

Freitag, 11. Februar 2022

Kanton Luzern

Sie schafft mit Märchen Zugang zu Demenzkranken

Erika Helfenstein beruhigt mit ihren Geschichten alte Menschen, spendet ihnen Trost und schenkt Hoffnung.

Livia Fischer

Wann haben Sie das letzte Mal ein Märchen gelesen? Oder sich eins erzählen lassen? Vermutlich ist das bei den meisten schon eine Weile her. Erika Helfenstein begleitet Märchen jeden Tag. Vor 20 Jahren begann sie eine Ausbildung zur Märchenerzählerin – ohne zu ahnen, wohin sie dieser Weg noch führen wird.

«Das war das erste Mal in meinem Leben, dass ich etwas nur für mich und ohne bestimmtes Ziel machte», erzählt die heute 63-jährige rückblickend. Märchen fand sie schon immer spannend. Sie beschreibt sie als «heilsam», «voller Weisheiten» und «berührend». Irgendwann integrierte sie die Geschichten in ihren Arbeitsalltag als Pflegefachfrau. Zunächst noch etwas zögerlich, weil sie ja nicht wusste, wie die Erzählungen ankommen. Dann aber merkte sie schnell: Die Geschichten tun den Heimbewohnerinnen und -bewohnern gut.

Zugang zu dementen Menschen schaffen

Helfenstein mag sich noch an viele Sätze erinnern, die sie einst zu ihr sagten. «Gell, Sie erzählen mir noch ein Märchen, bevor ich sterbe» oder «Manchmal habe ich im Alter so viel Angst, da sind die Märli mit ihrem guten Ausgang sehr tröstlich» zum Beispiel. Die Stadtluzernerin sieht in den Geschichten eine kreative Art, um Wertschätzung auszudrücken – insbesondere Menschen mit Demenz gegenüber. «Trotz Desorientiertheit verstehen sie noch mehr, als man denkt. Die einfachen Sätze erzeugen Bilder in ihren Köpfen», erklärt Helfenstein und ergänzt: «Märchen holen sie ab, weil sie sie auf der Gefühlsebene ansprechen.» Nach jeder Märchenstunde beobachte-



Erika Helfenstein erzählt demenzkranken Menschen Märchen. Bild: Dominik Wunderli (Luzern, 9. Februar 2022)

te Helfenstein, dass die Geschichten den Zuhörenden Ruhe schenken – was wiederum auch die Pflegenden im stressigen Alltag entlastete. So kam es, dass Helfenstein beim nationalen Branchenverband Curaviva über Jahre hinweg einen Kurs zum Thema «Mit Märchen einen Zugang schaffen zu alten Menschen und Menschen mit Demenz» leitete. Obwohl sie in der Stadt

arbeitete, erzählte sie ihre Geschichten auch in verschiedenen Institutionen auf dem Land sowie über die Kantonsgrenze hinaus. Seit kurzem ist sie frühpensio- niert. Wie es mit dem Märchen- erzählen weitergeht, weiss sie noch nicht. «Es wird aber weiterhin Teil meines Lebens sein», ist sie sich sicher.

Die Ruhe, die Helfenstein mit ihren Geschichten vermit-

telt, strahlt sie auch im Gespräch aus. Sie wirkt einfühlsam und bescheiden. Zwei Eigenschaften, die auch bei ihren Märchenstunden durchdringen. «Für mich ist es ganz wichtig, mich mit den Menschen zu verbinden und zu versuchen, mich in sie hineinzusetzen», sagt sie und ergänzt: «Ich bin auch nicht die, die sich damit in den Vordergrund stellen will. Wenn

Stiftung zeichnet sie aus

Kürzlich wurde Erika Helfenstein für ihre Dienste als Märchen- erzählerin geehrt. Die Stiftung Hilfe für betagte Menschen in Bedrängnis, die national tätig ist und ihren Sitz in Luzern hat, übergab ihr den Anerkennungs- preis für freiwilliges Engage- ment zu Gunsten betagter Men- schen. Seit 1991 hilft die Stiftung Personen im Pensionsalter ein- malig finanziell aus, wenn etwa nach einer Operation eine Kur nötig ist oder sie auf Haushalts- hilfen angewiesen sind, um län- ger Zuhause bleiben zu können und sie selbst die nötigen Mittel dazu nicht haben. (lf)

Hinweis

Weitere Informationen zur Stif- tung: www.betagten-stiftung.ch.

ich Märchen erzähle, geht es nicht um meinen Auftritt. Ich sehe mich nur in der Rolle der Überbringerin.»

Ernste Märchen mit Hoffnungsschimmer

Zu Helfensteins Märchenschät- zen gehören etwa 50 Bücher. Es sind vor allem ernstere Geschich- ten, die sich mit dem Annehmen des Todes oder mit grossen Le- bensfragen auseinandersetzen und letztlich Hoffnung schenken – viele davon lernt sie über Wo- chen hinweg auswendig. Die Fra- ge, welches denn ihr persönli- ches Lieblingsmärchen sei, kann sie nicht so schnell beantworten. Sie stützt ihr Kinn auf der rechten Handfläche ab, schaut nach oben und denkt nach. Schliesslich sagt sie mit einem sanften Lächeln auf den Lippen: «Ich kann mich nicht entscheiden. Mein Lieb- lingsmärchen ist immer jenes, das ich gerade lese.»