

## Mein Alltag

## «Es war einmal vor vielen Jahren ...»

**Antonia Mendelin**, Märchenerzählerin, Mentaltrainerin und Religionspädagogin, möchte auch in 100 Jahren noch Märchen erzählen.

**Märchen begleiten mich** in meinen drei Berufen. Als Mentaltrainerin baue ich manchmal ein Märchen in ein Seminarthema ein, als Religionslehrerin diskutiere ich mit Jugendlichen auch über Wünsche und Verwünschungen, und als ausgebildete Märchenerzählerin sind Märchen das Arbeitsmaterial schlechthin. Das reine Märchenerzählen – etwa an Geburtstagen oder an einer Hochzeit – ist natürlich das Sahnehäubchen. Ich liebe es, Menschen mit Geschichten zu verzaubern. Wenn die Augen der Erwachsenen zu leuchten beginnen, weiss ich, dass das Märchen angekommen ist. Denn auch in den Erwachsenen lebt noch ein inneres Kind. Nur lassen wir das nicht mehr zu.

**Ich stehe jeden** Tag zwischen sechs und sieben auf und erlaube mir den Luxus, den Kaffee im Bett zu trinken. Dabei denke ich über den bevorstehenden Tag nach oder über einen Traum. Viele Märchen sind übrigens aus Träumen entstanden. Vor vielen, vielen Jahren, in finsternen Nächten, wenn nur ein Feuer Licht und Wärme spendete – und kein Fernseher für Unterhaltung sorgte –, erzählten sich die Menschen so dies und das, oft auch ihre Träume. So entstanden Geschichten auch aus dem Unbewussten mit wiederkehrenden Themen. Zum Beispiel die Sehnsucht nach dem Ganzsein oder nach der Erlösung. Ein ganz grosses Thema waren natürlich Ängste. In vielen Märchen geht es um die Überwindung von Ängsten. Märchen, vor allem Volksmärchen, sind in einer Sprache geschrieben, die unsere Seele gut versteht. Märchen sprechen also vor allem die Seele an und nicht nur den Verstand. Ein Märchen kann so heilsam gegen längst vergessene Ängste wirken.



**Antonia Mendelin, 56, aus Rafz ZH, baut Märchen in all ihren Berufen ein und glaubt an ihre heilende Wirkung.**

Am Vormittag bin ich entweder in der Schule oder im Büro, wo ich mich zum Beispiel für ein Seminar vorbereite. In fast jeder freien Minute lerne ich Märchen auswendig. Zurzeit sind es gleich drei, über die Raunächte. Darin geht es um die

magische Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönig. Zuerst «töggele» ich die Texte in Dialekt in den Computer. Danach studiere ich die Märchen wie eine Theaterrolle ein. Das heisst, ich lese sie immer wieder laut vor, nehme sie auf meinen iPod auf. Irgendwann trage ich die Märchen meinem Lebenspartner oder einer Freundin vor. Sie sind immer ganz gespannt auf diesen Moment.

**Sehr schön aufgearbeitet** sind die Grimmschen Märchen. Im Gegensatz zu vielen anderen Geschichten, die oft nur in Fragmenten erhalten sind, haben die beiden Brüder die Märchen zu Geschichten mit einem vollständigen Erfahrungsbogen verarbeitet. Deshalb finde ich diese Märchen gerade für Kinder so wunderbar. Die Kinderseele lernt beim Zuhören, dass es im Leben Krisen gibt, dass man diese aber auch überwinden kann. Manchmal aus eigener Kraft, manchmal helfen andere. Zum Beispiel wenn das Rotkäppchen vom bösen Wolf gefressen und später vom Jäger befreit wird. Viele Märchenfiguren symbolisieren immer auch Teile von uns selbst. Wenn wir uns auf ein Märchen einlassen, können sich Ängste auflösen und in Vertrauen wandeln.

**Am Abend habe** ich Auftritte als Märchenerzählerin. Oder ich gehe selbst ins Theater. Ich liebe Fantasiewelten. Immer wieder staune ich, wie Menschen fähig sind, mit dem Körper Geschichten zu erzählen. Für mich persönlich ist die erzählende Sprache allerdings das stärkste Element, um Jung und Alt zu verzaubern. ... und wenn ich nicht gestorben bin, dann erzähl ich auch noch in 100 Jahren Märchen ... *Aufgezeichnet von Katja Schmid*