

„Mit Märchen und Geschichten Menschen mit Demenz begleiten“

„Erzählen Sie uns etwas!“ „Was soll ich Ihnen denn erzählen?“ „Erzählen Sie uns ein Märchen!“, so war der Dialog zwischen Irmgard Wessendorf und den BewohnerInnen eines Pflegeheims zu Beginn der regelmäßigen Gruppentreffen mit vorwiegend demenzkranken Pflegeheimbewohnern. Gleich dreimal hatten sich diese daraufhin das Märchen von den Bremer Stadtmusikanten gewünscht und kommentierten: „Das ist spannender als ein Krimi... – wir haben uns auch nicht gewehrt, als wir ins Pflegeheim kamen.“

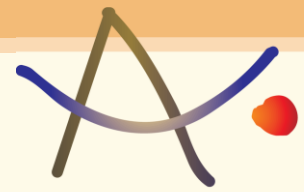
Dabei war Irmgard Wessendorf anfangs der Meinung, dass Märchen in der Betreuung von alten Menschen nicht geeignet und eher etwas für Kinder seien. Es war ihr ein wichtiges Anliegen, die Würde der betreuten Menschen zu wahren und unter anderem einer „Verkindlichung“ entgegen zu wirken. Nach diesen ersten Erfahrungen allerdings begann sie die Märchenarbeit mit alten, demenzkranken Menschen (weiter) zu entwickeln und kann diesbezüglich auf mittlerweile 12 Jahre Erfahrung zurückblicken.

Die meisten Märchen sind sehr alt, dennoch gelten sie bis heute. Sie wurden mündlich überliefert und im Laufe der Zeit immer wieder verändert. Daher gibt es auch verschiedene Variationen von Märchen (und Märchen dürfen verändert werden!). Entgegen der landläufigen Meinung wurden sie nicht für Kinder, sondern für Erwachsene verfasst. Sie behandeln Alltagsschwierigkeiten, die wir alle kennen, und sprechen damit z.B. Gefühle wie Sehnsucht, Wut, Neid (Geschwisterrivalitäten) etc. an.

Märchen sind grundsätzlich recht schlicht aufgebaut: Es gibt „Helden“, die in Schwierigkeiten geraten bzw. eine Aufgabe zu lösen haben und die diese als Herausforderung betrachten. Auf dem Weg zur Bewältigung des Problems gibt es wundersame Helfer und wundersame (kreative!) Lösungen.

Für die Begleitung von Menschen mit Demenz bieten sich Märchen aus verschiedenen Gründen an. Märchen sind in der Regel bekannt und schaffen schon dadurch Sicherheit – entgegen allen Unsicherheiten, die durch die Demenzerkrankung entstanden sind. Märchen sprechen die Gefühlsebene an. Diese Ebene bleibt bei Menschen mit Demenz bekanntermaßen lange erhalten. Außerdem verwenden Märchen eine einfache Sprache und sprechen Alltagsprobleme an. Die „Helden“ in den Märchen sind meist Menschen aus dem allgemeinen „Fußvolk“ oder/und Menschen, die nicht ernst genommen werden, wie z.B. die Jüngsten oder auch die „Dummen“. Märchen vermitteln Geborgenheit und können ein Ventil für Gefühle sein.

Zu Beginn dieser insgesamt sehr berührenden Fortbildung erzählte Irmgard Wessendorf passend zum Thema ein Märchen. Die Teilnehmer* saßen vor dem Haus Bittenhalde um eine Feuerstelle, die mit verschiedenen Gegenständen gestaltet an einen (Märchen-) Brunnen erinnerte.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Eine gestaltete Mitte, so die Empfehlung von Irmgard Wessendorf, eignet sich beim Märchenerzählen insbesondere bei schwer demenzkranken Menschen sehr gut für den Einstieg. Als Gestaltungselemente dafür bieten sich z.B. Tücher, „Rettungsdecken“ (wegen ihrer glänzenden Oberfläche), zentrale Symbole aus dem jeweiligen Märchen (von denen manche wie z.B. eine goldene Kugel auch selbst hergestellt werden können), Naturmaterialien etc. an.

Besondere Effekte lassen sich über verschiedene Lichtquellen erreichen, z.B. mit Hilfe von „Lichterschläuchen“ (die in Baumärkten günstig erworben werden können).



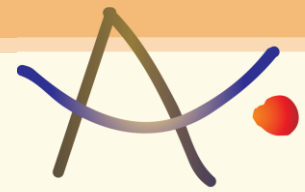
Eine märchenhafte Atmosphäre gestalten,
z.B. mit einem Lichterschlauch

Im Gespräch wird nun zunächst diese Mitte zum Thema. Dabei sollte es eher nicht im Sinne eines Gedächtnistrainings darum gehen, dass die Teilnehmer die Gegenstände möglichst erkennen. Vielmehr sollte deren Meinung erfragt und ein Bezug zur Mitte/zu einzelnen Gegenständen hergestellt werden, z.B.: „Gefällt Ihnen die Mitte?“ „Gefallen Ihnen die Farben?“ „Wollen Sie mal riechen?“ „Möchten Sie das mal in die Hand nehmen?“

Reihum sollten dabei alle Teilnehmer auch einzeln angesprochen werden. (Vorsicht mit dem Herumgeben von Kleinteilen und – evtl. giftigen?– Pflanzen!)



Das Märchen Dornröschen wird erzählt.
In der Mitte: Irmgard Wessendorf



Das Märchenerzählen bei Demenzkranken, so die deutliche Aussage von Irmgard Wessendorf, ist keine Einbahnstraße! In dieser Arbeit geht es vor allem um die Reaktionen der betreuten Menschen und den kreativen Umgang der Märchenerzählerin damit. In der praktischen Arbeit von Irmgard Wessendorf hat dies z.B. bei „Hänsel und Gretel“ einmal so ausgesehen:

Frau M.: *„Welche Mutter führt die Kinder in den Wald? Was erzählen Sie denn da für einen Blödsinn?“*

Irmgard Wessendorf: *„Wie müsste das denn dann weiter gehen?“*

Frau M.: *„Ja, die Eltern und Kinder sammeln Pilze und Beeren, ... und wenn das Hänschen krank ist, kommt der Doktor und macht das Kind gesund.“*

(Hintergrund: Frau M. hatte in ihrem Leben die schlimme Erfahrung machen müssen, dass sie ihrem „Hänschen“ nicht hatte helfen können und der Arzt zu spät kam. In der weiteren Begleitung konnte die hinter der Reaktion liegende Thematik weiter in einem guten Sinne besprochen werden.)

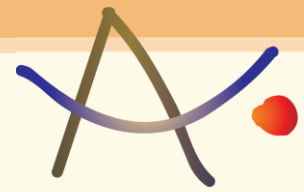
Im Umgang mit den Gruppenmitgliedern beim Märchenerzählen ist zu beachten, dass die Märchenerzählerin die Gruppenteilnehmer wahrnimmt, beobachtet, Blickkontakt hält, ggf. Körperkontakt anbietet und auf die einzelnen Menschen eingeht. Letzteres kann auch durch Rückfragen geschehen (s.o.).

Das Ziel der Arbeit ist immer, das Wohlbefinden der betreuten Menschen zu verbessern. Dazu kann auch gehören, dass die betreuten Menschen weinen dürfen. Denn Weinen-Dürfen kann befreiend und entlastend wirken! Allerdings braucht die Märchenerzählerin die Fähigkeit, den Schmerz, der hier zum Ausdruck kommt, auch auszuhalten.

Schwierigkeiten können sich ergeben, wenn sich eine oder mehrere Teilnehmer einer Gruppe von dem Märchen nicht angesprochen fühlen, andere allerdings gefühlsmäßig betroffen sind. Irmgard Wessendorf: „Ich bin in solchen Fällen Dolmetscher der Gefühle“. Generell ist wichtig, dass die Teilnehmer der Gruppe mit ihren Gefühlen nicht allein gelassen werden.

Von den Märchen, die im Rahmen der Fortbildung erzählt und thematisch näher betrachtet wurden, möchten wir an dieser Stelle – auch passend zur Weihnachtszeit – näher auf „Die Sterntaler“ eingehen. Vielleicht können Sie, liebe Leser, dieses Märchen in der Betreuungsgruppe oder auch bei den betroffenen Menschen zu Hause erzählen.

Für die Gestaltung der Mitte eignen sich hier z.B. Tücher, Sterne, Kleidchen, ein Stück Brot, Schokotaler etc. Der Einstieg kann erfolgen wie oben beschrieben. Für Menschen mit Demenz ist es besonders schön, wenn Märchen frei erzählt werden, weil das einen intensiveren Blickkontakt, eine begleitende Gestik ermöglicht und die Märchenerzählerin nicht am Text klebt. Und dieses kurze Märchen könnte vielleicht eine gute Gelegenheit sein, sich einmal darin zu üben...?!



Die Sterntaler

Es war einmal ein kleines Mädchen, dem war Vater und Mutter gestorben, und es war so arm, dass es kein Kämmerchen mehr hatte, darin zu wohnen, und kein Bettchen mehr hatte, darin zu schlafen, und endlich gar nichts mehr als die Kleider auf dem Leib und ein Stückchen Brot in der Hand, das ihm ein mitleidiges Herz geschenkt hatte. Es war aber gut und fromm.

Und weil es so von aller Welt verlassen war, ging es im Vertrauen auf den lieben Gott hinaus ins Feld. Da begegnete ihm ein armer Mann, der sprach: „Ach, gib mir etwas zu essen, ich bin so hungrig.“ Es reichte ihm das ganze Stückchen Brot und sagte: „Gott segne dir's“, und ging weiter.

Da kam ein Kind, das jammerte und sprach: „Es friert mich so an meinem Kopfe, schenk mir etwas, womit ich ihn bedecken kann.“ Da tat es seine Mütze ab und gab sie ihm.

Und als es noch eine Weile gegangen war, kam wieder ein Kind und hatte kein Leibchen an und fror: da gab es ihm seins; und noch weiter, da bat eins um ein Röcklein, das gab es auch von sich hin.

Endlich gelangte es in einen Wald, und es war schon dunkel geworden, da kam noch eins und bat um ein Hemdlein, und das fromme Mädchen dachte: „Es ist dunkle Nacht, da sieht dich niemand, du kannst wohl dein Hemd weggeben“, und zog das Hemd ab und gab es auch noch hin.

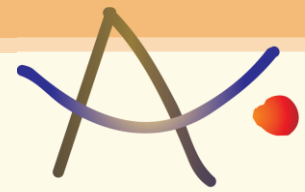


Und wie es so stand und gar nichts mehr hatte, fielen auf einmal die Sterne vom Himmel, und waren lauter blanke Taler; und ob es gleich sein Hemdlein weg gegeben, so hatte es ein neues an, und das war vom allerfeinsten Linnen. Da sammelte es sich die Taler hinein und war reich für sein

(Gebrüder Grimm)

Wie beschrieben sollte die Märchenerzählerin einfühlsam auf die eventuellen Reaktionen der Betreuten eingehen. Der Übergang in ein weiteres Gespräch könnte so erfolgen: „Man sagt, wenn Sterne vom Himmel fallen, darf man sich etwas wünschen! Gibt es bei Ihnen etwas, das Sie sich wünschen?“

Erfahrungsgemäß äußern sich die Menschen in Bezug auf „Wünsche“ nicht so fließend. Gerade alte Menschen haben ihre Wünsche über die Zeit sehr oft zurückgesteckt – aber „Wünschen“ und „Sehnen“ gehören einfach zum Leben. Als Wünsche wurden z.B. schon genannt „dass mich jemand versteht!“, „wenn ich sterbe, soll mein Sohn dabei sein!“ oder auch „einen großen Vanillepudding!“



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Die von den Betreuten genannten Wünsche kann die Märchenerzählerin auf vorbereitete, schön gestaltete Kärtchen schreiben – und nachdem alle Wünsche gesammelt sind, sie noch einmal wiederholen.

Abschließend könnte sie an folgenden schönen Brauch in Japan erinnern: Dort hängt man Wünsche über Nacht an Bäume, *damit die Sterne sie gut sehen können!* Entsprechend könnte man hier vorgehen: Die Gruppe macht sich gemeinsam auf den Weg zu dem Baum, an dem die „Wünsche“ befestigt werden oder die Märchenerzählerin bietet an, dies später für die Gruppe zu tun. (Leicht erfüllbare Wünsche können selbstverständlich auch konkret angegangen werden.)

Wie dieses Beispiel zeigt, geht es in der Märchenarbeit immer darum, mit den Gefühlen und Äußerungen der betreuten Menschen behutsam und achtsam umzugehen. Weitere Themen, die durch andere Märchen angesprochen werden können, sind z.B. Gefühle von Angst, Wut oder Mutlosigkeit, denen im Rahmen dieser Arbeit z.B. mit „Angstfresserchen“ oder „Mutmachversen“ begegnet werden kann.

Die Kunst in der Begleitung besteht unter anderen darin, Fähigkeiten oder Problembewältigungsstrategien, die die betreuten Menschen aktuell noch haben, wahrzunehmen, sich bewusst zu machen und die Menschen daraufhin anzusprechen, z.B. „Sie können lachen“ „... dichten“, „... Anteil nehmen“. Analoges gilt für den Umgang mit dem Charakter und den Lebensleistungen dieser Menschen, wie z.B. „Sie haben doch andern so oft geholfen – auch in Zeiten, als es nicht viel gab!“ oder „Mit ihrem Humor sind sie oft gut durchs Leben gekommen“ oder „Sie sind auch eine mutige Gretel, die die Hexe „Schlaganfall“ besiegt hat!“

Hier wird deutlich, dass die Märchenarbeit gut dazu beitragen kann, die betreuten Menschen in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken. Dennoch ist es in der Begleitung wichtig, die Ansprüche nicht zu hoch zu setzen. Irmgard Wessendorf hat die Erfahrung gemacht, dass die Arbeit mit Märchen am besten gelingt, wenn sie fast keine Erwartungen in Hinblick auf „Erfolge“, wie z.B. die Beiträge der Teilnehmer hat. Märchen können zunächst einfach für sich stehen, und wenn Reaktionen kommen, gilt es sensibel zu sein.

Einen guten Einblick in die praktische Märchenarbeit bietet eine DVD: hier erzählt Frau Wessendorf einer Gruppe demenzkranker Menschen Märchen und kommt dabei auch immer wieder mit den Einzelnen ins Gespräch. Die DVD mit dem Titel „Musik & Märchen – kreativ-therapeutische Beiträge zur Begleitung von Menschen mit Demenz“ kann zusammen mit einem weiteren Beitrag zur Musiktherapie und einem Begleitheft für 29 € zzgl. Versandkosten über das Kuratorium Deutsche Altershilfe versand@kda.de bezogen werden (ISBN 3-935299-85-0).

Sabine Hipp, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.
Koordinatorin niederschwellige Betreuungsangebote
Tel. 0711 / 24 84 96-62, sabine.hipp@alzheimer-bw.de

* Aus Gründen der Lesefreundlichkeit verwenden wir ausschließlich die männliche Schreibweise.