Märchen verzaubern Menschen in Pflege und Betreuung

Das Projekt «Sternstunden» der Mutabor Märchenstiftung ermöglicht Menschen in Pflege und Betreuung, in magische Welten einzutauchen. Die Spitex hat vielfältige Möglichkeiten, dazu beizutragen – und unter den rund 60 Erzählenden sind auch Spitex-Mitarbeitende. Eine von ihnen ist Sonja Riedi, Teamleiterin bei der Kinderspitex Zentralschweiz. Sie setzt Märchen gezielt auch im Pflegealltag ein.

MARTINA KLEINSORG. «Märchen sind wohltuend – sie berühren Herz und Seele», sagt Susanna Ackermann-Wittek. Die ehemalige Pflegefachfrau HF ist Mitglied des Stiftungsrats der 2003 gegründeten Mutabor Märchenstiftung mit Sitz in Trachselwald (BE). Über 700 ausgebildete Erzählerinnen und Erzähler gehören heute zum schweizweiten Netzwerk.

Aus diesem Kreis kam 2013 die Anregung zum Projekt «Sternstunden – Erzählen für Menschen in Pflege und Betreuung», das kranken oder beeinträchtigten Kindern und Erwachsenen Freude schenken soll; in Institutionen, Krankenhäusern, Pflegeheimen, Alterszentren, Hospizen oder zu Hause. «Für Menschen in schwierigen Situationen bedeuten Märchen besondere Lichtblicke», sagt Susanna Ackermann-Wittek, die das Projekt aufbaute und bis heute leitet. «Märchen machen Mut, gerade weil sie oft von Sorge und Leid erzählen und Wege zeigen, diese zu überwinden.»

Frei und lebendig erzählen

Rund 60 zertifizierte Erzählerinnen und Erzähler sind im Sterntaler-Projekt registriert. Für sie gilt ein beson-



Im Rahmen des Projekts «Sternstunden» der Mutabor Märchenstiftung besuchen Erzählende junge und alte Menschen in Pflege und Betreuung mit Märchen im Gepäck.

Themenbild: zVg

derer Verhaltenskodex, darunter auch die Schweigepflicht. Neben der zweijährigen Erzählausbildung, die es ihnen ermöglicht, frei und lebendig zu erzählen und feinfühlig auf die Zuhörenden einzugehen, verfügen sie über einen beruflichen Hintergrund oder Erfahrung im Pflege- und Betreuungsbereich.

Ein Götti-Gotte-System fördert den gegenseitigen Austausch, jährliche Treffen dienen der Weiterbildung. Im Zentrum stehen Fragen aus der Praxis: Wie gehe ich mit Emotionen um, wenn jemand während des Erzählens zu weinen beginnt? Wie schaffe ich einen Rahmen, in dem das Märchen wirken kann? «Oft genügen dafür einfache Mittel: ein Tuch, ein kleines Symbol, ein Klang oder eine LED-Kerze», weiss Susanna Ackermann-Wittek aus Erfahrung. Auch die Aufmerksamkeitsspanne sei ein wichtiger Aspekt. Manche Märchen dauern nur drei Minuten, andere eine halbe Stunde. «Da ich frei erzähle, bleibe ich immer mit den Menschen in Blickkontakt und sehe, ob sie vielleicht eine Pause benötigen.»



«Der Alltag der Kinder ist oft von der Krankheit geprägt und es ist schön, sie mit Märchen zum Lachen zu bringen.»

SONJA RIEDI
Teamleiterin Kinderspitex Zentralschweiz und Märchenerzählerin

Märchen-Sternstunden buchen

Märchen-Sternstunden lassen sich für Einzelpersonen, Gruppen, innerhalb einer Institution oder privat buchen. Angehörige können Erzählende auch für Anlässe wie Jubiläen oder Geburtstage in der Institution oder zu Hause engagieren. Spitex-Organisationen bietet sich die Möglichkeit, Erzählende für Märchen-Nachmittage für ihre Klienten und Klientinnen an ihren Stützpunkten zu engagieren. Das Honorar für die Erzählenden entspricht dem Kleinkunsthonorar und wird an die jeweilige Situation angepasst. Eine Stunde umfasst die sorgfältige Vorbereitung und Auswahl aus tausenden von Märchen, individuell auf die Zuhörenden abgestimmt. Am schweizweiten «Tag der Kranken», den die Mutabor Märchenstiftung als langjährige Partnerin unterstützt, werden Märcheneinsätze als Geschenk über Spenden finanziert oder mit vermindertem Honorar ermöglicht – Spitex-Klienten und Klientinnen erleben die Märchensternstunden kostenlos.

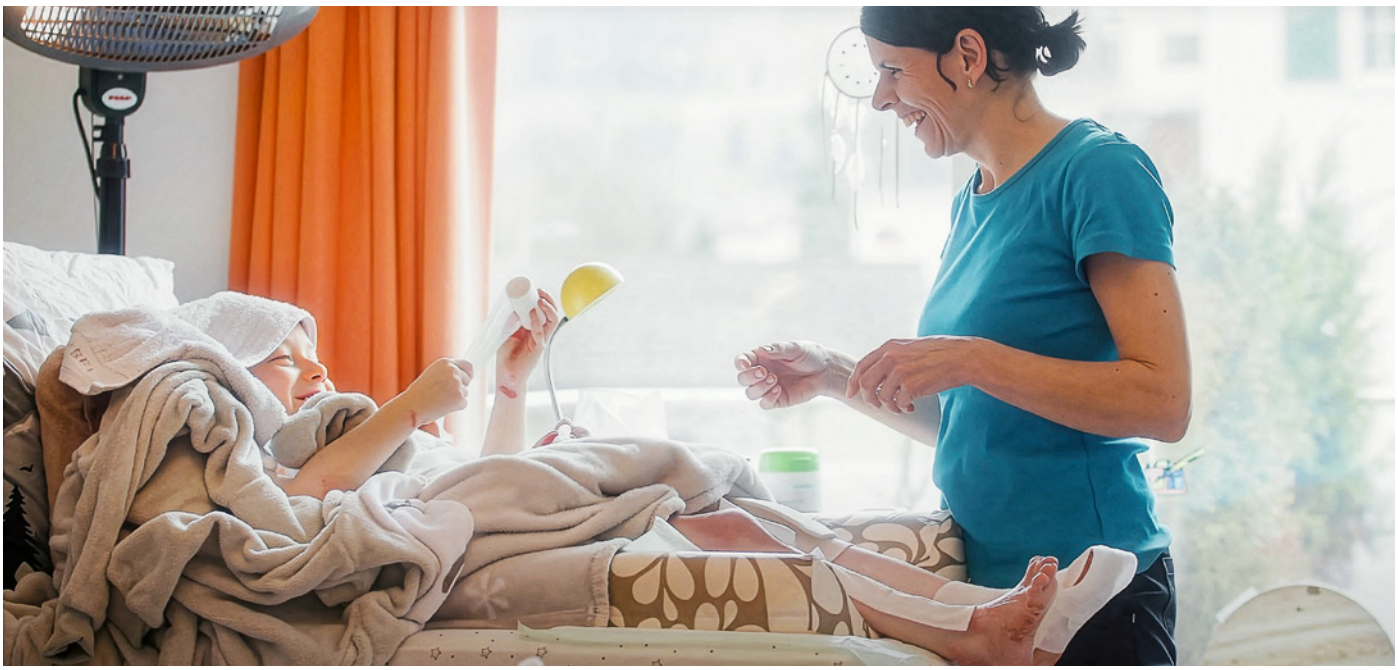
Über das Zuhören hinaus entstehe oft etwas Verbindendes, sagt Susanna Ackermann-Wittek: «Viele ältere Menschen sind allein. Wenn sich eine Erzählerin für eine Märchen-Sternstunde ankündigt und fragt, ob jemand mithören möchte, kommt manchmal eine Freundin oder



Weiterbildung an der Berner Fachhochschule

- CAS Ambulante psychiatrische Pflege
  Einstieg laufend möglich
- CAS Akut- und Notfallsituationen
  Einstieg laufend möglich
- CAS Eigenweltorientierte Kommunikation Demenz
  Start Oktober 2026
- CAS Demenz und Lebensgestaltung
  Start November 2026
- SAS Ganzheitliche Gesundheit im Alter
  Start August 2026

▸ Gesundheit bfh.ch/gesundheit/weiterbildung



Sonja Riedi von der Kinderspitex Zentralschweiz, hier mit Spitex-Klient Maël, ist Märchenerzählerin und setzt Märchen auch in ihrem Spitex-Alltag ein. Bild: zVg

eine nahestehende Person dazu – und es entsteht ein gemeinsames Erlebnis, das über Gespräche noch Nachwirken kann.»

Schöne Erinnerungen wecken

Sonja Riedi, dipl. Pflegefachfrau HF (KJFF), ist Teamleiterin bei der Kinderspitex Zentralschweiz im 80-Prozent-Pensum und nebenberuflich als Märchenerzählerin für Menschen jeden Alters unterwegs. «Dabei kommt es immer wieder zu wunderbaren Begegnungen», berichtet sie. Im Rahmen des Sterntaler-Projekts besuchte sie beispielsweise während fünf Jahren alle zwei Monate eine Pflegeeinrichtung für Menschen mit Demenz. «Jetzt bin ich schon 92 und darf immer noch Märchen hören», habe einmal eine Frau zu ihr gesagt und dabei über das ganze Gesicht gestrahlt. «Offensichtlich weckte das Märchen bei ihr schöne Erinnerungen», sagt Sonja Riedi. Auf Vermittlung der Kinderspitex Zentralschweiz konnte sie auch bereits verschiedenen Familien Märchen-Sternstunden in deren Zuhause bescheren.

Die Kraft der Märchen setzt Sonja Riedi auch im Pflegealltag ein – bei den von ihr betreuten Kindern und je nach Situation vor, während oder nach der Pflegehandlung. «Ich spüre oft intuitiv, wann ein Märchen helfen kann», erklärt sie. Besonders in angespannten Situationen, wenn Kinder Angst haben oder eine Behandlung verweigern, könne ein Märchen Zugang schaffen. «Möchtest du eine Geschichte hören?», mache sie dann das Angebot. In eine andere Welt einzutauchen, helfe dem Kind meist, aus der unangenehmen Situation herauszufinden und motiviere es zur Kooperation. Auch als Ablenkung kann ein Märchen dienen, etwa während einer Antibiotika-Therapie oder eines Verbandswechsels. Statt dass sich die Kinder einen Film auf dem Tablet anschauen, schenkt Sonja Riedi ihnen als Erzählende Zeit und Zuwendung. «Ich komme nicht einfach, um eine Spritze zu verabreichen. Ich trete mit dem Kind in eine Beziehung», sagt die Pflegefachfrau.

Vom Herzen leiten lassen

Sie trage einen grossen Erzählschatz aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen in sich und lasse sich bei der Auswahl von ihrem Herz leiten. Märchen können Kinder stärken und zeigen: Auch wenn man klein ist, kann man vieles schaffen – mit etwas List wie «Das mutige Schafböcklein» aus Estland oder indem man sich Hilfe holt wie im Schweizer Märchen «Der Kobold und die Ameise». Kinder identifizieren sich mit Figuren, die anders sind als andere, wie «Der Prinz mit den Eselsohren»: ein Märchen aus Portugal, das optimistisch und hoffnungsvoll stimmt. «Die Kinder zeigen sehr stark, was sie gerade im Moment brauchen», berichtet Sonja Riedi, die in Urner Mundart erzählt. «Ihr Alltag ist oft von der Krankheit geprägt und es ist schön, sie zum Lachen zu bringen.» Es gebe auch Kinder, die keine äusseren Reaktionen auf die Geschichten zeigen können. «Doch man sieht in ihren Augen, dass sie sich entspannen.»

Gerade in herausfordernden Situationen empfindet Sonja Riedi das Erzählen als besonders wertvoll, wie sie abschliessend sagt: «Zum Beispiel sind in Palliativ-Situationen oft Angst und Ungewissheit spürbar – und Märchen können auch den Eltern und Geschwistern Trost, Kraft und Zuversicht schenken».

Susanna Ackermann steht für unverbindliche Anfragen und Vermittlung regionaler Erzählerinnen und Erzähler zur Verfügung unter sternstunden@maerchenstiftung.ch (www.maerchenstiftung.ch)