

Das Gefieder der Sprache streicheln  
Worte sind Vögel  
mit ihnen  
davonfliegen

Hilde Domin

## Atelier für kreatives Lesen und Schreiben

Texte entdecken, die etwas bewegen –  
Worte schreiben, die etwas verändern.



© Adrian Frutiger

## Vorlese- und Schreibspiel zum Thema Angst

Gestaltet in sieben Tonarten und gelesen von vielen Stimmen:

- |    |               |                              |
|----|---------------|------------------------------|
| 1. | lyrisch       | Franz Hohler, Rose Ausländer |
| 2. | sachlich      | Verena Kast, Matthias Jung   |
| 3. | erzählend     | Stefan Zweig                 |
| 4. | biografisch   | Jenny Erpenbeck              |
| 5. | philosophisch | Jean Gebser                  |
| 6. | symbolisch    | Antoine de St. Exupéry       |
| 7. | märchenhaft   | Gebrüder Grimm               |

Wann: Dienstag, 21. März 2006, 15.00 – 17.30 Uhr

Wo: GAM Fachschulen für Naturheilkunde, Lentulusstr. 30, 3007 Bern

Tram No. 5 bis Cäcilienstrasse, stadtauswärts 50 m weitergehen, 1. Strasse links, 20 m weiter rechts bis zum Hauseingang No. 30.

## Textcollage und Vorlesespiel zum Thema

- ANGST -

### Tonarten oder Stimmen

- |                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| 1. lyrisch       | Franz Hohler, Rose Ausländer |
| 2. sachlich      | Verena Kast, Matthias Jung   |
| 3. philosophisch | Jean Gebser                  |
| 4. biografisch   | Jenny Erpenbeck              |
| 5. erzählend     | Stefan Zweig                 |
| 6. symbolhaft    | Antoine de St. Exupéry       |
| 7. märchenhaft   | Gebrüder Grimm               |

### Die lyrische Stimme von Franz Hohler

Der Vogel Angst  
hat sich ein Nest gebaut  
in meinem Innern

und sitzt nun manchmal da  
und manchmal  
ist er lange weg

oft kommt er nur  
für einen Augenblick  
und fliegt gleich wieder weiter

dann aber gibt es Zeiten  
da hockt er tagelang  
da drin  
mit seinem spitzen Schnabel  
und rührt sich nicht  
und brütet  
seine Eier aus. [1]

## Die sachliche Stimme von Verena Kast

Angst ist für uns ein sehr vertrautes Gefühl, ob wir dazu stehen oder nicht. Es scheint ja ein unausgesprochenes Ideal zu sein, dass der Mensch möglichst angstfrei zu sein hat. Deshalb haben wir auch so viele Ausdrücke für Angst, die diese auch ein Stück weit bemänteln. So sagen wir etwa, dass wir angespannt sind, verwirrt sind, nervös sind, oder man spricht von Stress.

Es scheint mir sehr typisch für unseren heutigen Umgang mit der Angst, dass wir sie nicht mehr zu benennen wagen und andere Ausdrücke dafür brauchen.

Das Wort Angst kommt von der indogermanischen Wurzel " angh " , hat also eine Verbindung zu Enge, zum Eingeschnürtsein. Diese " Enge " , die wir spüren, wenn wir uns ängstigen, bringen wir normalerweise mit dem Brustraum in Verbindung: Wir können nicht frei atmen, die Angst schnürt uns die Kehle zu.

Es gehört ganz wesentlich zur Angst, dass wir nicht mehr so atmen können, wie wir zuvor geatmet haben. Wir spüren das vor allem auch dann, wenn eine Angstsituation vorüber ist, wenn wir wieder aufatmen, durchatmen können und wir unsere ursprüngliche Gelassenheit wieder finden, vielleicht sogar eine ruhige Daseinsfreude empfinden oder Stolz darauf, eine bedrohliche Situation überstanden zu haben. Dann können wir wieder frei atmen. [2]

## Die philosophische Stimme von Jean Gebser

Es gibt die Urange. Es gibt angstträchtige Ursituationen, in denen die Urange ungehindert zum Durchbruch kommt. Aus unbekanntem Tiefen wallt sie herauf und überschwemmt uns, so dass es scheint, wir könnten dieser untergründigen Macht nichts entgegenstellen. Selbst der Mut entpuppt sich angesichts ihrer als Flucht. Könnten wir die dunklen Abgründe erforschen, in denen sie sich verbirgt, um unvermutet über uns hereinzubrechen, sobald sich eine der Ursituationen ergibt, dann bestünde die Möglichkeit, ihrer Herr zu werden. Aber die mächtigen Abgründe des Lebens, in denen die Urange haust, bergen auch des Lebens Wurzelwerk. Wer es wagen würde, so es überhaupt möglich ist, diese Wurzeln ans Licht zu zerren, der würde zwar die Angst zerstören können, aber er würde damit gleichzeitig auch das Leben zerstören. So müssen wir uns mit der Erfahrung abfinden, dass es diese Urange gibt, müssen uns damit bescheiden, ihrer in den Ursituationen ansichtig zu werden. Durch Beobachtung und durch das Erkennen gewisser Zusammenhänge vermögen wir zu erreichen, dass wir diese Ursituation besonnen bestehen und zu einem inneren Gleichgewicht gelangen.

Kenntnis allein genügt jedoch nicht, um über die Urangst zu siegen. Es gibt wahrscheinlich nur eine Möglichkeit, ihr zu begegnen: wir müssen uns zur Zuversicht erziehen und unser Lebensvertrauen bestärken. Es gibt nichts in der Welt, das nicht seinen Gegenpol hätte. Der Gegenpol der Urangst ist das Urvertrauen. Auf besonnenem und bewusstem Urvertrauen beruht die Würde des Menschen. Es gibt ihm Kraft, die Angst zu meistern. [3]

#### Die biografische Stimme von Jenny Erpenbeck

*Als ich drei Jahre alt bin, steckt mein Vater mir noch Zöpfe aus Gras an, aber bald kann man meine Haare schon in zwei Büscheln zusammenfassen. Rechts und links über den Ohren stehen diese Büschel in einem Bogen von mir ab, wie Wasser, das aus einem Rohr kommt, entspringen sie einem Zopfhalter, der aussieht wie eine Kreuzung aus Margaritenblüte und Kronkorken. Bis ich fünf Jahre alt bin, werden meine Haare also gewaschen, gebürstet und gebüschelt, manchmal sogar schon geflochten. Warum es meiner Mutter ausgerechnet am Vorabend eines ersten Mai einfallen muss, sie kurz zu schneiden, weiss inzwischen niemand mehr. Heraus zum ersten Mai! Im Radio spielen sie Blasmusik. Den abgeschnittenen Zopf steckt meine Mutter zur Erinnerung in ein durchsichtiges Etui. Ich muss heraus zur Maidemonstration, aber zu Hause liegen fünfzehn Zentimeter von mir im gläsernen Sarg! An diesem Morgen defillieren Tausende an meinem kurzgeschorenen Kopf vorüber, sie zeigen mir ihre Zähne, sie lachen, nein, sie lachen mich aus, die ganze Stadt beugt sich über mich und streicht mir über den Kopf und lacht mich aus, selbst die Fahnen lachen, sie neigen sich über mich und lassen in einzigartiger Bosheit ihr langes rotes Haar in Wellen auf mich herabfallen.*

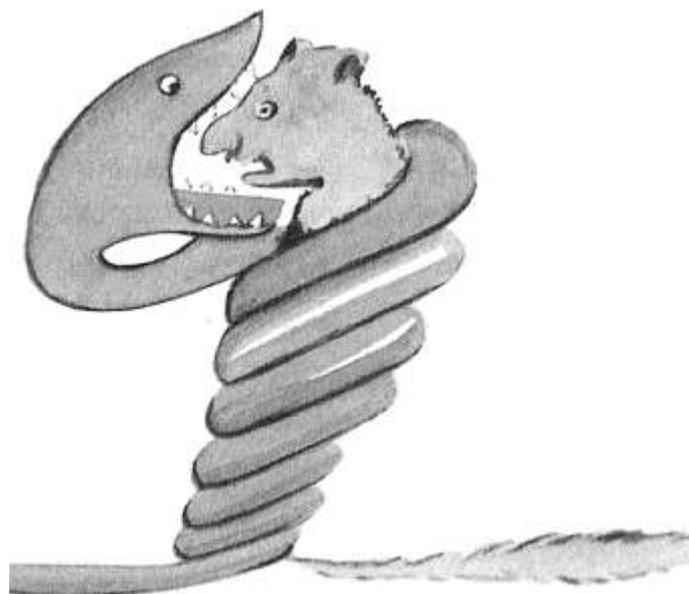
[4]

#### Die erzählende Stimme von Stefan Zweig aus dem Jahr 1912

*Als Frau Irene die Treppe von der Wohnung ihres Geliebten hinabstieg, packte sie mit einem Male wieder jene sinnlose Angst. Ein schwarzer Kreisel surrte plötzlich vor ihren Augen, die Knie froren zu entsetzlicher Starre, und hastig musste sie sich am Geländer festhalten, um nicht jählings nach vorne zu fallen. Es war nicht das erstemal, dass sie den gefährvollen Besuch wagte, dieser jähe Schauer ihr keineswegs fremd, immer unterlag sie trotz aller innerlichen Gegenwehr bei jeder Heimkehr solchen grundlosen Anfällen unsinniger und lächerlicher Angst. Der Weg zum Rendezvous war unbedenklich leichter. Da ließ sie den Wagen an der Straßenecke halten, lief hastig und ohne aufzuschauen die wenigen Schritte bis zum Haustor und dann die Stufen eilend empor, wusste sie doch, er warte schon innen auf sie hinter der rasch geöffneten Tür,*

*und diese erste Angst, in der doch auch Ungeduld brannte, zerfloss heiß in einer grüßenden Umarmung. Aber dann, wenn sie heim wollte, stieg es fröstelnd auf, dies andere geheimnisvolle Grauen, nun wirr gemengt mit dem Schauer der Schuld und jenem törichten Wahn, jeder fremde Blick auf der Straße vermöchte ihr abzulesen, woher sie käme, und mit frechem Lächeln ihre Verwirrung erwidern. Noch die letzten Minuten in seiner Nähe waren schon vergiftet von der steigenden Unruhe dieses Vorgefühls; im Fortwollen zitterten ihre Hände vor nervöser Eile, zerstreut fing sie seine Worte auf und wehrte hastig den Nachzüglern seiner Leidenschaft; fort, nur fort wollte dann immer schon alles in ihr, aus seiner Wohnung, seinem Haus, aus dem Abenteuer in ihre ruhige bürgerliche Welt zurück. Kaum wagte sie in den Spiegel zu schauen, aus Furcht vor dem Misstrauen im eigenen Blick, und doch war es nötig zu prüfen, ob nichts an ihrer Kleidung die Leidenschaft der Stunde durch Verwirrung verriete. Dann kamen noch jene letzten, vergeblich beruhigenden Worte, die sie vor Aufregung kaum hörte, und jene horchende Sekunde hinter der bergenden Tür, ob niemand die Treppe hinauf und hinab ginge. Draußen aber stand schon die Angst, ungeduldig sie anzufassen, und hemmte ihr so herrisch den Herzschlag, dass sie immer schon atemlos die wenigen Stufen niederstieg, bis sie die nervös zusammengeraffte Kraft versagen fühlte. Eine Minute stand sie so mit geschlossenen Augen und atmete die dämmerige Kühle des Treppenhauses gierig ein. Da fiel von einem oberen Stockwerk eine Tür ins Schloss, erschreckt raffte sie sich zusammen und hastete, indes ihre Hände unwillkürlich den dichten Schleier noch fester zusammenrafften, die Stufen hinab. Jetzt drohte noch jener furchtbarste Moment, das Grauen, aus fremdem Haustor auf die Strasse zu treten .. [5]*

Die symbolhafte Stimme von Antoine de St. Exupéry

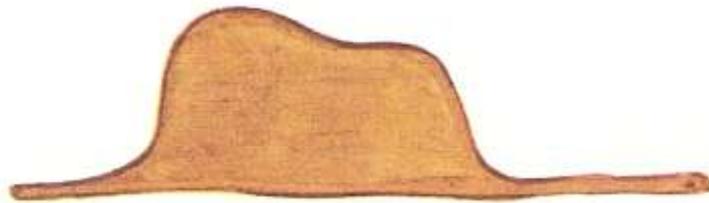


*Als ich sechs Jahre alt war, sah ich einmal in einem Buch über den Urwald, das "Erlebte Geschichten" hieß, ein prächtiges Bild. Es stellte eine Riesenschlange dar, wie sie ein Wildtier verschlang.*

*In dem Buch hieß es: "Die Boas verschlingen ihre Beute als Ganzes, ohne sie zu zerbeißen. Daraufhin können sie sich nicht mehr rühren und schlafen sechs Monate, um zu verdauen."*

*Ich habe damals viel über die Abenteuer des Dschungels nachgedacht, und ich vollendete mit einem Farbstift meine erste Zeichnung.*

*Meine Zeichnung Nr. 1. So sah sie aus:*

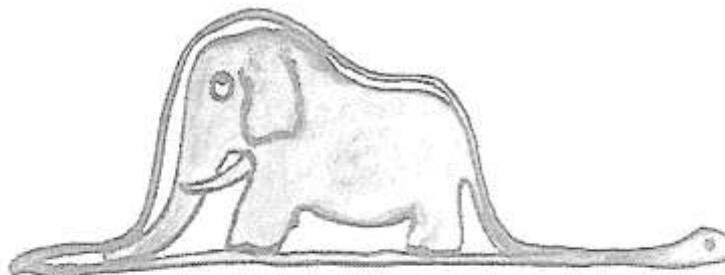


*Ich habe den großen Leuten mein Meisterwerk gezeigt und sie gefragt, ob ihnen meine Zeichnung nicht Angst mache.*

*Sie haben mir geantwortet: "Warum sollen wir vor einem Hut Angst haben?"*

*Meine Zeichnung stellte aber keinen Hut dar. Sie stellte eine Riesenschlange dar, die einen Elefanten verdaut. Ich habe dann das Innere der Boa gezeichnet, um es den großen Leuten deutlich zu machen. Sie brauchen ja immer Erklärungen.*

*Hier ist meine Zeichnung Nr. 2:*



*Die großen Leute haben mir geraten, mit den Zeichnungen von offenen oder geschlossenen Riesenschlangen aufzuhören und mich mehr für Geographie, Geschichte, Rechnen und Grammatik zu interessieren. So kam es, dass ich eine großartige Laufbahn, die eines Malers nämlich, bereits im Alter von sechs Jahren aufgab...*

*Ich war also gezwungen, einen anderen Beruf zu wählen und lernte fliegen. Ich bin überall in der Welt herumgeflogen, und die Geographie hat mir dabei wirklich gute Dienste geleistet. Ich konnte auf den ersten Blick China von Arizona unterscheiden. Das ist sehr praktisch, wenn man sich in der Nacht verirrt hat.*

*So habe ich im Laufe meines Lebens mit einer Menge ernsthafter Leute zu tun gehabt. Ich bin viel mit Erwachsenen umgegangen und habe Gelegenheit gehabt, sie ganz aus der Nähe zu betrachten. Das hat meiner Meinung über sie nicht besonders gut getan.*

*Wenn ich jemanden traf, der mir ein bisschen heller vorkam, versuchte ich es mit meiner Zeichnung Nr. 1, die ich gut aufbewahrt hatte... Aber jedesmal bekam ich zur Antwort: "Das ist ein Hut." Dann redete ich mit ihm weder über Boas noch über Urwälder, noch über die Sterne. Ich stellte mich auf seinen Standpunkt. Ich sprach mit ihm über Bridge, Golf, Politik und Krawatten. Und der große Mensch war äußerst befriedigt, einen so vernünftigen Mann getroffen zu haben. [6]*

## Die sachliche Stimme von Matthias Jung

Die stillen Ängste eines Kindes gehen in der lauten Welt der Erwachsenen leicht unter. Erwachsene lassen sich nicht gerne an ihre Ängste erinnern. Sie sind überhaupt Meister im Verdrängen, besonders die Spezies der „starken Männer“.

Saint-Exupéry erinnert uns daran, uns der eigenen Angst zu stellen. - Was ist deine verborgene Grundangst, liebe Leserin, liebe ZuhörerIn? Ist es die Angst, von deinem Partner verlassen zu werden? Die Arbeit zu verlieren? Die Angst, dass deinen Kindern ein Unglück zustößt? Dass du stirbst, bevor du überhaupt dein Leben gelebt hast? Dass dein Körper in seiner Spannkraft nachlässt? [7]

## Die lyrische Stimme von Rose Ausländer

Wirf deine Angst  
in die Luft

Bald  
ist deine Zeit um  
bald  
wächst der Himmel  
unter dem Gras  
fallen deine Träume  
ins Nirgends

Noch  
duftet die Nelke  
singt die Drossel  
noch darfst du lieben  
Worte verschenken  
noch bist du da

Sei was du bist  
Gib was du hast [8]

## Die märchenhafte Stimme der Gebrüder Grimm

### Die Nixe im Teich

Es war einmal ein Müller, der führte mit seiner Frau ein vergnügtes Leben. Sie hatten Geld und Gut, und ihr Wohlstand nahm von Jahr zu Jahr noch zu. Aber Unglück kommt über Nacht; wie ihr Reichtum gewachsen war, so schwand er von Jahr zu Jahr wieder hin, und zuletzt konnte der Müller kaum noch die Mühle, in der er saß, sein Eigentum nennen. Er war voll Kummer, und wenn er sich nach der Arbeit des Tages niederlegte, so fand er keine Ruhe, sondern wälzte sich voll Sorgen in seinem Bett. Eines Morgens stand er schon vor Tagesanbruch auf, ging hinaus ins Freie und dachte, es sollte ihm leichter ums Herz werden. Als er über den Mühlendam

dahinschritt, brach eben der erste Sonnenstrahl hervor, und er hörte in dem Weiher etwas rauschen. Er wendete sich um und erblickte ein schönes Weib, das sich langsam aus dem Wasser erhob. Ihre langen Haare, die sie über den Schultern mit ihren zarten Händen gefasst hatte, flossen an beiden Seiten herab und bedeckten ihren weißen Leib. Er sah wohl, dass es die Nixe des Teiches war und wusste vor Angst nicht, ob er davongehen oder stehen bleiben sollte. Aber die Nixe ließ ihre sanfte Stimme hören, nannte ihn bei Namen und fragte, warum er so traurig wäre. Der Müller war anfangs verstummt; als er sie aber so freundlich sprechen hörte, fasste er sich ein Herz und erzählte ihr, dass er sonst in Glück und Reichtum gelebt hätte, aber jetzt so arm geworden sei, dass er sich nicht zu raten wüsste. „Sei ruhig“, antwortete die Nixe, „ich will dich reicher und glücklicher machen, als du je gewesen bist; nur musst du mir versprechen, dass du mir geben willst, was eben in deinem Hause jung geworden ist.“ - Was kann das anders sein, dachte der Müller, als ein junger Hund oder ein junges Kätzchen, und sagte ihr zu, was sie verlangte. Die Nixe stieg wieder in das Wasser hinab, und er eilte getröstet und guten Mutes nach seiner Mühle. Noch hatte er sie nicht erreicht, da trat die Magd aus der Haustür und rief ihm zu er sollte sich freuen, seine Frau hätte ihm einen kleinen Knaben geboren. Der Müller stand wie vom Blitz gerührt; er sah wohl, dass die tückische Nixe das gewusst und ihn betrogen hatte. Mit gesenktem Haupt trat er zu dem Bett seiner Frau, und als sie ihn fragte: „Warum freust du dich nicht über den schönen Knaben?“ so erzählte er ihr, was ihm begegnet war und was für ein Versprechen er der Nixe gegeben hatte. „Was hilft mir Glück und Reichtum“, fügte er hinzu, „wenn ich mein Kind verlieren soll? Aber was kann ich tun?“ Auch die Verwandten, die herbeigekommen waren, Glück zu wünschen, wussten keinen Rat. Indessen kehrte das Glück in das Haus des Müllers wieder ein. Was er unternahm, gelang; es war, als ob Kisten und Kasten sich von selbst füllten und das Geld im Schrank in der Nacht sich mehrte. Es dauerte nicht lange, so war sein Reichtum größer als je zuvor. Aber er konnte sich nicht ungestört darüber freuen: die Zusage, die er der Nixe getan hatte, quälte sein Herz. So oft er an dem Teich vorbeikam, fürchtete er, sie möchte auftauchen und ihn an seine Schuld mahnen. Den Knaben selbst ließ er nicht in die Nähe des Wassers. „Hüte dich“, sagte er zu ihm, „wenn du das Wasser berührst, so kommt eine Hand heraus, hascht dich und zieht dich hinab!“ - Doch als Jahr auf Jahr verging, und die Nixe sich nicht wieder zeigte, so fing der Müller an, sich zu beruhigen. Der Knabe wuchs zum Jüngling heran und kam bei einem Jäger in die Lehre. Als er ausgelernt hatte und ein tüchtiger Jäger geworden war, nahm ihn der Herr des Dorfes in seine Dienste. In dem Dorf war ein schönes und treues Mädchen, das gefiel dem Jäger, und als sein Herr das bemerkte, schenkte er ihm ein kleines Haus. Die beiden hielten Hochzeit, lebten ruhig und glücklich und liebten sich von Herzen. Einstmals verfolgte der Jäger ein Reh. Als das Tier aus dem Wald in das freie Feld ausbog, setzte er ihm nach und streckte es endlich mit einem Schuss nieder. Er bemerkte nicht, dass er sich in der Nähe des gefährlichen Weihers befand, und ging, nachdem er das Tier ausgeweidet hatte, zu dem Wasser, um seine

blutbefleckten Hände zu waschen. Kaum hatte er sie hineingetaucht, als die Nixe emporstieg, lachend mit ihren nassen Armen ihn umschlang und so schnell hinabzog, dass die Wellen über ihnen zusammenschlugen. Als es Abend war und der Jäger nicht nach Haus kam, so geriet seine Frau in Angst. Sie ging aus ihn zu suchen, und da er ihr oft erzählt hatte, dass er sich vor den Nachstellungen der Nixe in acht nehmen musste und sich nicht in die Nähe des Weihers wagen dürfte, so ahnte sie schon, was geschehen war. Sie eilte zu dem Wasser, und als sie am Ufer seine Jägertasche liegen fand, da konnte sie nicht länger an dem Unglück zweifeln. Wehklagend und händeringend rief sie ihren Liebsten mit Namen, aber vergeblich; sie eilte hinüber auf die andere Seite des Weihers und rief ihn auf neue; sie schalt die Nixe mit harten Worten, aber keine Antwort erfolgte. Der Spiegel des Wassers blieb ruhig, nur das Halbgesicht des Mondes blickte unbewegt zu ihr herauf. Die arme Frau verließ den Teich nicht. Mit schnellen Schritten, ohne Rast und Ruhe, umkreiste sie ihn immer von neuem, manchmal still, manchmal einen heftigen Schrei ausstoßend, manchmal in leisem Wimmern. Endlich waren ihre Kräfte zu Ende; sie sank zur Erde nieder und fiel in einen tiefen Schlaf. Bald überkam sie ein Traum. Sie stieg zwischen großen Felsblöcken angstvoll aufwärts; Dornen und Ranken hakten sich an ihren Füßen, der Regen schlug ihr ins Gesicht, und der Wind zauste ihr langes Haar. Als sie die Anhöhe erreicht hatte, bot sich ein ganz anderer Anblick dar. Der Himmel war blau, die Luft mild, der Boden senkte sich sanft hinab, und auf einer grünen, bunt beblühten Wiese stand eine reinliche Hütte. Sie ging darauf zu und öffnete die Tür, da saß eine Alte mit weißen Haaren, die ihr freundlich winkte. In dem Augenblick erwachte die arme Frau. Der Tag war schon angebrochen, und sie entschloss sich gleich, dem Traum Folge zu leisten. Sie stieg mühsam den Berg hinauf, und es war alles so, wie sie es in der Nacht gesehen hatte. Die Alte empfing sie freundlich und zeigte ihr einen Stuhl, auf den sie sich setzen sollte. „Du musst ein Unglück erlebt haben“, sagte sie, „weil du meine einsame Hütte aufsuchst.“ Die Frau erzählte ihr unter Tränen, was ihr begegnet war. „Tröste dich“, sagte die Alte, „ich will dir helfen; da hast du einen goldenen Kamm. Harr, bis der Vollmond aufgestiegen ist, dann gehe zu dem Weiher, setze dich am Rand nieder und strähle dein langes, schwarzes Haar mit diesem Kamm! Wenn du aber fertig bist, so lege ihn am Ufer nieder, und du wirst sehen, was geschieht!“ Die Frau kehrte zurück, aber die Zeit bis zum Vollmond verstrich ihr langsam. Endlich erschien die leuchtende Scheibe am Himmel; da ging sie hinaus an den Weiher und kämmte ihre langen, schwarzen Haare mit dem goldenen Kamm, und als sie fertig war, legte sie ihn an den Rand des Wassers nieder. Nicht lange, so brauste es aus der Tiefe, eine Welle erhob sich, rollte an das Ufer und führte den Kamm mit sich fort. Es dauerte nicht länger, als der Kamm nötig hatte, auf den Grund zu sinken, so teilte sich der Wasserspiegel und der Kopf des Jägers stieg in die Höhe. Er sprach nicht, schaute aber seine Frau mit traurigen Blicken an. In demselben Augenblick kam eine zweite Welle herangerauscht und bedeckte das Haupt des Mannes. Alles war verschwunden, der Weiher lag so ruhig wie zuvor, und nur das Gesicht des Vollmondes glänzte

darauf. Trostlos kehrte die Frau zurück, doch der Traum zeigte ihr die Hütte der Alten. Abermals machte sie sich am nächsten Morgen auf den Weg und klagte der weisen Frau ihr Leid. Die Alte gab ihr eine goldene Flöte und sprach: „Harre, bis der Vollmond wieder kommt; dann nimm diese Flöte, setze dich an das Ufer, blas ein schönes Lied darauf, und wenn du damit fertig bist, so lege sie auf den Sand; du wirst sehen, was geschieht!“ Die Frau tat, wie die Alte gesagt hatte. Kaum lag die Flöte auf dem Sand, so brauste es aus der Tiefe; eine Welle, erhob sich, zog heran und führte die Flöte mit sich fort. Bald darauf teilte sich das Wasser, und nicht bloß der Kopf, auch der Mann bis zur Hälfte des Leibes stieg hervor. Er breitete voll Verlangen seine Arme nach ihr aus; aber eine zweite Welle rauschte heran, bedeckte ihn und zog ihn wieder hinab. „Ach, was hilft es mir“, sagte die Unglückliche, „dass ich meinen Liebsten nur erblicke, um ihn wieder zu verlieren!“ Der Gram erfüllte aufs neue ihr Herz, aber der Traum führte sie zum drittenmal in das Haus der Alten. Sie machte sich auf den Weg, und die weise Frau gab ihr ein goldenes Spinnrad, tröstete sie und sprach: „Es ist noch nicht alles vollbracht, harre, bis der Vollmond kommt, dann nimm das Spinnrad, setze dich an das Ufer und spinn die Spule voll; und wenn du fertig bist, so stelle das Spinnrad nahe an das Wasser, und du wirst sehen, was geschieht!“ Die Frau befolgte alles genau. Sobald der Vollmond sich zeigte, trug sie das goldene Spinnrad an das Ufer und spann emsig, bis der Flachs zu Ende und die Spule mit dem Faden ganz angefüllt war. Kaum aber stand das Rad am Ufer, so brauste es noch heftiger als sonst in der Tiefe des Wassers, eine mächtige Welle eilte herbei und trug das Rad mit sich fort. Alsbald stieg mit einem Wasserstrahl der Kopf und der ganze Leib des Mannes in die Höhe. Schnell sprang er ans Ufer, fasste seine Frau an der Hand und entfloh. Aber kaum hatten sie sich eine kleine Strecke entfernt, so erhob sich mit entsetzlichem Brausen der ganze Weiher und strömte mit reißender Gewalt in das weite Feld hinein. Schon sahen die Fliehenden ihren Tod vor Augen; da rief die Frau in ihrer Angst die Hilfe der Alten an, und in dem Augenblick waren sie verwandelt, sie in eine Kröte, er in einen Frosch. Die Flut, die sie erreicht hatte, konnte sie nicht töten, aber sie riss sie beide voneinander und führte sie weit weg. Als das Wasser sich verlaufen hatte und beide wieder den trockenen Boden berührten, so kam ihre menschliche Gestalt zurück. Aber keines wusste, wo das andere geblieben war; sie befanden sich unter fremden Menschen, die ihre Heimat nicht kannten. Hohe Berge und tiefe Täler lagen zwischen ihnen. Um sich das Leben zu erhalten, mussten beide die Schafe hüten. Sie trieben lange Jahre ihre Herden durch Feld und Wald und waren voll Trauer und Sehnsucht. Als wieder einmal der Frühling aus der Erde hervorgebrochen war, zogen beide an einem Tag mit ihren Herden aus, und der Zufall wollte, dass sie einander entgegenzogen. Er erblickte an einem fernen Bergesabhang eine Herde und trieb seine Schafe nach der Gegend hin. Sie kamen in einem Tal zusammen, aber sie erkannten sich nicht; doch freuten sie sich, dass sie nicht mehr so einsam waren. Von nun an trieben sie jeden Tag ihre Herden nebeneinander; sie sprachen nicht viel, aber sie fühlten sich getröstet. Eines Abends, als der Vollmond am Himmel schien und die Schafe schon ruhten, holte

der Schäfer die Flöte aus seiner Tasche und blies ein schönes, aber trauriges Lied. Als er fertig war, bemerkte er, dass die Schäferin bitterlich weinte. „Warum weinst du?“ fragte er. „Ach“, antwortete sie, „so schien auch der Vollmond, als ich zum letzten Mal dieses Lied auf der Flöte blies und das Haupt meines Liebsten aus dem Wasser hervorkam.“ Er sah sie an, und es war ihm, als fiel eine Decke von den Augen, er erkannte seine liebste Frau; und als sie ihn anschaute und der Mond auf sein Gesicht schien, erkannte sie ihn auch. Sie umarmten und küssten sich, und ob sie glücklich waren, braucht keiner zu fragen. [9]

Verena Kast zum Thema Märchen:

Wenn die Ratlosigkeit am grössten ist, erscheint im Märchen in der Regel ein alter Mann oder eine alte Frau und gibt Rat. Schritt für Schritt befolgen die Helden den Rat, obwohl sie ihn meist nicht verstehen. Märchen regen an, das Bedrohliche nicht ganz und gar als bedrohlich aufzufassen, sondern den vertrauenserweckenden Teil innerhalb des Ängstigenden zu sehen. Im Märchen kämpft man erst dann, wenn man sich stärker fühlt. Allenfalls setzt man eine List ein, wenn der Gegner überlegen ist. List als eine kreative Idee kann man nur einsetzen, wenn man nicht zu sehr von der Angst gequält ist. Im Märchen ist das dann der Fall, wenn man bei sich selber schon sehr vieles von dem, was einen bedroht, gesehen und akzeptiert hat. [2]

## Bibliographie zur Textcollage zum Thema Angst

- [1] Franz Hohler: Angst. Gedicht. Vom hellen und vom dunklen Zimmer. Schweizer Schriftsteller schreiben von der Angst. Nagel & Kimche AG Zürich 1988
- [2] Verena Kast: Vom Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen. Herder spektrum, Verlag Herder Freiburg i.B. 1996
- [3] Jean Gebser: Die Urangst. Zitiert aus: Lis Bickel, D.Tausch: Ich möchte dich begleiten. Texte von Abschied und Hoffnung. Verlag Herder, Freiburg i.B. 1999
- [4] Jenny Erpenbeck: Tand. Geschichten. Btb Verlag (TB 72993) 2003 (S. 69/70)
- [5] Stefan Zweig: Angst. Novelle. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1997 (S. 9 – 11)
- [6] Antoine de St. Exupéry : Der kleine Prinz. Mit Zeichnungen des Verfassers. Wilhelm Heyne Verlag, München 1988 (S. 7 – 9)
- [7] Mathias Jung: Der kleine Prinz in uns. Auf Entdeckungsreise mit St. Exupéry. Benziger Verlag Zürich 2000 (S. 14)
- [8] Rose Ausländer: Noch bist du da. Zitiert aus: Diese vorüberrauschende blaue einzige Welt. Gedichte zu Lebensfreude und Endlichkeit. Pendo Verlag Zürich 2003 (S. 37)
- [9] Gebrüder Grimm: Die Nixe im Teich. Märchen. Erwähnt von Verena Kast [2], kopiert aus [www.maerchengesellschaft.ch](http://www.maerchengesellschaft.ch)