

Worte sind Zauber – Erika, erzähle mir!

Wer kennt sie nicht: Die wunderbaren Erzählungen von der Prinzessin und der bösen Hexe, Hänsel und Gretel oder dem Tapferen Schneiderlein. Dass Märchen fast immer gut ankommen, weiss Erika Helfenstein. Das richtige Märchen zur richtigen Zeit kann oft sogar wahre Wunder bewirken.

Erika Helfenstein (58) arbeitet als Pflegefachfrau HF bei Viva Luzern Rosenberg. Schon als Kind hat sie Märchen über alles geliebt. Nach einer Umbruchsituation in ihrem Berufsleben absolvierte sie die zweijährige Ausbildung zur Märchenerzählerin. Seither sind Märchen und das Erzählen Teil ihres Lebens, beruflich und privat. Erika Helfenstein ist verheiratet und Mutter einer erwachsenen Tochter. Sie lebt in Luzern.



Was haben Palliation und Märchen miteinander zu tun?

Palliativ zu arbeiten, bedeutet für mich, den Menschen von der ersten Begegnung an zu begleiten, ihn zu «ummanteln» und ihm in Krisen beizustehen. Der Prozess der Begleitung setzt voraus, dass ich mit dem Menschen in Beziehung trete. Auf der Basis dieser Beziehung beginne ich, Märchen zu erzählen. Das Erzählen von Märchen ist für mich eine Form von Betreuung und Berührung. Märchen belehren nicht, sondern sie

nehmen die Angst und sind tröstend. Ein Sterbeprozess kann lange gehen: es muss noch etwas gelöst werden, jemand wird erwartet und muss noch kommen, es gibt Phasen der Langeweile. In dieser Situation erlebe ich, dass Menschen ruhig werden, wenn sie Märchen hören.

Wie geht das vor sich, wenn Sie Märchen erzählen?

Wenn ich Märchen erzähle, verbinde ich mich innerlich mit meinen Zuhörern. Ich bin dann ganz da und ruhig. Meine Ruhe

spüren die Zuhörenden und sie geht auf sie über. Der bewusste Einsatz meiner Stimme, das Untermalen der Geschichte mit Klangschalen, Erdklangflöte oder Glockentönen verstärken die Wirkung und helfen den Zuhörern, sich mit ihrer Innenwelt zu verbinden. Erzählen und Zuhören ist zart und intim. Deshalb findet dies in einem geschützten und geschlossenen Raum statt.

Welche Märchen erzählen Sie, wie kommen Sie zu den Märchen?

Ich lasse mich von meiner Intuition und meiner Verbindung zu den Zuhörern leiten. Ich spüre einen Funken, schaue in die Gesichter und beginne zu sprechen. Manchmal orientiere ich mich auch an der Jahreszeit: so erzähle ich im Dezember gerne Märchen zu den Raunächten. Ich sammle leidenschaftlich Volksmärchen aus der ganzen Welt. Ich finde sie in Büchern oder höre sie an Seminaren. Wenn mir ein Märchen nicht mehr aus dem Kopf und dem Herz geht, dann eigne ich mir es an. Ich setze mich mit

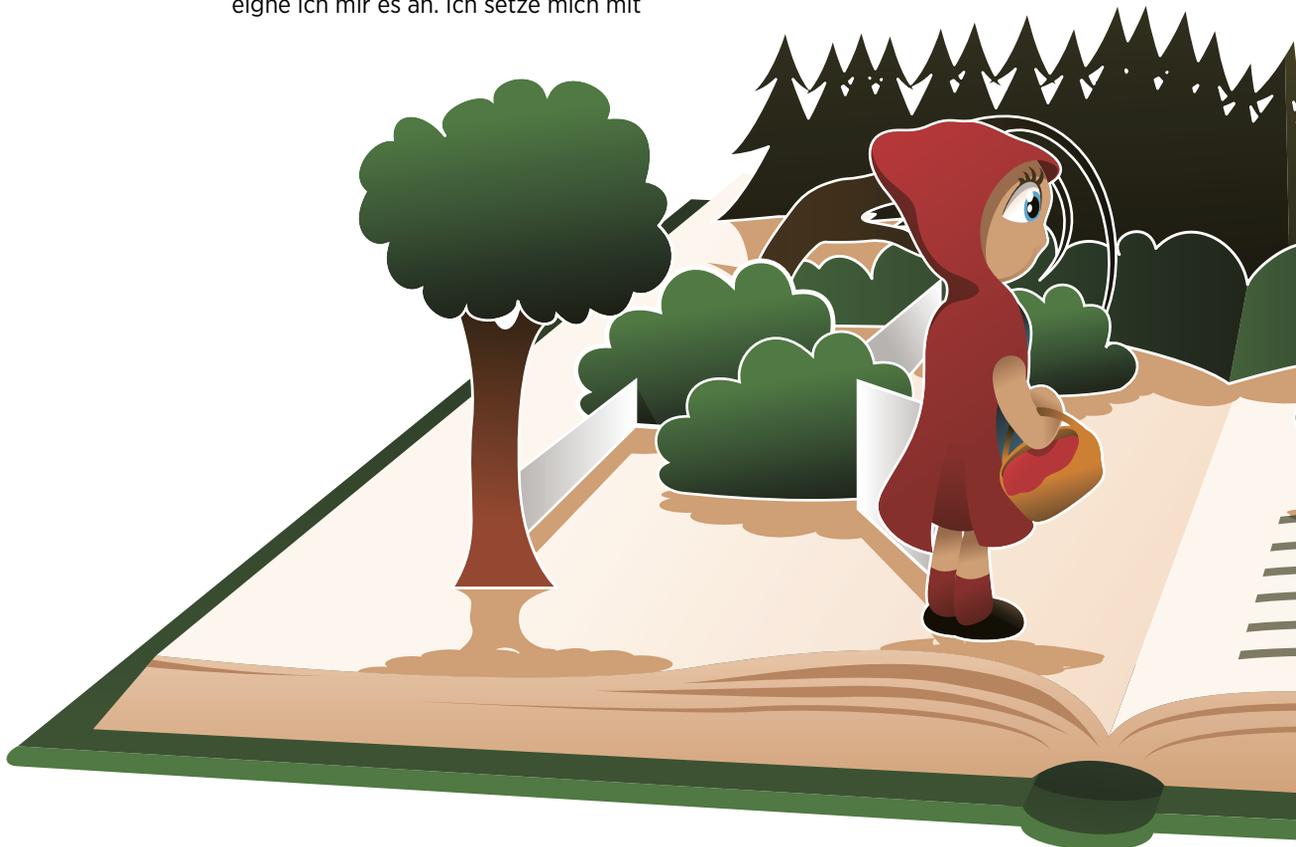
der Geschichte auseinander, arbeite die Charakteren heraus, suche die Symbole und die entscheidenden Momente der Wende.

Hören alle Menschen gerne Märchen?

Märchen erzählen ist eine Form von Betreuung und Berührung, die heilsam sein kann. Nicht alle Menschen sprechen darauf an. Manche wünschen eine andere Form, beispielsweise singen, beten oder körperliche Berührungen. Ich versuche achtsam zu spüren, was für den einzelnen Menschen passt.

Erzählen Sie auch demenzerkrankten Menschen Märchen?

Ja, auf jeden Fall. Desorientierte Menschen reagieren ganz ähnlich wie orientierte Menschen auf Märchen. Ich staune immer wieder, wie schnell und innig sie sich auf den Zauber der Worte und auf Bilder einlassen können. Demenzerkrankte



Menschen auf der Gefühlsebene anzusprechen, ist etwas sehr Wichtiges, und da können Märchen neue Fenster öffnen. Nach dem Erzählen in einer Runde entsteht oft eine grosse Ruhe. Ich höre Dankesworte oder auch eigene, kurze Geschichten. Diese lasse ich stehen und interpretiere sie nicht.

Wie finden Sie im hektischen Alltag einer Pflegestation Zeit, Märchen zu erzählen?

Wenn ein Mensch sich verlassen oder einsam fühlt, reagiert er mit Unruhe auf diese Empfindungen, ruft und läutet immer wieder. In diesen Momenten ist es oft wirkungsvoller, sich Zeit zu nehmen, beim betroffenen Menschen zu sitzen, ihm die Hand zu halten und ihm ein kurzes Märchen zu erzählen. Es gibt immer wieder Momente, in denen mich meine Teamkolleginnen und -kollegen bitten, ein Märchen zu erzählen. Sie wissen um die beruhigende Wirkung. Sie geben mir

den Raum zum Erzählen und nehmen mir meine Arbeit während dieser Zeit ab.

Haben Sie ein Lieblingsmärchen?

Es gibt Märchen, die ich immer wieder erzähle und die mir sehr gefallen. Ich nenne sie die «Zaubermärchen». Das sind Geschichten der Verwandlung: lange, dunkle und helle Wege müssen gegangen werden. Die Figuren müssen etwas hinter sich lassen und ins Ungewisse aufbrechen. Schwere Prüfungen müssen bestanden werden. Die Figuren kommen nur weiter, wenn sie Hilfe annehmen und auch etwas von sich geben. Für mich ist dies ein Grundgesetz des Lebens.

Auch die Märchen, die Tod und Sterben thematisieren, sind mir sehr lieb. Loslassen, Trauer und die Angst vor dem Tod, die viele Menschen spüren, stehen im Zentrum dieser Geschichten. Es macht mich glücklich, wenn die Menschen nach dem Erzählen ruhig werden. Oft tauchen in diesen Momenten die Erinnerung und die Sehnsucht nach den Ahnen, den Vorangegangenen, auf. Ich erinnere mich an eine Frau, die mir sagte, dass ihr Bruder kommen solle. Dieser war aber vor langer Zeit verstorben. Ich habe beim Erzählen den verstorbenen Bruder eingeladen. Die Frau konnte sich verbinden und etwas löste sich. «Jetzt kann ich in Ruhe schlafen», hat sie mir nach dem Erzählen gesagt.

■ (C. Hürimann)

«Das wunderbarste Märchen ist das Leben selbst.»

Hans Christian Andersen (1805 – 1875)

