

Schneekönigin – Parabel für Depression

Das Märchen und seine Deutung als Depressionsbewältigung:

Erste Geschichte

Von dem Spiegel und den Scherben.

Ein böser Zauberer hatte einst einen Spiegel angefertigt, der die Eigenschaft besaß, dass alles Gute und Schöne, das sich darin spiegelte, zusammenschrumpfte und hässlich grinste, während das, was nichts taugte, deutlich hervortrat und sich gut ausnahm. Das wäre lustig, meinten die, welche die Schule des Zauberers besuchten, denn dieser gab Unterricht im Zaubern. Sie liefen mit dem Spiegel umher und zuletzt war weder ein Land noch ein Mensch, die nicht ihr verdrehtes Bild gesehen hätten.

Nun wollten sie zuletzt sogar auch noch zum Himmel emporfliegen, um mit den Engeln und dem lieben Gott ihren Spott zu treiben. Je höher sie mit dem Spiegel flogen, desto stärker grinste er, dass sie ihn kaum festhalten konnten. Höher und höher flogen sie, Gott und seinen Engeln immer näher. Da erbebt der Spiegel in seinem Grinsen so furchtbar, dass er ihren Händen entglitt und auf die Erde hinunterstürzte, wo er in hundert Millionen, Billionen und noch mehr Stücke zerbrach. Aber gerade hienieden richtete er weit größeres Unglück an als zuvor, denn einige Stücke waren kaum so groß wie ein Sandkorn, und diese verbreiteten sich über die ganze weite Welt. Wo sie den Leuten in die Augen kamen, da blieben sie sitzen, und dann sahen die Menschen alles verkehrt oder hatten nur Augen für das Verkehrte bei einer Sache, denn jedes Spiegelsplitterchen hatte dieselben Kräfte behalten, welche dem ganzen Spiegel eigen waren. Einigen Menschen drang ein solcher Spiegelsplitter sogar in das Herz, und dann war es entsetzlich, das Herz wurde förmlich ein Eisklumpen. Einige Scherben waren so groß, dass sie zu Fensterscheiben benutzt wurden, andere Stücke dienten als Brillengläser, was natürlich eine große Verwirrung anrichtete. Und immer noch flogen kleine Glassplitter in der Luft umher. Wir werden nun hören, was durch dieselben geschah.

Ein Zauberspiegel bringt in der Geschichte das schlechte im Menschen zum Vorschein und verstärkt es, während das Gute und Schöne schrumpft. Der Spiegel kann als Sinnbild einer Krankheit gesehen werden. Wer befallen ist, der verliert seine guten schönen Seiten und das schlechte tritt deutlich hervor. Vor der persönlichen Entwicklung der Kindheit würde diese Krankheit die guten Glaubenssätze der Erziehung, die der Betroffene verinnerlicht hat schrumpfen lassen und die unterdrückten Gefühle, die verbotenen Verhaltensweisen wie Wut, Trauer oder Albernheit an die Oberfläche spülen. Vom zerbrochenen Spiegel setzen sich kleine Splitter ins Auge oder sogar in das Herz. Die Betroffenen sehen die Welt verzerrt, sie zerbrechen an Spannung zwischen Anspruch an sich selbst, wie sie es in der Kindheit erlernt haben und den unterdrückten Bedürfnissen und Gefühlen. Sie werden im mehr oder weniger starken Maße depressiv. Mit dem Splitter im Herzen wird das Herz regelrecht zu einem Eisklumpen, alles Gefühl erstarrt. Es entspricht dem Gefühl der Gefühllosigkeit das bei starken Depressionen entsteht.

Das Märchen beschreibt die Symptome der sehr realen Krankheit Depression in dieser ersten Geschichte.

Zweite Geschichte

Ein kleiner Knabe und ein kleines Mädchen.

In der großen Stadt, wo so viel Leute beisammen wohnen, dass nicht alle ein Gärtchen haben können, sondern viele sich mit Blumentöpfen begnügen müssen, lebten einst zwei arme Kinder, die einen etwas größeren Garten als einen Blumentopf besaßen. Sie waren nicht Bruder und Schwester, hatten einander aber eben so lieb, als ob sie es wären. Ihre Eltern wohnten in unmittelbarer Nachbarschaft. Sie bewohnten zwei Dachkammern, da, wo das Dach des einen Nachbarhauses das des andern berührte und die Wasserrinne zwischen den Dächern entlang lief. Dort hinaus blickte aus jedem Hause ein Fenster. Man brauchte nur über die Rinne zu schreiten, um von dem einen Fenster nach dem andern zu gelangen.

Jedes Elternpaar hatte draußen einen hölzernen Kasten angebracht, in welchem die nötigsten Küchenkräuter gezogen wurden. Auch befand sich in jedem Kästchen ein kleiner Rosenstock und beide wuchsen und gediehen herrlich. Nun gerieten die Eltern auf den Gedanken, die Kästen quer über die Rinne so auszustellen, dass sie fast von dem einen Fenster bis zu dem andern reichten und sich völlig wie zwei Blumenwälle ausnahmen. Erbsenranken hingen über die Kästen hinunter und die Rosenstöcke trieben lange Zweige, rankten sich um die Fenster, neigten sich einander zu und bildeten fast eine Laube, und die Kinder erhielten oftmals die Erlaubnis, hinauszuklettern und unter den Rosen miteinander zu spielen.

Im Winter war ja dies Vergnügen vorüber. Die Fenster waren dann oft ganz zugefroren. Doch dann wärmten sie Kupferdreier auf dem Ofen, hielten sie gegen die gefrorene Scheibe und dann bildete sich dort ein prächtiges Guckloch, so rund, o so rund; dahinter strahlte ein glückliches sanftes Auge, eines hinter jedem Fenster. Das war der kleine Knabe und das kleine Mädchen. Er hieß Kay und sie hieß Gerda. Im Sommer konnten sie rasch bei einander sein, im Winter aber mussten sie die vielen Treppen hinunter und hinauf. — Draußen wirbelte der Schnee.

„Jetzt schwärmen die weißen Bienen!“ sagte die alte Großmutter.

„Haben sie auch eine Bienenkönigin?“ fragte der kleine Knabe.

„Die haben sie!“ sagte die Großmutter, „sie fliegt immer dort, wo sie am dichtesten schwärmen. Sie ist die größte von allen Schneeflocken, und nie ist sie ruhig auf Erden, sie fliegt gleich wieder zu der schwarzen Wolke empor. Manche Winternacht fliegt sie durch die Straßen der Stadt und guckt zu den Fenstern hinein, und dann gefrieren diese so wunderbar, als wären sie mit Blumen besät.“

„Ja, das habe ich gesehen!“ riefen beide Kinder, und nun wussten sie, dass es Wahrheit wäre.

„Kann die Schneekönigin hereinkommen?“ fragte das kleine Mädchen.

„Lass sie nur kommen,“ sagte der Knabe, „dann setze ich sie auf den warmen Kachelofen und sie muss zerschmelzen!“

Aber die Großmutter strich ihm das Haar glatt und erzählte andere Geschichten.

Des Abends, als der kleine Kay zu Hause und halb ausgezogen war, kletterte er auf den Stuhl am Fenster und guckte zu dem kleinen Loch hinaus. Ein paar Schneeflocken fielen draußen und eine derselben, die allergrößte, blieb auf dem Rande des einen Blumenkastens hängen. Die Schneeflocke wuchs und wuchs, bis sie sich zuletzt in eine vollständige Frau verwandelte, in den feinsten weißen Flor gehüllt, der wie von Millionen sternartiger Flocken zusammengesetzt war. Sie war schön und fein, aber von Eis, dem blendenden, blinkenden Eis, doch war sie lebendig. Die Augen funkelten wie zwei helle Sterne, aber unstet rollten sie umher ohne Ruh und Rast. Sie nickte nach dem Fenster zu und winkte mit der Hand. Der kleine Knabe erschrak und sprang vom Stuhle hinunter. Da war es, als flöge ein großer Vogel draußen an dem Fenster vorüber.

Am folgenden Tag war klares Frostwetter — — und dann begann es zu tauen, der Lenz hielt seinen Einzug, die Sonne schien, die Spitzen der Grashälmmchen sprossen hervor, die Schwalben bauten Nester, die Fenster wurden geöffnet, und die kleinen Kinder saßen wieder in ihrem Gärtchen hoch oben in der Dachrinne über allen Stockwerken.

Die Rosen blühten während dieses Sommers besonders schön. Das kleine Mädchen hatte ein Lied gelernt und sang es dem Knaben vor und er sang mit:

„Ich liebe die Rosen in all ihrer Pracht,
Doch mehr noch den Heiland, der selig uns macht!“

Kay und Gerda saßen und sahen sich das Bilderbuch mit den vielen Tieren und Vögeln an, da war es — die Uhr auf dem großen Kirchturme schlug gerade fünf — dass Kay sagte: „Au! es ging mir wie ein Stich durch das Herz! Und jetzt ist mir etwas ins Auge geflogen!“ Das kleine Mädchen fasste ihn um den Hals; er blinzelte mit den Augen: nein, es war durchaus nichts zu sehen.

„Ich denke, es ist fort!“ sagte er, aber fort war es nicht. Es war gerade einer von diesen Glassplittern, die von dem Spiegel abgesprungen waren, dem Zauberspiegel. Wir entsinnen uns desselben wohl noch, der bewirkte, dass alles Große und Gute, welches sich darin abspiegelte, klein und hässlich wurde, und jeder Fehler an einer Sache sich sofort bemerkbar machte. Der arme Kay, ihm war ein solches Splittern auch gerade in das Herz eingedrungen. Das sollte nun bald wie ein Eisklumpen werden. Nun tat es zwar nicht mehr wehe, aber da war es.

„Weshalb weinst du?“ fragte er. „So siehst du hässlich aus. Mir fehlt ja durchaus nichts! Pfui!“ rief er plötzlich aus, „die Rose da ist ja vom Wurme angefressen! Und sieh, jene ist gar nicht gerade gewachsen. Das sind eigentlich recht hässliche Rosen. Sie sind ebenso garstig wie die Kasten, in denen sie stehen!“ Und dann stieß er heftig mit dem Fuße gegen den Kasten und riss die beiden Rosen ab.

„Kay, was tust du!“ rief das kleine Mädchen; und als er ihr heftiges Erschrecken bemerkte, riss er noch eine Rose ab und sprang dann in sein Fenster hinein.

Wenn sie später mit dem Bilderbuche kam, spottete er darüber und wenn die Großmutter Geschichten erzählte, kam er stets mit einem Aber dazwischen; zuweilen schlich er sich hinter ihr her, setzte ihre Brille auf und ahmte ihre Stimme nach. Er konnte bald allen Leuten in der Straße Gang und Redeweise nachahmen und besonders das Unschöne wusste er treffend zu kopieren. Aber

daran war das Glas schuld, welches ihm in die Augen geflogen war, das Glas, welches ihm in dem Herzen saß. Daher kam es, dass er sogar die kleine Gerda neckte, die ihn von ganzer Seele lieb hatte.

Seine Spiele nahmen jetzt einen ganz anderen Charakter an, sie wurden mehr verständig. An einem Wintertage, als Schneegestöber eingetreten war, kam er mit einem Vergrößerungsglase, hielt seine blauen Rockzipfel hinaus und ließ die Schneeflocken darauf fallen.

„Sieh nun einmal in das Glas, Gerda!“ sagte er, und jede Schneeflocke wurde ungleich größer und nahm sich wie eine prächtige Blume oder ein zehnzackiger Stern aus. Es gewährte einen herrlichen Anblick.

„Siehst du, wie kunstreich!“ rief Kay aus; „das bietet weit mehr Vergnügen und Stoff zum Nachdenken dar, als die wirklichen Blumen! Auch ist kein einziger Fehler an ihnen, sie sind ganz regelmäßig; wenn sie nur nicht schmelzen würden!“

Nicht lange darauf kam Kay mit großen Fausthandschuhen und seinem Schlitten auf dem Rücken. Er flüsterte Gerda in die Ohren: „Ich habe Erlaubnis bekommen, auf den großen Platz zu fahren, wo die Andern spielen!“ und fort war er.

Dort auf dem Platze banden mitunter die kecksten Knaben ihre Schlitten an die Bauernwagen und fuhren dann eine tüchtige Strecke mit. Das ging gerade recht lustig. Als das Spiel im vollen Gange war, kam ein großer, weiß angestrichener Schlitten. Eine Person saß in demselben, die in einen weißen, rauen Pelz eingehüllt und mit einer weißen Pelzmütze bedeckt war. Der Schlitten fuhr zweimal um den Platz herum und Kay gelang es, seinen kleinen Schlitten an denselben festzubinden und nun fuhr er mit. Rascher und immer rascher ging es gerade in die nächste Straße hinein. Der Führer des Schlittens wandte den Kopf und nickte ihm so freundlich zu, als ob sie mit einander bekannt wären. So oft Kay seinen kleinen Schlitten abbinden wollte, nickte die Person abermals und dann blieb Kay sitzen; sie fuhren gerade zum Stadttore hinaus. Da wurde das Schneegestöber so heftig, dass der kleine Knabe nicht die Hand vor den Augen mehr erkennen konnte, während er gleichwohl weiter fuhr. Endlich ließ er den Strick fallen, um sich von dem großen Schlitten los zu machen, aber es half nichts, sein kleines Fuhrwerk hing fest und es ging mit Windeseile. Da rief er ganz laut, aber niemand hörte ihn, und der Schnee wirbelte und der Schlitten flog vorwärts. Mitunter gab es einen Stoß, als ob man über Gräben und Hecken führe. Er war ganz entsetzt, wollte sein Vaterunser beten, konnte sich aber nur noch auf das große Einmaleins besinnen.

Die Schneeflocken wurden größer und größer, zuletzt sahen sie wie große weiße Hühner aus. Plötzlich sprangen die Pferde zur Seite, der Schlitten hielt und die Person, welche ihn fuhr, erhob sich; Pelz und Mütze waren von lauter Schnee. Es war eine Dame, hoch und schlank, blendend weiß, es war die Schneekönigin.

„Wir sind wacker vorwärts gekommen,“ sagte sie. „Aber ist das etwa ein Wetter zum Frieren? Komm, krieche mit in meinen Bärenpelz hinein!“ und sie setzte ihn in den Schlitten an ihre Seite und schlug den Pelz um ihn, dass es ihm vorkam, als versänke er in einen Schneehaufen.

„Frierst du noch?“ fragte sie und küsste ihn dann auf die Stirn. Huh, das war noch kälter als Eis, das ging ihm gleich bis ans Herz, welches ja schon halb und halb ein Eisklumpen war. Ihm war zu Mute,

als sollte er sterben; — aber nur einen Augenblick, dann tat es ihm gerade gut. Er empfand nichts mehr von der Kälte um sich.

„Meinen Schlitten! vergiss meinen Schlitten nicht!“ Dessen erinnerte er sich zuerst. Er wurde auch auf eins der weißen Hühner gebunden, welches mit dem Schlitten auf dem Rücken hinterher flog. Die Schneekönigin küsste Kay noch einmal und dann hatte er die kleine Gerda und die Großmutter und alle daheim vergessen.

Kay fürchtete sich gar nicht vor der Schneekönigin; er erzählte ihr, dass er im Kopfe rechnen könne und sogar mit Brüchen, dass er die Größe und Einwohnerzahl der Länder wüsste und sie lächelte zu allem. Und sie flog mit ihm, flog hoch hinauf zu der schwarzen Wolke und der Sturm sauste und brauste, als sänge er alte Lieder. Sie flogen über Wälder und Seen, über Meere und Länder. Unten in der Tiefe sauste der kalte Wind, heulten die Wölfe, flimmerte der Schnee und über denselben flogen die schwarzen, schreienden Krähen hinweg, aber über ihnen glänzte der Mond groß und klar und zu ihm schaute Kay auf, die lange, lange Winternacht hindurch. Am Tage schlief er zu den Füßen der Schneekönigin.

Ein kleiner Splitter fliegt ins Auge und ins Herz, ein kurzer Schmerz, dann ist der Vorfall scheinbar vorbei. So ähnlich beginnt auch meist die Depression, es gibt einen Auslöser, der aber nicht gleich als schwer empfunden wird. Es wird heruntergespielt. Ich merke irgendwas ist anders, es tut etwas weh, aber ich funktioniere, ich bin stark und es war eigentlich gar nichts. Dann setzt eine Verhaltensänderung ein. Dinge, die Spaß gemacht haben, sind plötzlich uninteressant. Schönes wird nicht mehr gesehen und empfunden. Rationalität steht im Vordergrund. Liebesbeweise der Umgebung werden weggestoßen. Der Betroffene fühlt sich nicht liebenswert, liebt sich selbst nicht mehr und kann keine Liebe mehr annehmen.

Dritte Geschichte

Der Blumengarten bei der Frau, welche zaubern konnte.

Aber was wurde aus der kleinen Gerda, als Kay nicht wiederkam? Wo in aller Welt befand er sich doch? — Niemand wusste es, niemand konnte Auskunft erteilen. Die Knaben erzählten nur, dass sie gesehen, wie er seinen kleinen Schlitten an einen großen und prächtigen angebunden hätte, der in die Straßen hinein und dann zum Stadttore hinausgefahren wäre. Niemand wusste, wo er war; viele Tränen flossen, die kleine Gerda weinte bitterlich und lange. Dann hieß es, er wäre tot, er wäre in dem Fluss ertrunken, der nahe bei der Stadt vorbeifloss. O, es waren recht lange dunkle Wintertage.

Jetzt erschien der Lenz mit wärmerem Sonnenschein.

„Kay ist tot und fort!“ sagte die kleine Gerda.

„Das glaube ich nicht!“ sagte der Sonnenschein.

„Er ist tot und fort!“ sagte sie zu den Schwalben.

„Das glauben wir nicht!“ entgegneten dieselben, und endlich glaubte die kleine Gerda es auch nicht

mehr.

„Ich will meine neuen roten Schuhe anziehen!“ sagte sie eines Morgens, „diejenigen, welche Kay noch nie gesehen hat, und dann will ich zum Fluss hinuntergehen und mich bei diesem erkundigen!“

Noch war es ganz früh, als sie sich erhob, die alte Großmutter, welche noch schlummerte, küsste, die roten Schuhe anzog und dann ganz allein zum Thore hinaus nach dem Flusse ging.

„Ist es wahr, dass du mir meinen kleinen Spielkameraden genommen hast? Ich will dir meine roten Schuhe schenken, wenn du mir ihn wiedergeben willst!“

Es kam ihr vor, als ob die Wellen ihr so eigentümlich zunickten. Dann nahm sie ihre roten Schuhe, das liebste, was sie besaß, und warf sie beide in den Fluss, aber sie fielen dicht an das Ufer, und die kleinen Wellen trugen sie wieder zu ihr an das Land, als wollte der Fluss sie ihres liebsten Eigentums nicht berauben, zumal er ja den kleinen Kay nicht hatte. Nun aber glaubte sie, dass sie die Schuhe nicht weit genug hinausgeworfen hätte, und kletterte deshalb in ein Boot, welches im Schilfe lag. Sie ging bis an das äußerste Ende und warf die Schuhe von neuem in die Wellen. Das Boot war jedoch nicht befestigt, und bei der Bewegung, welche sie machte, glitt es vom Lande ab. Sie bemerkte es zwar und beeilte sich zurückzukommen, aber ehe es ihr gelang, war das Boot schon ein Stück vom Ufer, und nun glitt es rascher den Fluss abwärts.

Da erschrak die kleine Gerda gewaltig und begann zu weinen, allein nur die Sperlinge hörten sie und diese konnten sie nicht an das Land tragen, aber sie flogen das Ufer entlang und zwitscherten, als wollten sie sie trösten: „Hier sind wir! Hier sind wir!“ Das Boot trieb mit dem Strome; die kleine Gerda saß ganz still in bloßen Strümpfen. Ihre kleinen roten Schuhe schwammen hinterher, konnten das Boot jedoch nicht erreichen, da dasselbe schneller vom Strome fortgerissen wurde.

Lieblich war es an beiden Ufern; prächtige Blumen, alte Bäume und die Abhänge mit Schafen und Kühen belebt, aber nicht ein Mensch war zu sehen.

„Vielleicht trägt mich der Fluss zum kleinen Kay hin!“ dachte Gerda und da wurde sie besserer Laune, sie erhob sich und betrachtete viele Stunden lang die schönen grünen Ufer. Dann fuhr sie an einem großen Kirschgarten vorüber, in welchem ein Häuschen mit merkwürdig roten und blauen Fenstern stand; übrigens war es mit Stroh gedeckt und draußen standen zwei hölzerne Soldaten, welche vor den Vorübersehlenden das Gewehr schulterten.

Gerda rief sie an; sie hielt sie für lebendig, aber sie antworteten natürlich nicht; sie kam ihnen ganz nahe, die Strömung trieb das Boot gerade auf das Land zu.

Gerda rief noch lauter und da trat aus dem Hause eine alte, alte Frau, die sich auf einen Krückstock stützte. Um sich gegen die Sonne zu schützen, hatte sie einen großen Hut auf, der mit den schönsten Blumen bemalt war.

„Du liebes armes Kind!“ sagte die alte Frau, „wie bist du auf den großen starken Strom gekommen und so fern in die weite Welt hinausgetrieben!“ Darauf ging die alte Frau bis an den Rand des Wassers, zog das Boot mit ihrem Krückstock an das Land und hob die kleine Gerda heraus.

Obgleich Gerda froh war, auf das Trockene zu kommen, fürchtete sie sich doch ein wenig vor der fremden alten Frau.

„Komme doch und erzähle mir, wer du bist und wie du hierher kommst!“ sagte sie.

Gerda erzählte ihr alles und fragte sie, ob sie den kleinen Kay nicht gesehen hätte. Die alte Frau meinte, er käme wohl noch, sie möchte nur nicht betrübt sein und Kirschen essen und sich ihre Blumen ansehen. Dann nahm sie Gerda bei der Hand, ging mit ihr in das kleine Häuschen und schloss die Türe zu.

Die Fenster waren sehr hoch angebracht und die Scheiben waren rot, blau und gelb. Das Tageslicht fiel ganz eigentümlich herein, aber auf dem Tische standen die köstlichsten Kirschen und Gerda aß nach Herzenslust davon, weil sie die Erlaubnis dazu erhalten hatte. Während sie aß, kämmte ihr die alte Frau das Haar mit einem goldenen Kamme, und das Haar ringelte sich und schimmerte goldig um ihr liebes freundliches Gesichtchen, welches rund war und wie eine Rose blühte.

„Nach einem so holden kleinen Mädchen habe ich mich schon lange geseht!“ sagte die Alte. „Du wirst nun sehen, wie gut wir uns gegenseitig gefallen werden!“ Und je länger sie das Haupt der kleinen Gerda kämmte, desto mehr vergaß dieselbe ihren Pflegebruder Kay, denn die alte Frau konnte zaubern, aber eine böse Zauberin war sie nicht. Sie ging in den Garten hinaus, streckte ihren Krückstock über alle Rosenstöcke aus und diese versanken sofort in die schwarze Erde. Die Alte befürchtete, dass Gerda beim Anblick der Rosen ihrer eigenen gedenken, sich dadurch des kleinen Kay erinnern und dann davonlaufen würde.

Jetzt führte sie Gerda in den Blumengarten hinaus. Welch' ein Duft, Welch' eine Pracht herrschte hier! Alle erdenklichen Blumen, und zwar für jede Jahreszeit, standen hier in üppigstem Flor. Gerda hüpfte vor Freude und spielte, bis die Sonne hinter den hohen Kirschbäumen unterging. Dann bekam sie ein hübsches Bett mit rotseidenen Kissen, die mit blauen Veilchen gestopft waren, und schlief und träumte so herrlich, wie eine Königin.

Am nächsten Morgen durfte sie wieder mit den Blumen in dem warmen Sonnenscheine spielen — und so ging es viele Tage. Gerda kannte jede Blume, aber wie viele auch vorhanden waren, so kam es ihr doch vor, als ob eine darunter fehlte, nur wusste sie nicht welche. Eines Tages sah sie aber auf dem Sonnenhut der alten Frau eine gemalte Rose. Sie sprang zwischen den Beeten umher und suchte eine Rose unter den Blumen, aber da war keine zu finden. Da setzte sie sich hin und weinte; aber ihre heißen Tränen fielen gerade auf eine Stelle, wo ein Rosenstock versunken war, und als die warmen Tränen die Erde benetzten, da schoss plötzlich der Stock ebenso blühend, wie er versunken war, empor, und Gerda umarmte ihn, küsste die Rosen und gedachte der hübschen Rosen daheim und dabei kam ihr auch der kleine Kay wieder in den Sinn.

„O wie lange bin ich nun schon hier bei der alten Frau!“ sagte das kleine Mädchen. „Ich wollte ja Kay suchen! — Wisst ihr nicht, wo er ist?“ fragte sie die Rosen. „Glaubt ihr, dass er tot und fort ist?“

„Tot ist er nicht!“ sagten die Rosen. „Wir sind ja in der Erde gewesen, wo alle Tote sind, aber dort war Kay nicht!“

„Dank, tausend Dank!“ erwiderte die kleine Gerda und ging zu den andern Blumen, schaute in ihren Kelch und fragte: „wisst ihr nicht, wo der kleine Kay ist?“

Aber jede Blume stand in der Sonne und träumte ihr eigenes Märchen oder Geschichtchen. Von diesen vernahm die kleine Gerda viele, viele, aber keine wusste etwas von Kay.

„Es ist vergebens, dass ich die Blumen frage, sie wissen nur ihr eigenes Lied, sie erteilen mir keine Auskunft!“ sagte Gerda, als ihr die Blumen des Gartens ihre Geschichten erzählt hatten. Und dann schürzte sie ihr Röckchen auf, um besser laufen zu können und eilte nach dem Ausgang des Gartens.

Die Türe war zwar verschlossen, doch drückte sie auf die verrostete Klinke, bis sie nachgab und die Türe aufsprang, und nun lief die kleine Gerda barfuß in die weite Welt hinaus. Dreimal schaute sie zurück, aber niemand verfolgte sie. Endlich konnte sie nicht mehr gehen und setzte sich auf einen großen Stein. Als sie nun um sich schaute, war der Sommer vorbei; es war Spätherbst, was man in dem schönen Garten, wo fortwährend Sonnenschein herrschte und Blumen aller Jahreszeiten standen, gar nicht hatte wahrnehmen können.

„Gott, wie viel Zeit habe ich versäumt!“ sagte die kleine Gerda. „Es ist ja Herbst geworden, da darf ich nicht rasten!“ und sie erhob sich, um weiter zu gehen.

O wie wund und müde ihre kleinen Füße waren, und wie rau und kalt es ringsumher aussah! Die langen Weidenblätter waren gelb und in großen Perlen trüfelte der Tau herab. Ein Blatt nach dem andern fiel ab, nur der Schlehdorn trug noch Früchte, die freilich herb genug waren und den Mund zusammenzogen. O, wie grau und schwer es in der weiten Welt doch war!

Der letzte Satz beschreibt die Tiefe der Depression sehr genau. Gerdas Suche kann als Sinnbild der Suche aus dem Zustand der Depression verstanden werden. Die Zeit scheint stillzustehen. Alles ist irgendwie rational schön um einen herum und doch merkt man dass etwas Wesentliches fehlt. Die Tränen sind ein erstes Gefühl das sich irgendwann Bahn bricht und den Ausweg aus der Depression weist. Der erste Schritt ist gemacht.

Vierte Geschichte

Prinz und Prinzessin

Gerda musste sich wieder ausruhen. Da hüpfte auf dem Schnee gerade vor ihr eine große Krähe, die schon dagesessen, sie aufmerksam angeschaut und mit dem Kopfe gewackelt hatte. Nun sagte sie: „Kra, kra! — gut' Tag, gut' Tag!“ Besser konnte sie es nicht aussprechen, aber trotzdem meinte sie es mit dem kleinen Mädchen sehr gut und fragte, wohin sie so allein in die weite Welt hinausginge. Das Wort allein verstand Gerda nur zu wohl und fühlte den ganzen Inhalt desselben gar tief, und dann erzählte sie der Krähe ihr ganzes Leben und Schicksal und fragte, ob sie Kay nicht gesehen hätte.

Und die Krähe nickte ganz bedächtig und sagte: „Es könnte sein, es könnte sein!“

„Wie? Glaubst du?“ rief das kleine Mädchen und küsste die Krähe so ungestüm, dass sie dieselbe fast

tot gedrückt hätte.

„Vernünftig, vernünftig!“ entgegnete die Krähe. „Ich denke, es wird der kleine Kay sein! Aber jetzt hat er dich wohl schon vergessen. Doch es macht mir Mühe, deine Sprache zu reden. Allein, wenn du die Krähensprache verstehst, dann kann ich besser erzählen!“

„Nein, die habe ich nicht gelernt!“ sagte Gerda, „doch die Großmutter konnte sie recht geläufig. Hätte ich sie nur gelernt!“

„Tut nichts, tut nichts!“ sagte die Krähe, „ich werde erzählen, so gut ich kann,“ und dann erzählte sie, was sie wusste:

„In dem Königreiche, in welchem wir hier sitzen, wohnt eine ungeheuer kluge Prinzessin. Eines Tages fiel es dieser ein, sich zu vermählen. Sie wollte jedoch einen Mann haben, der zu antworten verstand, wenn man ihn anredete, einen, der nicht nur dastand und vornehm aussah, denn das ist höchst langweilig. Nun ließ sie alle Hofdamen zusammentrommeln, und als diese ihre Willensmeinung vernahmen, wurden sie sehr froh. „So hab ichs gern!“ rief eine jede, „daran hab’ ich neulich auch schon gedacht!“

„Die Zeitungen erschienen sofort mit einem Rande von Herzen und den Namenszügen der Prinzessin. Manniglich konnte darin schwarz auf weiß lesen, dass es einem jeden jungen Manne von hübschem Äußeren frei stände, auf das Schloss zu kommen und mit der Prinzessin zu sprechen, und den, welcher so zu reden verstünde, dass er sich trotz des ihn umgebenden Glanzes unbefangen äußerte und zugleich am besten spräche, den wollte die Prinzessin zum Manne nehmen! — Ja, ja!“ sagte die Krähe, „du kannst es mir glauben, es ist so wahr, wie ich hier sitze. Die Leute strömten herzu, da war ein Gedränge und Gelaufe, aber dennoch glückte es niemand, weder den ersten noch den zweiten Tag. Wenn sie draußen auf der Straße waren, konnten alle vortrefflich plaudern, sobald sie aber zum Schlossportale hereintraten und die silberstrotzenden Leibwächter und die Treppen hinauf die Diener in Gold und die großen erleuchteten Säle erblickten, dann wurden sie verwirrt. Standen sie nun vor dem Throne, auf welchem die Prinzessin saß, so vermochten sie nur ihr letztes Wort nachzusprechen, und diese Wiederholung flößte ihr kein Interesse ein. In ganzen Reihen standen sie vom Stadttore bis zum Schlosse. Ich war selbst drinnen, um es mit anzusehen!“ versicherte die Krähe.

„Aber Kay, der kleine Kay!“ fragte Gerda. „Wann kam er? Befand er sich unter der Menge?“

„Eile mit Weile! nun sind wir gerade bei ihm! Am dritten Tage kam eine kleine Person, weder mit Pferd, noch mit Wagen, ganz lustig und guter Dinge gerade auf das Schloss hinaufspaziert. Seine Augen blitzten wie deine, er hatte prächtiges langes Haar, aber sonst ärmliche Kleider.“

„Das war Kay!“ jubelte Gerda. „O, dann habe ich ihn gefunden!“ und dabei klatschte sie in die Hände.

„Er hatte einen kleinen Ranzen auf seinem Rücken!“ sagte die Krähe.

„Nein, das war sicherlich sein Schlitten!“ sagte Gerda, „denn damit ging er fort!“

„Das ist wohl möglich!“ entgegnete die Krähe; „ich sah nicht so genau hin! Aber so viel weiß ich, dass

er, als er in das Schlosstor hineintrat und die silberstrotzenden Leibwachen und die Treppen hinauf die Diener in Gold erblickte, nicht im Geringsten in Verlegenheit geriet. Er nickte ihnen flüchtig zu und sagte: „Das muss langweilig sein, auf der Treppe zu stehen. Ich gehe lieber hinein!“ Drinnen erglänzten die Säle in hellem Kerzenscheine. Geheimräte und Exzellenzen gingen auf bloßen Füßen und trugen goldene Gefäße; man konnte wohl beklommen werden. Seine Stiefel knarrten entsetzlich laut, doch schien er sich darüber gar nicht zu beunruhigen.“

„Das ist ganz gewiss Kay!“ rief Gerda, „ich weiß, er hatte neue Stiefel; ich habe sie in der Stube der Großmutter knarren hören!“

„Ja, geknarrt haben sie!“ versetzte die Krähe, „und munter und guter Dinge ging er gerade zur Prinzessin hinein; dieselbe saß auf einer Perle, die so groß wie ein Spinnrad war. Alle Hofdamen mit ihren Zofen, und den Zofen ihre Zofen, und alle Kavaliere mit ihren Dienern, und den Dienern ihrer Diener, die sich auch einen Burschen hielten, standen ringsherum aufgestellt.“

„Das muss fürchterlich sein!“ sagte die kleine Gerda. „Und Kay hat die Prinzessin doch bekommen?“

„Ja, er hat sie bekommen,“ sagte die Krähe, „da er so gut zu reden verstand.“

„Ja, sicher! das war Kay!“ sagte Gerda, „er war so klug, er konnte mit Brüchen im Kopfe rechnen! — O, willst du mich nicht auf dem Schlosse einführen!“

„Ja, das ist leicht gesagt!“ meinte die Krähe. „Aber wie machen wir das? Denn das will ich dir nur sagen, so ein kleines Mädchen, wie du bist, erhält nie Erlaubnis zum Eintritt!“

„Ja, die bekomme ich!“ rief Gerda aus. „Wenn Kay von meiner Ankunft hört, kommt er gleich heraus und holt mich!“

„Erwarte mich dort am Zaune!“ erwiderte die Krähe, wackelte mit dem Kopfe und flog davon.

Es war schon dunkel, als die Krähe zurückkehrte. „Rar, rar!“ sagte sie. „Es ist für dich unmöglich, in das Schloss zu gelangen, weil du barfuß bist. Die silberstrotzenden Leibwachen und Diener in Gold würden es nicht gestatten. Weine jedoch nicht, du sollst doch schon hinaufkommen. Ich habe nämlich eine Base, die im Schlosse Kammerjungfer ist, die kennt eine kleine Hintertreppe, die zum Schlafzimmer hinaufführt, und sie weiß, wo sie den Schlüssel holen kann!“

Sie gingen in den Garten hinein, in den großen Baumgang, wo schon ein Blatt nach dem andern abfiel, und als auf dem Schlosse nach und nach die Lichter ausgelöscht wurden, führte die Krähe die kleine Gerda zu einer Hintertür, die nur angelehnt war.

O, wie Gerdas Herz vor Angst und Sehnsucht klopfte! Ihr war zu Mute, als ob sie etwas Böses tun wollte, und sie wollte doch nur erfahren, ob der kleine Kay da wäre. Ja, er musste es sein! Sie stellte sich ganz lebendig seine klugen Augen, sein langes Haar vor; sie sah ihn ordentlich lächeln, wie damals, als sie daheim unter den Rosen saßen. Er würde sich gewiss freuen, sie zu sehen und dann von ihr zu hören, einen wie weiten Weg sie um seinetwegen zurückgelegt hätte, und wie betrübt sie alle zu Hause gewesen wären, als er nicht wieder heimkehrte. O, das war eine Furcht und eine

Freude!

Nun waren sie auf der Treppe. Dort brannte eine kleine Lampe auf einem Schranke. Mitten auf dem Fußboden stand die Base der Krähe und betrachtete Gerda, die sich vor ihr verneigte.

„Ich werde vorangehen,“ begann die Schlosskrähe. „Wir gehen hier den geraden Weg, denn da begegnen wir niemand!“

„Mir ist, als ob jemand hinter uns kommt!“ sagte Gerda, und es sauste wirklich etwas an ihr vorüber. Es war, als ob Schatten über die Wand hin glitten, Pferde mit flatternden Mähnen und schlanken Beinen, Jägersburschen, Herren und Damen zu Pferde.

„Das sind nur Träume!“ sagte die Krähe, „sie kommen und holen die Gedanken der hohen Herrschaft zur Jagd ab.“

Nun traten sie in den ersten Saal hinein; er war mit rosenrotem Atlas behängt und künstliche Blumen zogen sich an allen Wänden hinauf. Hier sausten die Träume schon an ihnen vorüber, flogen aber so schnell, dass Gerda die hohe Herrschaft nicht zu sehen bekam. Ein Saal war immer prächtiger als der andere; der Anblick der vielen Kostbarkeiten konnte einen förmlich betäuben. Jetzt waren sie in dem Schlafzimmer. Die Decke desselben glich einer großen Palme mit Blättern vom herrlichsten Glase, und mitten auf dem Fußboden hingen an einem dicken Stängel von Gold zwei Betten, deren jedes die Gestalt einer Lilie hatte. Das eine, in welchem die Prinzessin lag, war weiß; das andere war rot, und in diesem sollte Gerda den kleinen Kay suchen. Sie bog eines der roten Blätter zur Seite und da erblickte sie einen braunen Nacken. Ja, das war Kay! Sie rief ganz laut seinen Namen, hielt die Lampe, dass das Licht auf ihn fiel — die Träume sausten zu Pferde wieder in die Stube hinein — er erwachte, wandte das Haupt — — — und es war nicht der kleine Kay.

Der Prinz ähnelte ihm nur im Nacken, war aber jung und schön. Und aus dem weißen Lilienbette guckte die Prinzessin hervor und fragte, was das wäre. Da weinte die kleine Gerda und erzählte ihre ganze Geschichte und alles, was die Krähen für sie getan hätten.

„Du arme Kleine!“ sagten der Prinz und die Prinzessin und lobten die Krähen und sagten, sie wären gar nicht böse auf sie, sie sollten es aber doch ja nicht öfter tun. Indes sollten sie eine Belohnung erhalten.

„Wollt ihr frei fliegen?“ sagte die Prinzessin, „oder wollt ihr eine feste Anstellung als Hofkrähen haben, mit allem, was aus der Küche abfällt?“

Und beide Krähen verneigten sich und baten um feste Anstellung, denn sie dachten an ihr Alter und sagten, es wäre so schön, im Alter sorgenfrei leben zu können.

Der Prinz erhob sich aus seinem Bette und ließ Gerda in demselben schlafen, und mehr konnte er doch nicht tun. Sie faltete ihre kleinen Händchen und dachte: „Wie gut Menschen und Tiere doch sind!“ und dann schloss sie die Augen und entschlummerte sanft.

Am nächsten Morgen wurde sie von Kopf bis zu Fuß in Sammet und Seide gekleidet. Sie wurde

freundlich aufgefordert, auf dem Schlosse zu bleiben und herrlich und in Freuden zu leben, aber sie bat lediglich um einen kleinen Wagen mit einem Pferde und um ein Paar Stiefelchen, dann wollte sie wieder in die weite Welt hinausfahren und Kay suchen.

Sie erhielt sowohl Stiefelchen als auch einen Muff und ward niedlich gekleidet. Als sie fort wollte, hielt vor der Türe ein neues Wägelchen aus reinem Golde, das Wappen des Prinzen und der Prinzessin leuchtete wie ein Stern auf demselben. Kutscher, Diener und Vorreiter saßen da mit goldenen Kronen auf dem Kopfe. Der Prinz und die Prinzessin halfen Gerda in den Wagen und wünschten ihr alles Glück. „Lebewohl, Lebewohl!“ riefen ihr beide nach, und die kleine Gerda weinte und die Krähen auch. Die Waldkrähe begleitete sie die ersten drei Meilen; sie saß ihr zur Seite, weil sie das Fahren auf dem Rücksitz nicht vertragen konnte. Inwendig war der Wagen mit Zuckerbretzeln gefüttert und die Sitzkasten waren mit Früchten und Pfeffernüssen angefüllt.

So ging es die ersten drei Meilen, dann sagte auch die Krähe Lebewohl, und das war der schwerste Abschied. Sie flog auf einen Baum und schlug mit ihren schwarzen Flügeln, solange sie noch den Wagen, der wie der helle Sonnenschein glänzte, sehen konnte.

Die Suche zurück ins Leben gelingt nicht allein. Das in der Kindheit verlorene Urvertrauen wird als Vertrauen in die Hilfe und Gutmütigkeit der Menschen ringsum neu erlernt. Nicht jeder wird gleich in einem Schloss Aufnahme finden, aber wertschätzender Umgang durch das Umfeld wirkt ähnlich aufbauend. Gerade in der gefühlten Nutzlosigkeit und Wertlosigkeit, wenn die eigene Kraft nicht mehr reicht um das Leben zu meistern, gibt es Menschen, die den Betroffenen versorgen und an seine Zukunft weiter glauben, ihn gestärkt wieder auf den Weg des Lebens entlassen. Fehlt dieses Umfeld, so wird der Betroffene es suchen. Er holt sich Zuwendung beim Arzt, meist zunächst verdeckt unter Nennung der körperlichen Symptome. Die Suche im innen wird von außen unterstützt. Erlernte Hilflosigkeit der Kindheit kann neu bewertet und Vertrauen aufgebaut werden.

Wer so weit kommt, dass er bewusst Hilfe von außen annimmt, hat bereits einen wichtigen Schritt getan. Oft wird der Genesungsprozess aber zunächst hier enden. Der Betroffene funktioniert wieder gut genug. Die depressive Phase scheint vorbei. Aber die nächste Phase wird kommen und an dieser Stelle erneut eine Entscheidung fordern, weiter zu gehen. Viele haben diese Phasen erlebt. Eine Depression kann auf diese Weise Jahrzehnte lang immer wieder erscheinen und scheinbar vergehen.

In diesem Abschnitt stehen die körperlichen Leiden des Betroffenen noch im Vordergrund. Oft sind Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder allgemeine Erschöpfung die Hauptsymptome. Zum Einsatz kommen Physiotherapie, vielleicht Bäder und Massagen, auch Sport kann hier helfen, eine gesunde Ernährung und Ablenkung vom Schmerz. Eine Kur mit netten neuen Kontakten und Eindrücken rundet diesen Abschnitt gut ab.

Fünfte Geschichte

Das kleine Räubermädchen.

Sie fuhren durch den dunklen Wald, aber der Wagen leuchtete weithin. „Das ist Gold!“ riefen die Räuber, stürzten hervor, fielen den Pferden in die Zügel, erschlugen die kleinen Vorreiter, den Kutscher und die Diener und zogen nun die kleine Gerda aus dem Wagen.

„Sie ist fett, sie ist reizend, sie ist mit Nusskernen gemästet!“ sagte das alte Räuberweib, welches einen langen struppigen Bart und Augenbrauen hatte, die ihr bis über die Augen herabgingen. „Das ist ebenso gut wie ein kleines fettes Lamm! Nun, wie soll sie schmecken.“ Bei diesen Worten zog sie ihr blankes Messer heraus und das blitzte, dass es Angst einjagen konnte.

„Au!“ schrie das Weib zu gleicher Zeit. Kein Wunder! der Frau wilde und ungebärdige Tochter, die auf ihrem Rücken hing, hatte sie in das Ohr gebissen und so konnte sie nicht gleich dazu kommen, Gerda zu schlachten.

„Sie soll mit mir spielen!“ sagte das kleine Räubermädchen herrisch. „Sie soll mir ihren Muff, ihr schönes Kleid geben, sie soll neben mir in meinem Bette schlafen!“

„Ich will in den Wagen hinein!“ sagte das kleine Räubermädchen, und es musste und wollte seinen Willen haben, denn es war gar verhätschelt und gar halsstarrig. Es setzte sich mit Gerda hinein und dann fuhren sie über Stock und Stein immer tiefer in den Wald. Das kleine Räubermädchen war eben so groß wie Gerda, aber kräftiger, breitschultriger und gebräunter. Seine Augen waren ganz schwarz, sie sahen fast traurig aus. Es fasste die kleine Gerda um den Leib und sagte: „Sie sollen dich nicht schlachten, so lange ich nicht böse auf dich werde! Du bist gewiss eine Prinzessin?“

„Nein,“ erwiderte die kleine Gerda, und erzählte ihr alles, was sie erlebt hatte und wie lieb sie den kleinen Kay hätte.

Jetzt hielt der Wagen still; sie befanden sich mitten auf dem Hofe eines Räuberschlosses. Von oben bis unten war es geborsten, Raben und Krähen flogen aus den offenen Löchern, und die großen Bullenbeißer, die aussahen, als könnte jeder einen Menschen verschlingen, sprangen hoch empor, aber ohne zu bellen, denn das war verboten.

Mitten auf dem steinernen Fußboden des großen, alten, verräucherten Saales brannte ein großes Feuer. Der Rauch zog unter der Decke hin und drang durch die zahlreichen Risse und Sprünge ins Freie. In einem großen Braukessel wurde Suppe gekocht und Hasen wie Kaninchen wurden am Spieße gedreht.

„Du sollst diese Nacht mit mir bei allen meinen lieben Tierchen schlafen!“ sagte das Räubermädchen. Sie erhielten nun zu essen und zu trinken und gingen dann nach einer Ecke, wo Stroh und Decken lagen. Oben drüber saßen auf Latten und Stangen wohl an hundert Tauben, die alle zu schlafen schienen, sich aber doch ein wenig bewegten, als die kleinen Mädchen kamen.

„Die gehören samt und sonders mir!“ sagte das kleine Räubermädchen und ergriff schnell eine der nächsten, hielt sie an den Beinen und schüttelte sie, bis sie mit den Flügeln schlug.

„Dort sitzt das Waldgesindel!“ fuhr sie fort und deutete auf eine Menge Stäbe, die hoch oben vor

einem Loche in die Mauer eingeschlagen waren. „Das ist mein Waldgesindel und hier steht mein altes, liebstes Bää!“ Dabei zog sie ein Rentier am Geweihe hervor, welches einen blanken Kupferring um den Hals hatte und angebunden war. „Jeden Abend kitzle ich es mit meinem scharfen Messer am Halse, wovor es sich sehr fürchtet!“ Das kleine Mädchen zog ein langes Messer aus einer Spalte in der Mauer und ließ es über den Hals des Rentieres hingleiten.

„Willst du das Messer während des Schlafes bei dir behalten?“ fragte Gerda und sah sie etwas ängstlich an.

„Ich schlafe immer mit dem Messer!“ sagte das kleine Räubermädchen. „Man weiß nicht, was sich ereignen kann. Aber nun lass mich’s noch einmal hören, was du mir vorhin von dem kleinen Kay erzähltest, und weshalb du in die weite Welt hinausgegangen bist.“ Und Gerda begann ihre Geschichte wieder von vorn, und die Waldtauben girrten oben in ihrem Käfig, die andern Tauben aber schliefen. Das kleine Räubermädchen legte einen Arm um Gerdas Hals, hielt das Messer in der andern Hand und schnarchte, dass man es hören konnte, Gerda jedoch war nicht imstande, ein Auge zu schließen, wusste sie doch nicht, ob sie leben bleiben oder sterben sollte. Die Räuber saßen rund um das Feuer, sangen und tranken und das Räuberweib schlug Purzelbäume. O, es war dem kleinen Mädchen wahrhaft entsetzlich, dies mit ansehen zu müssen.

Da sagten die Waldtauben: „Kurre, kurre! wir haben den kleinen Kay gesehen. Ein weißes Huhn trug seinen Schlitten, er saß auf dem Wagen der Schneekönigin, welche unmittelbar über den Wald hinfuhr, als wir im Neste lagen. Sie blies uns junge Tauben an und mit Ausnahme von uns beiden starben alle; kurre, kurre!“

„Was sagt ihr dort oben?“ rief Gerda. „Wohin reiste die Schneekönigin? Ist euch etwas davon bekannt?“

„Sie reiste vermutlich nach Lappland, denn dort ist immer Schnee und Eis! Frage nur das Rentier, welches dort angebunden steht!“

„Dort ist Eis und Schnee, dort ist ein gesegnetes und herrliches Land!“ versetzte das Rentier. „Dort springt man in den großen, glitzernden Tälern frei umher. Dort hat die Schneekönigin ihr Sommerzelt, aber ihr festes Schloss hat sie oben nach dem Nordpole zu, auf der Insel, die Spitzbergen genannt wird!“

„O, Kay, lieber Kay!“ seufzte Gerda.

„Nun musst du still liegen!“ sagte das Räubermädchen, „sonst stoße ich dir das Messer in den Leib!“

Am Morgen erzählte Gerda ihr alles, was die Waldtauben gesagt hatten, und das kleine Räubermädchen sah ganz ernsthaft aus, nickte jedoch mit dem Kopfe und sagte: „Das ist ganz gleich! — Weißt du, wo Lappland liegt?“ fragte sie das Rentier.

„Wer sollte es wohl besser wissen, als ich,“ sagte das Tier, und die Augen leuchteten ihm im Kopfe. „Dort bin ich geboren und aufgewachsen, dort habe ich mich auf den Schneefeldern umhergetummelt.“

„Höre!“ sagte das Räubermädchen zu Gerda. „Wie du siehst, sind unsere Mannsleute sämtlich fort, aber Mutter ist noch hier und bleibt auch zu Hause. Zum Frühstück trinkt sie jedoch aus der großen Flasche und entschlummert bald darauf. Dann will ich etwas für dich tun.“

Als nun die Mutter aus ihrer Flasche getrunken hatte und einen kleinen Nickkopf machte, ging das Räubermädchen zum Rentiere und sagte: „Ich hätte zwar ganz besondere Lust, dich noch manchmal mit dem scharfen Messer zu kitzeln, denn das ist außerordentlich belustigend, aber gleichviel, ich will trotzdem deinen Strick lösen und dir hinaushelfen, dass du nach Lappland laufen kannst, aber du musst laufen wie noch nie und mir dieses kleine Mädchen nach dem Schlosse der Schneekönigin bringen, wo sich ihr Spielkamerad aufhält. Du hast wohl gehört, was sie erzählte, denn sie schwatzte laut genug, und du pflegst zu lauschen!“

Das Rentier sprang vor Freude hoch auf. Das Räubermädchen hob die kleine Gerda hinauf und war vorsichtig genug, sie festzubinden und ihr sogar ein kleines Sitzkissen zu geben. „Das ist einerlei!“ sagte sie, „da hast du deine Pelzstiefelchen wieder, denn es wird kalt werden, den Muff behalte ich aber, er ist doch gar zu niedlich! Gleichwohl sollst du nicht frieren. Hier hast du meiner Mutter große Fausthandschuhe, sie reichen dir gerade bis an die Ellbogen! Zieh sie an!“

Gerda weinte vor Freude.

„Solch' Gejammer kann ich nicht ausstehen!“ sagte das kleine Räubermädchen. „Nun musst du gerade vergnügt aussehen! Hier hast du noch zwei Brote und einen Schinken, damit du nicht zu hungern brauchst!“ Beides wurde hinten auf das Rentier gebunden; das kleine Räubermädchen öffnete die Türe, lockte alle die großen Hunde herein, zerschnitt dann den Strick mit ihrem Messer und sagte zum Rentiere: „Lauf nun, aber gib wohl auf das kleine Mädchen acht!“

Und Gerda streckte die Hände mit den großen Fausthandschuhen gegen das Räubermädchen aus, sagte Lebewohl und dann flog das Rentier vorwärts über Gebüsch und Gestrüpp, durch den großen Wald, über Sümpfe und Steppen, so schnell es vermochte. Die Wölfe heulten und die Raben schrien. Schwaches Knistern ließ sich aus weiter Ferne vernehmen und starkes Wetterleuchten zeigte sich auf allen Seiten.

„Das sind meine alten Nordlichter!“ sagte das Rentier, „sieh, wie sie leuchten!“ und dann lief es noch hurtiger vorwärts, Tag und Nacht. Die Brote wurden verzehrt, der Schinken dazu und dann waren sie in Lappland.

Nach der Hilfe für den Körper (im Schloss im Kapitel davor) kommt nun die Hilfe für die Seele.

Nicht ganz so angenehm beginnt das lernen. Hier werden wir mit unseren Urängsten konfrontiert. Das Erzählen der kleinen Gerda als Geschichte an das Räubermädchen kann als Gleichnis einer Gesprächstherapie gedeutet werden. Zunächst sieht man in der Therapie keine Hilfe, fühlt sich oft bedroht, von den längst verdrängten Ängsten der Kindheit. Man möchte nicht an die Oberfläche holen, was man so viele Jahre

mühsam unter der Oberfläche gehalten hat. Ein Ziel sieht man auch nicht wirklich, die Wahrscheinlichkeit der „Räuberhöhle“ glücklich zu entkommen ist nicht greifbar. Aber mit der Beschäftigung unserer Vergangenheit, mit der Neubewertung der Gedankenmuster, mit der Akzeptanz, dass wir die Stärke hatten so weit im Leben gekommen zu sein, trotz aller Fehler, die wir in der Depression so stark an uns wahrnehmen, lässt das Selbstbewusstsein wieder entstehen.

Der Blick in eine Zukunft, die wieder erreichbar scheint, neue Ziele, die man gelernt hat zu artikulieren schließt diese Episode der Heilung ab.

Sechste Geschichte

Die Lappin und die Finnin.

Vor einem kleinen, unansehnlichen Häuschen machten sie Halt. Das Dach ging bis zur Erde hinunter, und die Türe war so niedrig, dass die Bewohner nur auf dem Bauche kriechend sich durch den Eingang zwängen konnten. Mit Ausnahme einer Lappin, welche neben einer Tranlampe stand und Fische briet, war niemand daheim. Das Rentier erzählte ihr Gerdas ganze Geschichte, zuerst jedoch seine eigene, welche ihm ungleich wichtiger erschien, und Gerda war vor Kälte so erstarrt, dass sie nicht zu reden vermochte.

„Ach, ihr Armen!“ sagte die Lappin, „da habt ihr noch weit zu laufen! Ihr müsst über hundert Meilen weit in das Innere der Finnmark hinein, denn dort hat die Schneekönigin ihre Sommerwohnung und lässt jeden Abend blaue Flammen auflodern. Ich werde in Ermangelung des Papiers ein paar Worte auf einen trocknen Stockfisch schreiben, den werde ich euch an die Finnin dort oben mitgeben, welche euch bessere Auskunft erteilen kann, als ich!“

Als sich Gerda nun wieder erwärmt und zu essen und zu trinken bekommen hatte, schrieb die Lappin ein paar Worte auf einen trocknen Klippfisch, bat Gerda, denselben wohl zu verwahren, band sie wieder auf das Rentier und dieses sprang davon. Oben in der Luft knisterte es und die ganze Nacht brannten die schönsten blauen Nordlichter; und dann kamen sie nach Finnmark und klopfen an den Schornstein der Finnin, denn sie hatte nicht einmal eine Thür.

Es herrschte eine Hitze darin, dass sogar die Finnin nur eine ganz dünne Bekleidung trug. Sie war klein und starrte von Schmutz. Sie löste sofort die Kleider der kleinen Gerda auf, zog ihr die Fausthandschuhe und Stiefel aus, weil sie die Hitze sonst nicht hätte ertragen können, legte dem Rentiere ein Stück Eis auf den Kopf und las dann, was auf dem Klippfische geschrieben stand.

„Du bist sehr klug!“ sagte das Rentier; „ich weiß, du kannst alle Winde der Welt mit einem Zwirnsfaden zusammenbinden. Wenn der Schiffer den einen Knoten löst, erhält er guten Wind, löst er den andern, dann bläst ein scharfer Wind, und löst er den dritten und vierten, dann stürmt es, dass die Wälder niederstürzen. Willst du dem kleinen Mädchen nicht einen Trank geben, dass sie die Kraft von zwölf Männern erhält und die Schneekönigin überwindet?“

„Die Kraft von zwölf Männern!“ sagte die Finnin, „die würde sicher nicht ausreichen!“ Dann ging sie nach einem Gestell, holte ein großes zusammengerolltes Fell hervor und entrollte es. Seltsame

Buchstaben waren darauf geschrieben, und die Finnin las, dass ihr dicke Schweißtropfen von der Stirn rieselten.

Aber das Rentier bat so beweglich für die kleine Gerda und diese schaute die Finnin mit so bittenden, tränenfeuchten Augen an, dass dieselbe das Rentier in eine Ecke zog, wo sie demselben zuflüsterte, während sie ihm frisches Eis auf den Kopf legte:

„Der kleine Kay ist wirklich bei der Schneekönigin, findet dort alles nach seinem Wunsche und Behagen und meint, ihm sei das beste Los in der Welt zugefallen. Das rührt aber davon her, dass ihm ein Glassplitter in das Herz und ein Glaskörnchen in das Auge gedrungen ist. Beides muss erst heraus, sonst wird er nie wieder ein tüchtiger Mensch und die Schneekönigin behält Gewalt über ihn.“

„Aber kannst du der kleinen Gerda nichts eingeben, dass sie Macht über das Ganze erhält?“

„Ich kann ihr keine größere Macht geben, als sie schon besitzt! Siehst du nicht, wie groß diese ist? Siehst du nicht, wie Menschen und Tiere ihr dienen müssen, wie sie auf bloßen Füßen so gut in der Welt vorwärts gekommen ist? Von uns darf sie ihre Macht nicht erfahren, die sitzt in ihrem Herzen und besteht darin, dass sie ein süßes, unschuldiges Kind ist. Kann sie nicht selbst in das Schloss der Schneekönigin eindringen und den kleinen Kay von dem Glase befreien, dann können wir nicht helfen! Zwei Meilen von hier beginnt der Garten der Schneekönigin; dorthin kannst du das kleine Mädchen bringen; setze sie neben dem großen Busche ab, der mit roten Beeren bedeckt im Schnee steht. Halte dich nicht mit langem Geschwätz auf und beeile dich, hierher zurückzukommen!“ Dann hob die Finnin die kleine Gerda auf das Rentier, welches aus Leibeskräften davon eilte.

„Meine Stiefelchen! Meine Fausthandschuhe!“ rief die kleine Gerda, der sich die schneidende Kälte fühlbar machte. Aber das Rentier wagte nicht anzuhalten, es lief, bis es den großen Busch mit den roten Beeren erreichte. Dort setzte es Gerda ab, küsste sie auf den Mund, wobei dem Tiere große heiße Tränen über die Backen hinabrollten, und dann lief es, so schnell es konnte, wieder zurück. Da stand nun die arme Gerda, ohne Stiefelchen, ohne Handschuhe, mitten in der unwirtbaren, kalten Finnmark.

Sie lief vorwärts, so schnell sie vermochte. Da zeigte sich plötzlich ein ganzes Regiment Schneeflocken. Sie fielen aber nicht etwa vom Himmel herab, der war ganz klar und strahlte von Nordlichtern, die Schneeflocken flogen vielmehr gerade über die Oberfläche der Erde hin und nahmen, je näher sie kamen, an Größe zu. Gerda erinnerte sich noch, wie groß und kunstvoll sie unter dem Brennglase ausgesehen hatten. Aber hier zeigten sie sich wahrlich noch in ganz anderer Größe und Schreckensgestalt; es waren lebendige Wesen, es waren die Vorposten der Schneekönigin. Sie hatten die seltsamsten Gestalten; einige sahen aus wie hässliche, große Stachelschweine, andere wie ganze Schlangenkneuel, aus denen die Köpfe hervorragten, und andere wie kleine dicke Bären, auf welchen sich die Haare sträubten; alle aber schimmerten weiß, alle aber waren lebendige Schneeflocken.

Da betete die kleine Gerda ihr Vaterunser. Die Kälte war so stark, dass sie ihren eigenen Atem sehen konnte, welcher ihr wie Rauch vor dem Munde stand. Der Atem wurde dichter und dichter und verwandelte sich in lauter kleine Engel, die, sobald sie die Erde berührten, mehr und mehr wuchsen, und alle Helme auf dem Kopfe und Spieß und Schild in den Händen hatten. Ihre Anzahl vermehrte

sich, und als Gerda ihr Vaterunser beendet hatte, war eine ganze Legion um sie versammelt. Sie stachen mit ihren Spießen nach den schrecklichen Schneeflocken, dass dieselben in hundert Stücke zersprangen, und die kleine Gerda sicher und fröhlich vorwärts schreiten konnte. Die Engel streichelten ihre Füße und Hände und da fühlte sie die Kälte weniger und ging rasch auf das Schloss der Schneekönigin zu.

Aber nun müssen wir erst sehen, wie es Kay geht. Er dachte wahrlich nicht an die kleine Gerda und am allerwenigsten, dass sie draußen vor dem Schlosse stände.

Nach der akuten Depression steht die Wiederkehr als befürchteter Schatten vor der Zukunft. Das Leben geht wieder seinen Gang, die lähmende Verzweiflung ist vorbei, aber die Erfahrung der Vergangenheit hat uns gezeigt, dass es immer wieder diesen Absturz in die Krankheit gibt. Es gilt eine neue Stufe der Bewältigung anzugehen, die langfristige Stabilisierung

Die Auseinandersetzung mit den Gedankenmustern, die in die Krankheit führen können, in Form von kognitiver Verhaltenstherapie ist wichtig. Man muss sich dem gefühllosen Wesen aus der Depression bewusst nähern. Die Suche nach Kai in diesem Abschnitt entspricht der Suche nach unseren Verhaltensmustern und Denkmustern. So wie Gerda nun zielgerichtet zu Kai gelangt, so können wir gezielt schauen, welche Annahmen und Denkmuster uns in dieses „Eisschloss“ bringen, wenn wir in die Depression abgleiten.

Siebente Geschichte

Von dem Schlosse der Schneekönigin und was sich später darin zutrug.

Die Mauern des Schlosses waren von dem wirbelnden Schnee aufgetürmt und schneidende Winde hatten die Türen und Fenster gebildet. Über hundert Säle reihten sich aneinander, wie sie gerade ein Schneetreiben zusammengeweht hatte; der größte erstreckte sich viele Meilen weit. Alle aber waren von starken Nordlichtern erleuchtet und waren groß, leer, eisig kalt und schimmernd. Nie herrschte hier eine Lustbarkeit, nicht einmal ein kleiner Bärenball, wobei der Sturm hätte die Blasinstrumente spielen können; leer, weit und kalt war es in den Sälen der Schneekönigin. Die Nordlichter flammten so regelmäßig, dass man berechnen konnte, wann sie am höchsten und wann sie am niedrigsten standen. Mitten in dem leeren und unendlichen Schneesaale war ein gefrorener See. Er war in tausend Stücke geborsten, aber jedes Stück glich dem andern auf das Genaueste, so dass es ein wahres Kunstwerk war. Mitten auf demselben saß die Schneekönigin, so oft sie zu Hause war, und dann sagte sie, sie säße im Spiegel des Verstandes, und dieser wäre der beste in dieser Welt.

Der kleine Kay war ganz blau vor Kälte, ja fast schwarz, aber er merkte es doch nicht, denn sie hatte ihm den Frostschauer wegeküsst, und sein Herz war so gut wie ein Eisklumpen. Er ging und schleppte einige scharfe, flache Eisstücke herbei, die er auf alle mögliche Weise zusammenlegte, um ein gegebenes Muster nachzubilden, gerade so, wie wenn wir kleine Holzstückchen zu bestimmten Figuren zusammenpassen, was das chinesische Spiel genannt wird. Kay ging auch und legte Figuren, es waren die allerkunstreichsten, es war das „Eisspiel des Verstandes“. In seinen Augen waren diese Figuren ganz ausgezeichnet und von der allerhöchsten Wichtigkeit; das bewirkte das Glaskörnchen, welches ihm im Auge saß; er legte ganze Figuren, die ein geschriebenes Wort bildeten, aber immer scheiterte er an der Zusammensetzung des Wortes, welches er gerade wünschte, des Wortes: „Ewigkeit“, und die Schneekönigin hatte gesagt. „Kannst du mir diese Figur zu Stande bringen, dann

sollst du dein eigener Herr sein, und ich schenke dir die ganze Welt und noch ein Paar neue Schlittschuhe!“ Aber er konnte es nicht.

„Nun sause ich fort nach den warmen Ländern!“ sagte die Schneekönigin. „Ich will in meine schwarzen Töpfe hineingucken!“ Das waren die feuerspeienden Berge Ätna und Vesuv, wie man sie nennt. „Ich werde sie ein wenig mit Weiß überziehen, das gehört dazu und tut den Zitronen und Weintrauben gut!“ Darauf flog die Schneekönigin fort und Kay saß ganz allein in dem viele Meilen weiten, leeren Eissaale, betrachtete die Eisstücke und dachte und dachte, dass es in ihm ordentlich knackte. Ganz steif und still saß er da, man hätte glauben können, er wäre erfroren.

In diesem Augenblicke trat die kleine Gerda durch die große Eingangspforte in das Schloss. Schneidende Winde wehten ihr entgegen, aber sie betete ihr Abendgebet und da legten sich die Winde, als ob sie schlafen wollten. Sie trat in die großen leeren, kalten Säle — da gewahrte sie Kay; sie erkannte ihn, sie flog ihm um den Hals, hielt ihn fest umschlungen und rief: „Kay! süßer, lieber Kay! so habe ich dich endlich gefunden!“

Er aber saß ganz still, steif und kalt; — da weinte die kleine Gerda heiße Tränen, sie fielen auf seine Brust, sie drangen in sein Herz, sie tauten den Eisklumpen auf und verzehrten das kleine Spiegelsplitterchen in demselben. Er blickte sie an und sie sang:

„Ich liebe die Rosen in all' ihrer Pracht,
Doch mehr noch den Heiland, der selig uns macht!“

Da brach Kay in Tränen aus; er weinte so, dass ihm das Spiegelkörnchen aus den Augen geschwemmt wurde, er erkannte sie und jubelte: „Gerda! süße, liebe Gerda! — Wo bist du doch so lange gewesen und wo bin ich gewesen?“ Und er schaute rings um sich her. „Wie kalt es hier ist! Wie leer und weit es hier ist!“ Und er umfasste Gerda und sie lachte und weinte vor Freude. Das war ein so lieblicher Anblick, dass sogar die Eisstücke vor Freude ringsumher tanzten. Als sie nun müde waren, legten sie sich gerade auf die Buchstaben, von denen die Schneekönigin gesagt hatte, wenn er sie ausfindig machen könnte, sollte er sein eigener Herr sein und sie wollte ihm die ganze Welt und noch ein Paar neue Schlittschuhe schenken.

Gerda küsste ihm die Wangen und sie wurden wieder blühend; sie küsste ihn auf die Augen und sie glänzten wie die ihrigen; sie küsste ihn auf Hände und Füße und er war gesund und munter. Nun mochte die Schneekönigin dreist nach Hause kommen, sein Freibrief stand mit flimmernden Eisstücken geschrieben da.

Sie reichten einander die Hände und wanderten aus dem großen Schlosse hinaus. Auch sprachen sie von der Großmutter und von den Rosen oben auf dem Dache, und wo sie gingen, legten sich die Winde und die Sonne brach hervor. Als sie den Busch mit den roten Beeren erreichten, stand das Rentier da und wartete. Es hatte ein zweites Rentier mitgebracht und beide trugen Gerda und Kay erst zu der Finnin, in deren heißer Stube sie sich wärmten, und dann zur Lappin, welche ihnen neue Kleider genäht und ihren Schlitten in stand gesetzt hatte. Die Rentiere und die Lappin begleiteten sie bis zur Landesgrenze, dort nahmen sie Abschied. „Lebt wohl!“ sagten sie sämtlich. Die ersten kleinen Vögel begannen zu zwitschern, der Wald trieb grüne Knospen und aus demselben heraus kam auf einem prächtigen Pferde, welches Gerda kannte (es war nämlich vor den goldenen Wagen gespannt gewesen), ein junges Mädchen angeritten mit einer weithin leuchtenden roten Mütze auf dem Kopfe und Pistolen im Gürtel. Es war das kleine Räubermädchen. Sie erkannte Gerda sofort und Gerda erkannte sie auch, das war eine Freude. Gerda streichelte ihr die Wangen und fragte nach dem Prinzen und der Prinzessin.

„Die sind nach fremden Ländern gereist!“ sagte das Räubermädchen.

„Aber die Krähe?“ fragte die kleine Gerda.

„Ach, die Krähe ist tot!“ antwortete sie; „ihre Base trauert um sie mit einem schwarzwollenen Lappen um das Bein. Doch nun erzähle mir, wie es dir ergangen ist und wie du seiner habhaft geworden bist!“

Und Gerda und Kay erzählten alle beide.

Das Räubermädchen reichte beiden die Hand, nahm Abschied und ritt dann in die weite Welt hinaus.

Aber Kay und Gerda gingen Hand in Hand, und während sie dahinschritten, war es ein herrliches Frühlingswetter und die Blumen dufteten. Die Kirchenglocken läuteten und sie erkannten die hohen Türme, die große Stadt, es war ihre Geburtsstätte, und sie gingen in dieselbe hinein und hin zu der Türe der Großmutter, die Treppe hinauf, in die Stube hinein, wo noch alles auf derselben Stelle wie früher stand. Die alte Uhr sagte: „Tick, tack!“ und die Zeiger drehten sich. Während sie aber durch die Türe schritten, bemerkten sie, dass sie erwachsene Menschen geworden waren. Die Rosen blühten von der Dachrinne her zu den offenen Fenstern herein, und da standen die kleinen Kinderstühlchen, und Kay und Gerda setzten sich, ein jedes auf den seinigen, und hielten einander bei den Händen. Wie einen schweren Traum hatten sie die kalte leere Herrlichkeit bei der Schneekönigin vergessen. Großmutter saß in Gottes klarem Sonnenschein und las laut aus der Bibel: „Es sei denn, dass ihr umkehrt und werdet wie die Kinder, so könnet ihr nicht in das Reich Gottes kommen!“

Und Kay und Gerda schauten einander in die Augen und verstanden auf einmal das alte Lied:

„Ich liebe die Rosen in all' ihrer Pracht,
Doch mehr noch den Heiland, der selig uns macht!“

Da saßen die beiden, Erwachsene und doch Kinder, Kinder im Herzen; und es war Sommer, warmer, erquickender Sommer.

Quellangabe: Andersen, Hans Christian: Sämtliche Märchen - Project Gutenberg

Die Annahme des depressiven Teils als Teil der eigenen Persönlichkeit und Liebe zu sich selbst heilen den Betroffenen langfristig. Die Verhaltensmuster sind verändert worden und beeinflussen unser Leben in der Zukunft nicht mehr so stark. Die Ereignisse, die unsere depressiven Denkmuster geprägt haben, sind noch Teil unserer Historie, aber wir können sie liebevoll akzeptieren und als Vergangenheit abgrenzen vom hier und jetzt. Wie im Märchen wird der Betroffene nun „erwachsen“. Mit Hilfe von körperlicher Pflege, Psychotherapie und Verhaltenstherapie hat er die fehlenden Entwicklungsschritte der Kindheit nachgeholt und die Wunden der kindlichen Traumata geheilt.

Dieses echte Erwachsenwerden, dieser Schritt wirklich Verantwortung für sich selbst und sein Leben zu übernehmen, die Bereitschaft die Konsequenzen seines Handelns zu tragen, statt zu jammern und zu klagen, ermöglicht letzten Endes auch, das Kind in uns liebevoll anzunehmen. Das Kind ist nun aber nicht mehr das hilflose Opfer einer Situation, die es überfordert, sondern hat einen starken Erwachsenen an seiner Seite, der es schützt und annimmt, wie es ist - mit all seinen Ängsten, seinen Wünschen und Hoffnungen.

Den religiösen Bezug kann jeder für sich annehmen, wie er in sein Weltbild passt. Ich habe aber festgestellt, dass viele auf dem Weg an irgendeine weitere höhere Kraft im Leben glauben, die ihnen hilft auf diesem Weg. An dieser Stelle der Geschichte, dem letzten Satz von den „Kindern im Herzen und doch Erwachsenen“ fällt mir die Geschichte aus der Bibel ein, in der Jesus sagt: „Ihr müsst werden, wie die Kinder, um ins Himmelreich zu gelangen“. Glaube und Vertrauen liegen hier glaub ich sehr nah bei einander. Das Urvertrauen ist bei vielen psychischen Erkrankungen gestört und ein Neuaufbau von Vertrauen, kein blinder Glaube aller Versprechungen, aber Vertrauen in meine engsten Freunde, Angehörigen und vor allem mich selbst, meine Fähigkeiten mit ungewissen Situationen umgehen zu können, ist ein wichtiger Schritt zu psychischer Gesundheit. Und Gesundheit in Körper, Seele und Geist entspricht für mich dem Erleben des Himmelreichs auf Erden.