

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Märchen sind Nahrung für Seele und Geist  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724967>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Märchen sind Nahrung für Seele und Geist

*Märchen erzählen symbolhaft von Lebensprüfungen und wohlverdientem Glück. Im Märchenkreis von Pro Senectute Kanton Zug entdecken ältere Menschen gemeinsam die Weisheit im Märchen.*

VON ESTHER KIPPE

Es war einmal eine Königin, die konnte keine Kinder bekommen. Nach langer Zeit nahm sie die Hilfe eines Bettelweibes an und wurde schwanger. Aber weil die Königin die Anweisungen des Bettelweibes nicht genau befolgt hatte, kam zuerst ein wildes, hässliches Mädchen auf die Welt, das auf einem Ziegenbock ritt und eine Holzkelle schwang. Gleich danach gebar die Königin ein zartes, wunderschönes Mädchen. Wegen seiner unansehnlichen Haartracht wurde das hässliche Kind «Zottelhaube» getauft, und am liebsten hätte die Königin nichts mit ihm zu tun gehabt. Doch mit Mut und Entschlossenheit wendet Zottelhaube als junges Mädchen eine Bedrohung durch Trollweiber vom Königsschloss ab. Ihrer Schwester wird dabei zwar der hübsche Kopf geraubt und durch einen Kalbskopf ersetzt. Aber Zottelhaube gelingt es, den Kopf ihrer Schwester zurückzuerobern. Am Ende verwandelt sich auch Zottelhaube in eine schöne junge Frau. Sie heiratet einen Prinzen, ihre Schwester einen König.

## Zuhören – nacherzählen – verstehen

In Berndeutsch, detailgetreu und ohne Spickzettel, führt Elisabeth Furrer, Leiterin des Märchenkreises bei Pro Senectute Kanton Zug, ihre Zuhörerschaft durch die Jugend der zwei gegensätzlichen Königstöchter. Das aus Norwegen stammende Märchen von der «Zottelhaube» habe sie spontan angesprochen, begründet sie ihre heutige Wahl. Zu Füßen der Erzählerin liegen passende Gegenstände: ein goldener Apfel, eine Klangschale, Kelle und Krone. Eine Trag-

säule des Unterrichtszimmers ist mit goldenem Tuch verkleidet. Das reicht, um dem nüchternen Raum Märchenzauber zu verleihen. Im Halbkreis sitzen sieben Zuhörerinnen und ein Zuhörer vor Elisabeth Furrer. Sie wenden ihren Blick nicht von deren Lippen ab, bis Zottelhaube und ihre Schwester erlöst sind und im neuen Königreich Hochzeit halten.

Jetzt sind die Teilnehmenden des Märchenkreises an der Reihe. Einen Augenblick lang lassen sie innerlich das Ge-

hörte nochmals vorüberziehen. Dann erzählen sie das Märchen reihum Szene um Szene. «Jetzt wollen wir schauen, was das Märchen mit uns zu tun hat», lädt Elisabeth Furrer ein, nachdem die Geschichte durch das Nacherzählen wieder präsent geworden ist.

Ulrich Gerloff, der einzige Mann in der Runde, vergleicht die Trauer der Königin über ihre Unfruchtbarkeit mit Sinnfragen im Berufsleben. Auch da habe man oft das Gefühl, man bewirke nichts Nachhaltiges und das eigene Leben verlaufe im Sand. «Erst als die Königin so demütigt wurde, den Rat einer Bettlerin zu befolgen, konnte in ihrem Inneren eine Frucht entstehen», resümiert der pensionierte Physiker. «Es hat sie sicher enorme Überwindung gekostet, etwas ihr so unwürdig Erscheinendes zu tun.»

Einer Teilnehmerin ist aufgefallen, dass es im Märchen von der Zottelhaube auch um Frauenfreundschaften geht. Und ihre Nachbarin in der Runde will den Gedanken mit nach Hause nehmen, «dass wir auch lernen müssen, Hilfe anzunehmen – gerade im Alter».

## Hilfreicher als Fachliteratur

«Märchen beinhalten menschliche Wahrheiten und widerspiegeln Lebenswege», bestätigt Elisabeth Furrer, die über ihren ursprünglichen Beruf als Religionslehrerin zum Märchenerzählen gekommen war. In ihren Unterricht hatte sie hin und wieder ein Märchen eingeflochten. Eines Tages wusste sie, dass sie nur noch Märchen erzählen wollte: «Märchen sind mindestens so spirituell wie biblische Geschichten.» In Deutschland durchlief Elisabeth Furrer eine Ausbildung zur Märchenerzählerin. Heute

## QUELLEN FÜR MÄRCHENFREUNDE

Im Sommer macht der Märchenkreis Pause. Der nächste Märchenzyklus mit Elisabeth Furrer beginnt am 21. September. Interessentinnen und Interessenten wenden sich an Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50 oder [www.zg.pro-senectute.ch](http://www.zg.pro-senectute.ch)

**Schweizerische Märchengesellschaft:** Möchten Sie sich mehr mit Märchen befassen? Die Schweizerische Märchengesellschaft lädt zu Erzählveranstaltungen und Seminaren ein und führt eine Erzählerliste. Schweizerische Märchengesellschaft SMG, Ruth Ott, Schaffhauserstrasse 144, 8400 Winterthur, im Internet unter [www.maerchengesellschaft.ch](http://www.maerchengesellschaft.ch)

**Literaturhinweis:** Welche Märchen eignen sich für welches Lebensalter? Und welche unterschiedliche Wirkung haben Märchen? Auf diese und viele andere Fragen gibt es Antworten im Werk von Linde Knoch: «Praxisbuch Märchen – Verstehen, Deuten, Umsetzen», Gütersloher Verlagshaus 2001, CHF 32.40 (Bestelltalon auf Seite 64).



BILDER: RENATE WERNLI

**Der einzige Mann:** Ulrich Gerloff sieht im Märchen die emotionalen Seiten des Lebens.



**Wahrheit in der Fiktion:** Elisabeth Furrer liebt an Märchen vor allem die Spiritualität.



**Handgreiflich:** Gegenstände wie der goldene Apfel helfen, die Märchen zu verstehen.

erzählt sie in Kindergärten, Psychiatrie-, Alters- und Behinderteneinrichtungen und vermittelt ihr Wissen in Weiterbildungskursen an Lehrer und Eltern.

Seit Herbst 2005 haben bei Pro Senectute in Zug einmal im Monat auch ältere Menschen Gelegenheit, ein Märchen zu hören und über dessen Bedeutung nachzudenken. Ältere Menschen hätten einen besonderen Zugang zu dieser Welt, meint Elisabeth Furrer. «Im Alter besinnen sich viele auf spirituelle Werte.» Allerdings scheint dies eher auf Frauen zuzutreffen als auf Männer. Ulrich Gerloff ist der erste und bisher einzige Mann im Pro-Senectute-Märchenkreis in Zug. Erstaunlich, findet er. Für Männer, die so viel mit dem Kopf erledigen, sei es doch wichtig, irgendwann die emotionalen und geistig-seelischen Seiten mit Leben zu füllen. Eine Möglichkeit, die ihm durch das Nachvollziehen eines Märchens geschenkt werde. «Märchen erfassen den ganzen Menschen. Sie bewirken mehr als die Lektüre noch so vieler psychologischer Bücher.»

### Eigene Kräfte entdecken

Um ein Märchen zu erarbeiten, braucht Elisabeth Furrer in der Regel etwa drei Wochen. Sie übersetzt den Text in ihren Dialekt, lernt ihn auswendig, studiert die Geschichte. Welche Bilder und Szenen kommen darin vor? Was charakterisiert die Figuren, welchen Auftrag haben sie? Welchen Sinn haben Gegenstände und Symbole? Was zum Beispiel bedeutet es, dass Zottelhaube auf einem Ziegenbock reitet und eine Kelle schwingt? Hat Elisabeth Furrer das Märchen ausgelotet und verinnerlicht, kann sie den Zuhörenden im Gespräch spontan Denkanstöße geben. Und beim Nachdenken über den verborgenen Reichtum der Geschichte entdecken die Zuhörerinnen und Zuhörer manchmal ungeahnte eigene seelisch-geistige Kraftreserven.

Sie sei von den Märchennachmittagen beeindruckt, sagt Teilnehmerin Elisabeth Wüest, die noch keines der Treffen verpasst hat. Innerlich erfüllt gehe sie jeweils gleich nach Hause, um alles ungestört nachwirken zu lassen. Im Laufe der Zeit falle ihr immer wieder etwas ein, was mit dem Märchen zusammenhänge und sie fasziniere. «Es ist wie ein Dominospiel. Eine Erkenntnis ruft nach der nächsten, und so habe ich Denknahrung für einen ganzen Monat.» ■