

ILDIKÓ BOLDIZSÁR

*Die Königin,  
die unter  
dem Tisch saß  
und weinte*

Die Ur-Kraft heilender Geschichten

Aus dem Ungarischen  
von Eva Zador



arkana

# Inhalt



DAS MÄRCHEN ALS KOMPASS.....	11
Finde dein Märchen! .....	20
Wo siehst du dich in deinem Märchen? .....	22
DER MÄRCHENERZÄHLER ALS THERAPEUT .....	24
Die Kraft der schöpferischen Fantasie .....	30
WIE WIRD AUS EINEM MÄRCHEN EINE SELBSTTHEILENDE GESCHICHTE?.....	33
DIE PRÄSENZ DER WAHRNEHMUNG	
<i>Der kluge Arzt</i> .....	38
DEM PROBLEM AUF DEN GRUND GEHEN	
<i>Die Königin, die unter dem Tisch saß und weinte</i> .....	45
ÖFFNEN, WAS VERSCHLOSSEN IST	
<i>Vom Mut eine Probe zu wagen</i> .....	49
DIE FRÜCHTE ERNTEN	
<i>Die Zaubersamen</i> .....	52



**MÄRCHEN, DIE MUT MACHEN –  
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE** ..... 57

**ES REGNET KIESEL –**

Märchen diesseits und jenseits des Gefängnisses .....	59
Erster Tag – Beklemmung und Angst lösen .....	66
<i>Es regnet Kiesel</i> .....	67
Zweiter Tag – Ich-Kraft und Ich-Verteidigung .....	79
<i>Die fürchterliche Eisenziege</i> .....	80
Dritter Tag – Vertrauensbildung und Vergebung .....	88
<i>Das geheime Herz der Bäume</i> .....	91

**DIE SCHWIERIGKEITEN, ERWACHSEN ZU WERDEN –**

Märchen zu Beginn des Erwachsenenalters .....	105
Erste Sitzung – Wie baut man das innere Haus? .....	111
<i>Die drei kleinen Schweinchen</i> .....	115
Zweite Sitzung – Begegnung mit der Quelle der Kraft .....	125
<i>Die Kristallkugel</i> .....	127
Dritte Sitzung – Die eigenen Anlagen bestmöglich entfalten .....	137
<i>Die drei Weisheiten des Jungen</i> .....	139

**MÄRCHEN IN LEBENSKRISEN –  
FÜR ERWACHSENE** ..... 157

**ASCHENPUTTELS FACEBOOK-PROFIL –**

Angst vor dem Leben .....	159
<i>Aschenputtel</i> .....	163



IM BRUNNEN DER FRAU HOLLE –	
Eine Frau in der Midlifecrisis .....	195
<i>Frau Holle</i> .....	198
WIE FUNKTIONIERT DAS STERNENAUGE? –	
Der Übergang zum reifen Mannesalter .....	217
<i>Der Schäfer mit den Sternenaugen</i> .....	223
MIT WEM SOLL ICH LEBEN – WEN SOLL ICH LIEBEN? –	
Unentschlossenheit in der Partnerschaft .....	249
<i>König Lindwurm</i> .....	255
HAKUNA MATATA –	
Störungen im familiären System .....	285
<i>Das goldene Ei</i> .....	295
SCHAUKELN IM NICHTS –	
Rehabilitation nach einer Krankheit .....	313
<i>Das Mädchen aus dem Himmel</i> .....	317
OHNE MANTEL, OHNE STIEFEL, OHNE FLÜGEL –	
Märchen in der Trauer .....	339
<i>Lotilkos Flügel</i> .....	343
Anhang – Verwendete Märchen .....	366
Über die Autorin .....	367