau vorgestellt und ihre Bedeutung erarbeitet. Herzlich danke ich den zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die inspirierende Begegnung und Auseinandersetzung mit den Bildern und Vorstellungen der Märchen.

*Ingrid Riedel*

*Konstanz, im Mai 2012*

# Die Gänsemagd

Es lebte einmal eine alte Königin, der war ihr Gemahl schon lange Jahre gestorben, und sie hatte eine schöne Tochter, wie die erwuchs, wurde sie weit über Feld auch an einen Königssohn versprochen. Als nun die Zeit kam, wo sie vermählt werden sollten und das Kind in das fremde Reich abreisen musste, packte ihr die Alte gar viel köstliches Gerät und Geschmeide ein: Gold und Silber, Becher und Kleinode, kurz alles, was nur zu einem königlichen Brautschatz gehörte, denn sie hatte ihr Kind von Herzen lieb. Auch gab sie ihr eine Kammerjungfer bei, welche mitreiten und die Braut in die Hände des Bräutigams überliefern sollte, und jede bekam ein Pferd zur Reise, aber das Pferd der Königstochter hieß Falada und konnte sprechen. Wie nun die Abschiedsstunde da war, begab sich die alte Mutter in ihre Schlafkammer, nahm ein Messerlein und schnitt damit in ihre Finger, dass sie bluteten; darauf hielt sie ein weißes Läppchen unter und ließ drei Tropfen Blut hineinfallen, gab sie der Tochter und sprach: »Liebes Kind, verwahr sie wohl, sie werden dir unterwegs Not tun.«

Also nahmen beide voneinander betrübten Abschied, das Läppchen steckte die Königstochter in ihren Busen vor sich, setzte sich aufs Pferd und zog nun fort zu ihrem Bräutigam. Da sie eine Stunde geritten waren, empfand sie heißen Durst und rief ihrer Kammerjungfer: »Steig ab und schöpfe mir mit meinem Becher, den du aufzuheben hast, Wasser aus dem Bach, ich möchte gern einmal trinken.«

»Ei, wenn Ihr Durst habt«, sprach die Kammerjungfer, »so steigt selber ab, legt Euch ans Wasser und trinkt, ich mag Eure Magd nicht sein!«

Da stieg die Königstochter vor großem Durst herunter, neigte sich über das Wässerlein im Bach und trank und durfte nicht aus dem goldnen Becher trinken.

Da sprach sie: »Ach Gott!« Da antworteten die drei Blutstropfen: »Wenn das deine Mutter wüsste, das Herz im Leibe tät ihr zerspringen.« Aber die Königsbraut war demütig, sagte nichts und stieg wieder zu Pferd.

So ritten sie etliche Meilen weiter fort, und der Tag war warm, dass die Sonne stach, und sie durstete bald von Neuem; da sie nun an einen Wasserfluss kamen, rief sie noch einmal ihrer Kammerjungfer: »Steig ab und gib mir aus meinem Goldbecher zu trinken!« Denn sie hatte aller bösen Worte längst vergessen.

Die Kammerjungfer sprach aber noch hochmütiger: »Wollt Ihr trinken, so trinkt allein, ich mag Eure Magd nicht sein.«

Da stieg die Königstochter hernieder vor großem Durst und legte sich über das fließende Wasser, weinte und sprach: »Ach Gott!« Und die Blutstropfen antworteten wiederum: »Wenn das deine Mutter wüsste, das Herz im Leibe tät ihr zerspringen!«

Und wie sie so trank und sich recht überlehnte, fiel ihr das Läppchen, worin die drei Tropfen waren, aus dem Busen und floss mit dem Wasser fort, ohne dass sie es in ihrer großen Angst merkte.

Die Kammerjungfer hatte aber zugesehen und freute sich, dass sie Gewalt über die Braut bekäme, denn damit, dass diese die Blutstropfen verloren hatte, war sie schwach und machtlos geworden. Als sie nun wieder auf ihr Pferd steigen wollte, das da hieß Falada, sagte die Kammerfrau: »Auf Falada gehör ich, und auf meinen Gaul gehörst du«, und das musste sie sich gefallen lassen. Dann hieß sie die Kammerfrau auch noch die königlichen Kleider ausziehen und ihre schlechten anlegen, und endlich musste sie unter freiem Himmel schwören, dass sie am königlichen Hof keinem Menschen davon sprechen wollte, und wenn sie diesen Eid nicht abgelegt hätte, wäre sie auf der Stelle umgebracht worden. Aber Falada sah das alles an und nahm's wohl in Acht.

Die Kammerfrau stieg nun auf Falada und die wahre Braut auf das schlechte Ross, und so zogen sie weiter, bis sie endlich in dem königlichen Schloss eintrafen. Da war große Freude über ihre Ankunft, und der Königsohn sprang ihnen entgegen, hob die Kammerfrau vom Pferde und meinte, sie wäre seine Gemahlin, und sie wurde die Treppe hinaufgeführt, die wahre Königstochter aber musste unten stehen bleiben. Da schaute der alte König aus dem Fenster und sah sie im Hofe halten, wie sie fein war, zart und gar schön; und ging alsbald hin ins königliche Gemach und fragte die Braut nach der, die sie bei sich hätte und da unten im Hofe stände, und wer sie wäre?

»Ei, die hab ich mir unterwegs mitgenommen zur Gesellschaft, gebt der Magd was zu arbeiten, dass sie nicht müßig steht.«

Aber der alte König hatte keine Arbeit für sie und wusste nichts, als dass er sagte: »Da hab ich so einen kleinen Jungen, der hütet die Gänse, dem mag sie helfen!« Der Junge hieß Kürdchen, dem musste die wahre Braut helfen Gänse hüten.

Bald aber sprach die falsche Braut zu dem jungen König: »Liebster Gemahl, ich bitte Euch, tut mir einen Gefallen!«

Er antwortete: »Das will ich gerne tun.«

»Nun, so lasst mir den Schinder rufen und dem Pferd; worauf ich hergeritten bin, den Hals abhauen, weil es mich unterwegs geärgert hat.« Eigentlich aber fürchtete sie sich, dass das Pferd sprechen möchte, wie sie mit der Königstochter umgegangen wäre.

Nun war das so weit geraten, dass es geschehen und der treue Falada sterben sollte, da kam es auch der rechten Königstochter zu Ohr, und sie versprach dem Schinder heimlich ein Stück Geld, das sie ihm bezahlen wollte, wenn er ihr einen kleinen Dienst erwiese. In der Stadt war ein großes, finsternes Tor, wo sie abends und morgens mit den Gänsen durch musste. Unter das finstere Tor möchte er dem Falada seinen Kopf hinnageln, dass sie ihn doch noch mehr als einmal sehen könnte. Also versprach das der Schindersknecht zu tun, hieb den Kopf ab und nagelte ihn unter dem finsternen Tor fest.

Des Morgens früh, als sie und Kürdchen unterm Tor hinaustrieben, sprach sie im Vorbeigehen:

»O du Falada, da du hangest«,  
da antwortete der Kopf:

»O du Jungfer Königin, da du gangest,  
wenn das deine Mutter wüsste,  
ihr Herz tät ihr zerspringen.«

Da zog sie still weiter zur Stadt hinaus, und sie trieben die Gänse aufs Feld. Und wenn sie auf der Wiese angekommen war, saß sie hier und machte ihre Haare auf, sie waren eitel Gold, und Kürdchen sah sie und freute sich, wie sie glänzten, und wollte ihr ein paar ausraufen. Da sprach sie:

»Weh! Weh! Windchen,  
nimm Kürdchen sein Hütchen,  
und lass'n sich mit jagen,  
bis ich mich geflochten und geschnatzt  
und wieder aufgesetzt.«

Und da kam ein so starker Wind, dass er dem Kürdchen sein Hütchen wegwehte über alle Land, dass es ihm nachlief, und bis es wiederkam, war sie mit dem Kämmen und Aufsetzen fertig, und er konnte keine Haare kriegen. Da es Abend wurde, dann gingen sie nach Haus. Den andern Morgen, wie sie unter dem finstern Tor hinaustrieben, sprach die Jungfrau:

»O du Falada, da du hangest«,

es antwortete:

»O du Jungfer Königin, da du gangest,  
wenn das deine Mutter wüsste,  
das Herz tät ihr zerspringen!«

Und in dem Feld setzte sie sich wieder auf die Wiese und fing an, ihr Haar auszukämmen, und Kürdchen lief und wollte danach greifen, da sprach sie schnell:

»Weh! Weh! Windchen,  
nimm dem Kürdchen sein Hütchen,  
und lass'n sich mit jagen,  
bis ich mich geflochten und geschnatzt  
und wieder aufgesetzt.«

Da wehte der Wind und wehte ihm das Hütchen vom Kopf weit weg, dass es nachzulaufen hatte, und als es wiederkam, hatte sie längst ihr Haar zurecht, und