

# Heilmärchen Therapie

Meta Cluster · Anleitung und Hintergrundinformation

## Was ist die Heilmärchen Therapie?

Die Heilmärchen Therapie ist eine besondere Ebene der Meta Cluster Therapie. Sie wirkt über das gesprochene Wort und über innere Bilder – und entfaltet ihre Kraft auf einer Ebene, die der Verstand allein nicht erreicht.

Märchen sind nicht nur für Kinder. Vor allem für Erwachsene sind sie Seelenbilder, die uns einen inneren Spiegel vorhalten. Die Königskinder, die bösen Stiefmütter, die verzauberten Tiere, die dunklen Wälder – sie alle sind Anteile von uns selbst: Sehnsucht, Angst, Mut, Verirrung, Erlösung.

Wenn in deiner Cluster-Analyse ein bestimmtes Märchen als Therapie-Vorschlag erscheint, ist das kein Zufall. Dieses Bild berührt gerade etwas in dir – eine Stelle, an der du wachsen, loslassen oder etwas Neues annehmen darfst. Jedes Märchen in der Meta Cluster Analyse ist zusätzlich einem Organsystem zugeordnet, das mitschwingt.

**Wichtig zu wissen:** Die Heilmärchen Therapie wirkt nicht über den Verstand, sondern über wiederholtes Einlassen. Deshalb ist die regelmäßige Anwendung entscheidend. Menschen, die das Märchen in ihren Behandlungsablauf integrieren, profitieren erfahrungsgemäß sehr davon.

## So wird die Heilmärchen Therapie angewendet

- **Häufigkeit:** 8 Mal während einer Cluster-Therapie-Runde – das heißt: so lange, bis dein individuelles Spray leer ist. Erfahrungsgemäß sind das etwa zwei Monate.
- **Stimme:** Lies das Märchen mit deiner eigenen Stimme laut vor. Oder nimm es auf und höre dir selbst zu. Wichtig ist deine Stimme – sie trägt das Bild zu dir.
- **Ruhe:** Suche dir einen ungestörten Moment. Es geht nicht ums „Schaffen“, sondern ums Ankommen beim Text.

## Vertiefung – werde kreativ mit dem Märchen

So, wie es dir liegt:

- Unterstreiche Wörter oder Sätze, die dich berühren – auch wenn du nicht weißt, warum
- Male ein Bild zum Märchen. Eine Skizze, eine Farbe, eine Form genügt
- Frage dich: Welche Figur bewegt mich? Welche triggert mich?
- Höre hin: Was will mir dieses Märchen sagen? Warum kommt es jetzt zu mir?

*Manchmal wirkt ein Märchen sofort – wie ein leises Aha. Manchmal entfaltet es seine Kraft erst nach Wochen, in einem Traum, in einer Begegnung, in einem Satz, der plötzlich Sinn ergibt. Beides ist gut. Wer sich regelmäßig auf das Märchen einlässt, erlebt spürbare Veränderungen auf seinem Heilweg.*