Märchen als Schlüssel zum Erinnern

Die Projektstudie Märchenstube war eine der ersten zum Thema „Märchen und Demenz". Sie fand im Osnabrücker Küpper-Menke-Stift statt und hat gezeigt: Märchen als Aktivierungsmethode funktionieren. Erfahren Sie in unseren beiden Schwerpunkt-Beiträgen, wie Märchen die Türen zum Innersten der Zuhörer aufschließen.

Text: Sabine Meyer

Märchen? „Das ist doch Kinderkram. Da gehe ich nicht hin", sagt Frau Brunner resolut. „Bleiben Sie doch einen Moment, und hören Sie zu. Wenn es Ihnen nicht gefällt, können Sie doch immer noch hinausgehen!", motiviert die Erzählerin die Bewohnerin. Brummend stimmt sie zu und setzt sich.

Der Grund

Sind Märchen Kinderkram? Ähnlich wie Volkslieder und Gedichte, gehören die Märchen seit langer Zeit zu unserem Kulturschatz. Wir haben sie fast alle in unserer Kindheit gehört: die Märchen von Aschenputtel, Froschkönig und Co. Sie wurden uns erzählt oder vorgelesen, wir hörten Schallplatten und sahen Filme. Die Märchen führten uns dabei in eine Welt voller Magie und Bilder.
In der Demenz verlieren die Worte ihre Bedeutung. Den Sinnzusammenhang zwischen Wort und Bild zu erkennen, wird für die Betroffenen schwieriger. Hier öffnet das Märchen Türen zum Erkennen, zum Erleben und zum Erinnern. Denn es lässt abseits der Worte Bilder entstehen. Beim Märchenerzählen entsteht eine Wohlfühlatmosphäre, in der Unsicherheit, Unruhe und Ängste abnehmen. Stattdessen werden Freude, Lachen und Lebendigkeit durch die emotionale Bildersprache der Märchen hervorgeholt. In der Märchenarbeit mit demenziell erkrankten Menschen gilt es, über das Märchen und seine Möglichkeiten in Interaktion mit den Betroffenen zu treten, Ressourcen zu aktivieren und Lebensfreude zu steigern.

Die Wahl

Sicherlich sind die in unserer Kultur bekanntesten Märchen die der Brüder Grimm. Das Projekt Märchenstube begann 2009 als bundesweit erste Projektstudie zum Thema „Märchen und Demenz". Im Küpper-Menke-Stift der Diakonie in Osnabrück haben wir Märchen der Brüder Grimm und von Hans Christian Andersen ausgewählt. So konnte davon ausgegangen werden, dass die Bewohner der Projektgruppe diese Märchen in ihrer Kindheit kennengelernt haben. Diese Märchen könnten demnach erinnert werden. Projektleiterin war die Autorin selbst.

Der Schlüssel

Im Rahmen des Projekts sollte ein geeigneter Ablauf für Märchenstunden als Aktivierungsmethode entwickelt und die Auswirkung des Märchenerzählens auf demenzerkrankte Menschen untersucht werden.
Die Ziele

- Erhöhung der Lebensqualität
- Aktivierung kommunikativer Ressourcen
- positive Veränderung sozialer Verhaltensaspekte

Die Rahmenbedingungen des Projektes (Ort, Zeit, Raum) wurden über den Projektzeitraum beibehalten.
Wir haben die Gruppengröße auf 15 Personen festgelegt, die zu dem Zeitpunkt eine Diagnose im Sinne des § 87 b SGB XI erhalten hatten (eingeschränkte Alltagskompetenz) und bereits mindestens zwei Jahre in der Einrichtung lebten.
Zu Beginn des Projektzeitraums haben wir den Ist-Zustand der Untersuchungsgruppe über Interviews erhoben. Dabei haben wir sowohl Angehörige als auch Pflegende mit Hilfe eines Leitfadens befragt, um ein objektives Bild zu erhalten. Zum Abschluss des Projektes haben wir mit dem gleichen Leitfaden erneut Interviews mit den gleichen Personen durchgeführt. Diese Ergebnisse, Beobachtungsprotokolle und Mitschnitte haben Dr. Antje Rethschulte, die wissenschaftliche Begleitung des Projektes, und ich ausgewertet.

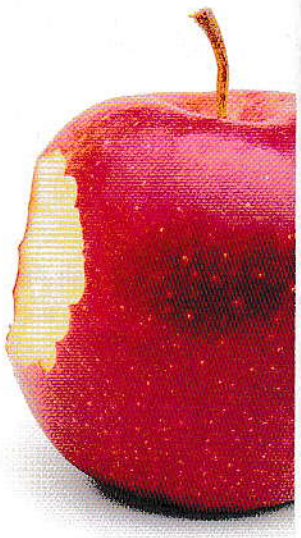
Der Ablauf

Dem einjährigen Projekt haben wir einen Ablaufplan, der für jede Märchenstunde galt, zugrundegelegt. In die Erarbeitung des Ablaufes flossen die gewonnenen Erkenntnisse aus vier Pre-Tests und Kenntnisse aus der Aktivierungsarbeit ein. Der Ablauf kombinierte das Erzählen der Märchen mit Singen, Gespräch und Arbeit mit Materialien. Nach einem Lied zum Einstieg haben wir das Märchen lebendig und frei mit ausgeprägter Gestik, Mimik und Betonung erzählt. Die Märchen hatten wir dazu im Vorfeld teilweise bearbeitet, gekürzt sowie Sprachmuster und Wortwahl der Zielgruppe angepasst. Erst nach dem Erzählen schloss sich die Aktivierungsarbeit mit Gesprächsimpulsen und aktiven Mitmachen an. Dabei haben wir verschiedene Fragekategorien verwendet.

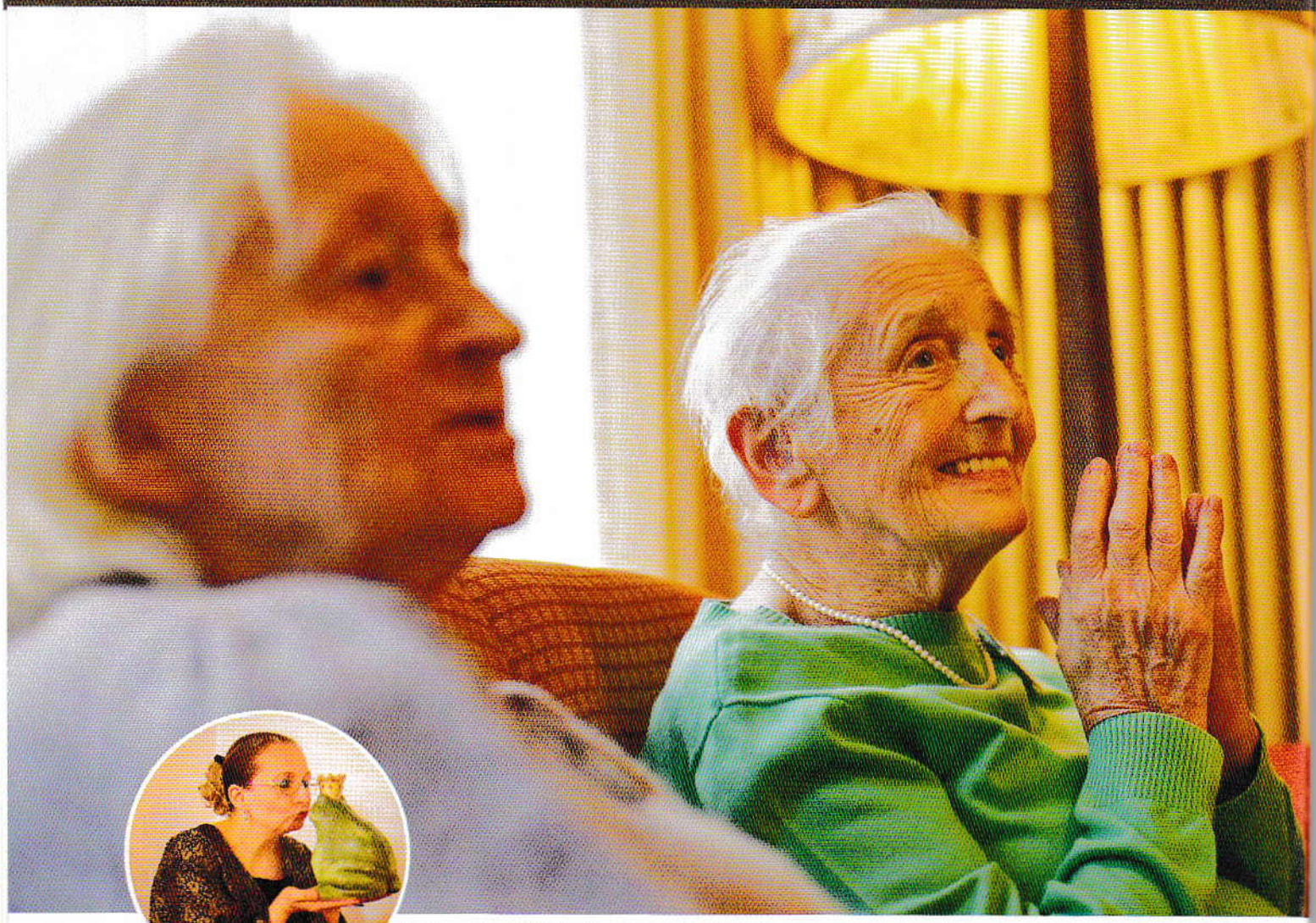
- Fragen zum Märchen, am Beispiel Bremer Stadtmusikanten: Wie viele Tiere kamen vor? In welcher Reihenfolge stellen sich die Tiere übereinander?

Ablauf

Die Märchenstunde im Projekt besteht aus fünf Schritten:
1) Singen – 2) Märchen –
3) Fragen/Gespräch –
4) Requisiten – 5) Singen



Fotos: Werner Krüper, fotolia.com (2): askaja, Clouseu (r)



Mit dem Froschkönig, den Bremer Stadtmusikanten, Aschenputtel und Co. lockt Erzählerin Sabine Meyer (l.) Bewohner aus der Reserve.

- Fragen, die sich auf den früheren Alltag der Bewohner bezogen, zum Beispiel „Der dicke, fette Pfannkuchen": Ist Ihnen auch schon ein Pfannkuchen in der Pfanne angebrannt? Was haben Sie gemacht?
- Hypothetische Fragen, zum Beispiel zu Dornröschen: Alle Feen werden zum Fest eingeladen, nur die 13. Fee nicht. Wie hätten Sie sich gefühlt, wenn Sie an der Stelle der 13. Fee gewesen wären?

Mehr zum Thema

Eine Zusammenfassung der Ergebnisse „Projekt Märchenstube im Küpper-Menke-Stift – Ressourcenaktivierende Arbeit mit Demenzerkrankten" sowie einen Überblick über die erzählten Märchen finden Sie auf www.aktivieren.net/Downloads,
Infos zur Projekteinrichtung Küpper-Menke-Stift: www.diakoniewerk-os.de,
Buchtipp: Das Märchenbuch, Petra Fiedler, http://vinc.li/märchen_fiedler,
Eine Reise in die Märchenwelt der Kindheit macht der Therapiegang möglich: http://vinc.li/therapiegang

Die Materialien haben für den Bewohner einen vielfachen Zugang zur Feinmotorik und Grobmotorik geboten. Es wurden Erbsen „gedöppt", Linsen aus dem Sand gesucht, Trommeln geschlagen und Spinnräder getreten. Dabei war es wichtig, jedem Bewohner die aktive Teilnahme am Geschehen zu ermöglichen und ihm ein Erfolgserlebnis zu verschaffen. Jede Märchenstunde haben wir mit einem Lied beendet, um durch Ritualisierung einen Orientierungsrahmen zu schaffen.

Die Fähigkeiten

Im Laufe des Projektes wurde deutlich, dass der vorgestellte Ablauf einen großen Interaktionsraum ermöglichte. Variationen im Ablauf reduzierten die Reaktionen in Quantität und Qualität auffällig. Zum Beispiel haben wir versucht, Fragen und Materialien in das Erzählen einfließen zu lassen. Dabei gelang es den Bewohnern kaum, aus der Zuhörebene in eine interaktive Kommunikationsebene zu wechseln. Die Kombination des freien Erzählens und des aktiven Mitmachens nach dem Erzählen schaffte dagegen Räume für Gespräche, Erinnerungen und gemeinsamem Erleben. Es zeichnete sich eine eindeutige Zunahme an Lebensqualität für jeden einzelnen Bewohner ab. Deutliche Anzeichen dafür waren das Lachen, aber vor

Das freie Erzählen, kombiniert mit aktivem Mitmachen im Anschluss, schafft Raum für Gespräche, Erinnerungen und gemeinsames Erleben.

Märchenstube: was das Projekt gebracht hat

Das „Projekt Märchenstube im Küpper-Menke-Stift – Ressourcen-aktivierende Arbeit mit Demenzerkrankten" hat ergeben:

- Lebensqualität: Es gab entspanntes und ruhiges Verhalten, Lachen und Freude, Motivation und aktive Teilnahme.
- Aggressionen: weder körperliche, noch verbale Aggressionen
- Unruhe: kein Umhergehen, Aufstehen, Rutschen auf Stühlen etc.
- Zusammengehörigkeitsgefühl: Es entstand ein zugewandtes Miteinander, Gruppengespräche wurden geführt, die Hilfsbereitschaft und die Aufmerksamkeit gegenüber den anderen sind gewachsen.
- Mitteilungsbereitschaft: Vermehrt berichteten Bewohner aus dem eigenen Leben. Die Gespräche wandelten sich von einem Dialog mit der Erzählerin zu einem Gruppendialog.
- Konzentrationsfähigkeit: Die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit stieg. Störungen wurden kaum wahrgenommen.
- Motorik: Fein- und grobmotorische Fähigkeiten sowie Alltagsbewegungen wurden aktiviert.

Das Lachen und das konzentrierte Mitmachen belegen ein Mehr an Lebensqualität durch die Märchenarbeit.

Weitere Studien

Märchenland – Deutsches Zentrum für Märchenkultur hat unter anderem das Projekt „Es war einmal ... Märchen und Demenz" mit Partnereinrichtungen, wie dem Katharinenhof, und einer begleitenden wissenschaftlichen Studie der Alice Salomon Hochschule Berlin durchgeführt und die Ergebnisse im September 2015 vorgestellt. Die Zusammenfassung der Ergebnisse finden Sie als Download unter www.aktiveren.net/downloads. Mehr Infos und Downloadmaterial: www.märchenland.de

allem das aktive, konzentrierte Mitmachen. Die Gruppe konnte ruhig und aufmerksam einer Geschichte folgen. Typische Symptome, wie Hinlauftendenzen, wurden reduziert. Innerhalb des beobachteten Jahres fanden Bewohner viele Erinnerungen wieder und teilten sie einander mit. Kommunikative Fähigkeiten wurden in der geschützten Atmosphäre der Märchenstube wieder entdeckt. Und Bewohner, die sich isoliert und distanziert hatten, nutzen die Möglichkeit, in einer Gemeinschaft anzukommen.

Was daraus wurde

Die Zusammenfassung der Projektergebnisse von Sabine Meyer und Dr. Antje Rethschulte finden Sie zusammengefasst in einer grafischen Übersicht, die Sie kostenlos als Download abrufen könnnen, siehe „Mehr zum Thema" links. 2010 lief das erfolgreiche Märchenprojekt im Osnabrücker Küpper-Menke-Stift aus. Die Einrichtung führt es bis heute in Eigeninitiative weiter. Aus dem Märchenprojekt entwickelten sich weitere Projekte, wie zum Beispiel Hörspiele mit demenzerkrankten Menschen. 2012 wurde am Caritas Bildungswerk in Rheine die erste Weiterbildung für Betreuungskräfte zum Erzählen für Demenzerkrankte unter Leitung der Autorin eingeführt, die mittlerweile zum vierten Mal läuft.

Und wenn sie nicht gestorben sind...

Die Erzählerin spricht die letzten Worte und verabschiedet sich von jedem Bewohner. „Ich komme das nächste Mal wieder!", sagt Frau Brunner. Zu Beginn des Projektes war Frau Brunner seit zwei Jahren in der Einrichtung und hatte ihr Zimmer mit dem Argument nicht verlassen, dass hier doch alle verrückt seien. Bis heute kommt sie jedes Mal in die Märchenstube.

Wie Sie eine Märchenstunde in der Praxis erfolgreich gestalten, lesen Sie auf den folgenden Seiten in einem weiteren Beitrag der Autorin Sabine Meyer.

Sabine Meyer
Erzähltheater Osnabrück, VEE-Mitglied (Verband der Erzählerinnen und Erzähler), www.erzaehltheater-osnabrueck.de

Fotos: Max Ciolek, epd-bild/Cathrin Bach, lassedesignen/fotolia.com

Der Dornröschenkuss...

oder wie Herr M

Um Zuhörer mit Märchen zu bewegen, braucht es ein passend aufbereitetes Märchen, gute Vorbereitung, einen freien und lebendigen Vortrag sowie Interaktion und Geduld. Zeit, die Märchenaktivierung als Methode selbst auszuprobieren.

Text: Sabine Meyer

üller König wurde

Die Märchenerzählerin spricht: „Und sie war so schön, so wunderschön, da konnte der Königssohn gar nicht anders. Er beugte sich über die Prinzessin…" „Und küsste sie!" nickt Herr Müller und wischt sich eine Träne aus den Augen. (Namen geändert)

Dornröschen war ein schönes Kind

In meiner langjährigen Märchenarbeit mit demenziell erkrankten und hochbetagten Menschen stellt sich ein Märchen als besonders geeignet dar: das Märchen von Dornröschen. Es mag vielerlei Gründe haben, dass sich dieses Märchen besonders gut für die Aktivierungsarbeit eignet. Es ist ein sehr bekanntes Märchen der Brüder Grimm. Die Protagonisten erzeugen schon bei ihrer Nennung viele Bilder, wie Feen, König, Prinzessin. Das Märchen kann in seiner Länge gut auf zehn Minuten Erzählzeit gekürzt werden. Und sowohl Frauen als auch Männer finden genügend Möglichkeiten, sich mit den männlichen und weiblichen Protagonisten zu identifizieren. Doch der Grund, der für mich am meisten zählt ist, dass ich dieses Märchen in fast jeder Situation frei erzählen kann. Es gibt kaum eine Störung, die mich aus dem Erzählstrang reißen würde. Und das eröffnet mir und meinen Zuhörern einen großen Interaktionsraum. Denn während ich das Märchen erzähle, kann ich meine Zuhörer wahrnehmen und unterstützen.

Interaktion braucht Raum und Zeit

Interaktionsraum zu schaffen, ist die Aufgabe der Märchenaktivierungsmethode. Um dies erfolgreich umzusetzen, ist neben dem freien Erzählen die Kombination unterschiedlicher Aktionsebenen erforderlich: Zuhören, Mitmachen, Ausprobieren, Sinneswahrnehmungen, Gesprächsimpulse und Singen.
Schon vor Beginn der Stunde beginnt die Aktivierungsarbeit mit der gestalteten Märchenmitte. Ich stelle die Materialien vor und frage nach einem Märchen, das sich damit verbinden lässt: „Die hat ein Spinnrad mitgebracht", sagt Frau Jahn zu Frau Brunner „Sie erzählt bestimmt Rumpelstilzchen." „Nein, ich glaube, sie erzählt Dornröschen", entgegnet Frau Brunner. So entsteht gleich eine Atmosphäre, bei der ausdrücklich das Mitmachen erwünscht ist. Unterstützend wirkt dabei das Singen. Die Wahrnehmung und Orientierung im Hier und Jetzt wird aktiviert. Den Märchenvortrag gestalte ich lebendig. (Der bearbeitete Text steht als Download unter www.aktivieren.net/Downloads

So bereiten Sie eine Märchenstunde vor

Märchen auswählen

- Ist das Märchen bekannt genug?
- Überschreitet es eine Länge von maximal zehn Minuten nicht?
- Passt die Wortwahl?

Gruppe zusammenstellen

- Gruppengröße zwischen 7 und 15 Personen
- Demenzstufen
- Geschlechterverteilung

Begrüßungs- und Abschiedslieder raussuchen
Aktivierungsmöglichkeiten finden

- die alle Sinne stimulieren
- die motorisch aktivieren
- die unterschiedlich hohe Anforderungen stellen an Bewegungsintensität und kognitive Fähigkeiten
- sowie Materialien heraussuchen, wie Bilder, Gedichte, Lieder

den Rahmen organisieren
Raum: ruhig, hell, warm
Sitzordnung: Halbkreis
Zeitpunkt und Dauer festlegen
(maximal 30 bis 45 Minuten)

Fotos: Etos (l.): askaja/fotolia.com

Schließen Sie an Ihren Märchenvortrag einen passenden Aktivierungskomplex an, wie hier etwa das Wolle-Spinnen passend zum Märchen Dornröschen.

So könnte Ihre Märchenstunde am Beispiel Dornröschen ablaufen

- Begrüßung
- Einstimmung mit der Märchenmitte „Dornröschen": Was sehen Sie in der Mitte? Welches Märchen möchte ich Ihnen heute erzählen?
- Eingangslied: Sah ein Knab ein Röslein stehen (siehe Downloadmaterial unten)
- Das Märchen, circa zehn Minuten (siehe Downloadmaterial „Mehr zum Thema")
- Aktivierungskomplex mit Fragen: Haben Sie schon einmal mit einem Spinnrad gesponnen? Wie muss die Wolle vorbereitet werden, um sie zu spinnen? Möchten Sie auch einmal die Krone aufsetzen?
- Aktivierungskomplex mit Materialien: Motorik: Spinnrad, Wollkämme, Sinneswahrnehmung: Rosen, Wolle, Spinnrad hören, Identität: Krone, Spiegel
- Abschiedslied: Dornröschen
- Verabschiedung

zur Verfügung.) Die schwere Tür zum Turm, die böse Fee, die roten Rosen werden durch Betonung der bildwichtigen Worte, Stimmmodulation, Gestik und Mimik untermalt. So erleben die Zuhörer, wie hoch der Turm ist, wie zornig die Fee und wie schön die Rosen sind. Wir nehmen nur zu einem geringen Anteil Worte mit unserer Wahrnehmung, umso mehr mit Stimme, Mimik und Gestik auf. Das gilt insbesondere dann, wenn die Wortbedeutung mit zunehmender Demenz verloren geht.

Im Aktivierungsteil im Anschluss an den Märchenvortrag (Möglichkeiten stehen als Download bereit, siehe „Mehr zum Thema") werden verschiedene Sinneseindrücke kombiniert. Hier kommt dem Themenfeld Spinnen-Wolle-Stricken eine große Bedeutung zu, weil viele Bewohner das Spinnen selbst erlernt oder bei Müttern und Großmüttern gesehen haben.

„Was trägt der König im Märchen auf seinem Kopf?", frage ich. „Eine Krone!", sagt Herr Klein „Möchten Sie die Krone aufprobieren?", frage ich und reiche Herrn Müller eine weiche Stoffkrone. Er nickt und setzt sie auf. Ich halte ihm einen Spiegel hin, damit er sich anschauen kann. „Ich bin König." „Ja, wie würden Sie denn als König heißen?" „Alfons!" Herr Müller nennt seinen Vornamen. „Dann sind Sie heute König Alfons der Erste aus Osnabrück." Herr Müller lacht, richtet sich auf und winkt seinen Untertanen königlich zu.

Ein Märchen kommt selten alleine

Die Märchenaktivierungsmethode braucht Vorbereitung. Das Wichtigste ist die Auswahl des Märchens und natürlich das Erfassen des roten Fadens, um einen lebendigen, freien Vortrag zu ermöglichen. Ein Märchen kann verschiedene Erinnerungen auslösen. Diese sollten Ihnen als Erzähler bewusst sein, um nonverbale und verbale Reaktionen der Zuhörer einzuordnen und darauf reagieren zu können. Bei Dornröschen könnten Liebe, Hochzeit, aber auch Verlust und Trauer über den geliebten Partner erinnert werden. Eine Liste mit Liedern, Materialien und

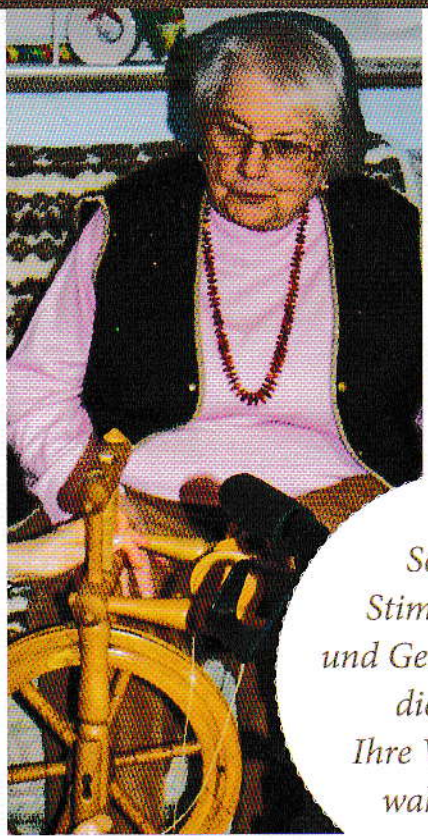
Mehr zum Thema

Unter www.aktivieren.net/Downloads finden Sie zwei Lieder (Sah ein Knab ein Röslein stehen, Dornröschen war ein schönes Kind), den bearbeiteten Märchentext Dornröschen sowie eine Aktivierungsliste mit Materialien und Fragen.

Weiterbildung: Märchenhaftes für Demente, www.caritas-bildungswerk.de

Netzwerk Unvergessen, Märchenerinnerungsarbeit für Ältere und Demenzerkrankte, www.erzaehltheater-osnabrueck.de/unvergessen

Fotos: Etos (3), Seamartini Graphics/fotolia.com



Setzen Sie Stimme, Mimik und Gestik ein, damit die Zuhörer Ihre Worte besser wahrnehmen.

Fragen zu entwickeln, ist der nächste Schritt (siehe Downloads). Die Vorbereitungen halten mir beim Erzählen und beim Aktivieren den Rücken frei, so dass ich mich beim Tun auf meine Zuhörer konzentrieren kann.
Frau Paul liegt mit geschlossenen Augen im Sessel. Eine motorische Aktivierung kommt für sie nicht in Frage. Ich versuche, die schwer demente Bewohnerin über haptische Reize behutsam zu aktivieren. Ihre Augen bleiben geschlossen. Ich lege ihr eine duftende Rosenseife in Höhe ihrer Nase. Sie öffnet die Augen und lacht. Danach singen wir in der Gruppe das Lied „Dornröschen". Singen kann Frau Paul nicht mehr, aber ihr Fuß wippt im Takt.

Erfolge wahrnehmen

Wie im Falle von Frau Paul braucht es oft mehrere Versuche, Impulse und viel Geduld, um Aktivierungserfolge zu erkennen. Definieren wir Erfolg damit, dass die Bewohnerin aktiv mitmacht, spricht und wach ist? Oder kann Erfolg nicht auch ein Lächeln sein oder der Moment, in dem wir sehen, dass vor den Augen der Schleier wegfällt und wir den Menschen dahinter sehen? Auch das ist Erfolg – und manchmal sind es genau diese Augenblicke, die mir zu Herzen gehen und dort ein neues, ein eigenes Märchen entstehen lassen.

Sabine Meyer
Erzähltheater Osnabrück, VEE-Mitglied (Verband der Erzählerinnen und Erzähler), www.erzaehltheater-osnabrueck.de

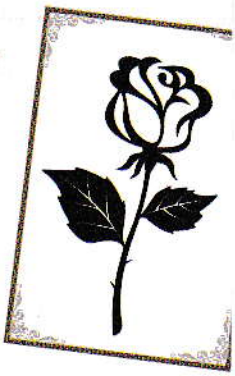
Dornröschen war ein schönes Kind

Tragen Sie den Text des Volksliedes mit Gestik und Mitmach-Möglichkeiten in Klammern vor:

Dornröschen war ein schönes Kind,
schönes Kind, schönes Kind,
Dornröschen war ein schönes Kind,
schönes Kind.

Dornröschen, nimm dich ja in acht,
ja in acht, ja in acht,
Dornröschen, nimm dich ja in acht,
ja in acht.
(Zeigefinger heben)

Da kam die böse Fee herein,
Fee herein, Fee herein,
Da kam die böse Fee herein, Fee herein.
(zur Tür zeigen)



Dornröschen, schlafe hundert Jahr',
hundert Jahr', hundert Jahr',
Dornröschen, schlafe hundert Jahr',
hundert Jahr'! (Hände falten und Kopf darauf legen)

Da wuchs die Hecke riesengroß,
riesengroß, riesengroß
Da wuchs die Hecke riesengroß, riesengroß.
(Hecke mit Armen andeuten)

Da kam ein junger Königssohn,
Königssohn, Königssohn,
Da kam ein junger Königssohn, Königssohn.
(Füße stampfen auf den Boden)

Dornröschen, wache wieder auf,
wieder auf, wieder auf,
Dornröschen, wache wieder auf, wieder auf!
(Räkeln und Gähnen)

Da feiern sie das Hochzeitsfest,
Hochzeitsfest, Hochzeitsfest,
Da feiern sie das Hochzeitsfest, Hochzeitsfest.
(Einander zuprosten)

Und wenn sie nicht gestorben,
gestorben, gestorben,
und wenn sie nicht gestorben,
dann leben sie noch heute. (Applaus)