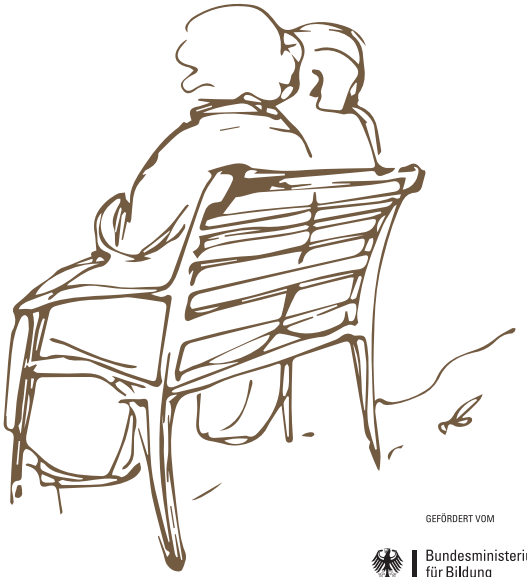
Eine Anleitung zum Lebensrückblickgespräch

Erinnern, erzählen, dabei sein

– Gesund im Dialog –



UNIVERSITÄTS KLINIKUM jena

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

INHALT

EINIGE WORTE VORAB … 2

WAS HEISST *„LEBENSRÜCKBLICK“*? 3

WOFÜR DIE GESCHICHTEN NEU ERZÄHLEN? 4

RAHMENBEDINGUNGEN FÜR DAS LEBENSRÜCKBLICKGESPRÄCH 6

HINTERGRÜNDE ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG 8

- GRUNDLEGENDE GESPRÄCHSTECHNIKEN 8
- MÖGLICHE FRAGEN UND PROBLEME 13

DURCHFÜHRUNG DES LEBENSRÜCKBLICKGESPRÄCHS 14

- VORBEREITUNGSGESPRÄCH 16
- GESPRÄCH 1: KINDHEIT UND JUGEND 18
- GESPRÄCH 2: ERWACHSENENALTER 20
- GESPRÄCH 3: INTEGRATION 22
- NACHBEREITUNG 24

LITERATUR 25

EINIGE WORTE VORAB …

In den Händen halten Sie eine Anleitung zur Führung eines *Lebensrückblickgesprächs*, welches im Rahmen der Gesundheitsregion „VorteilJena" entwickelt worden ist[1]. Das Projekt VorteilJena zeichnet die wissenschaftlich begründete Gestaltung einer Gesundheitsregion in Jena aus, die mit unterschiedlichen Teilprojekten für die Schule, den Betrieb und die SeniorInnenarbeit die Teilhabe und das Miteinander in der Bevölkerung stärken möchte.

Der *Lebensrückblick* ist speziell für die Durchführung mit Menschen ab 65 Jahre entwickelt, die sich in unterschiedlichen Lebensumständen befinden: SeniorInnen, die selbstständig ihren eigenen Haushalt führen, in Tagesstätten einkehren, in Mehrfamilienhäusern, SeniorInnenheimen oder Wohnungen des ServiceWohnen etc. leben.

Hiermit möchten wir Ihnen eine Handhabe für Ihren Umgang mit der persönlichen Geschichte älterer Menschen geben, wenn Sie als ehrenamtliche, betreuende, oder pflegende Person tätig sind oder als Familienmitglied oder interessierte Person in Kontakt mit älteren Menschen stehen. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, dieses Handbuch vor der Durchführung des Lebensrückblickgesprächs in Ruhe durchzulesen. So sind Sie mit hilfreichen Aspekten zur Gesprächsführung vertraut und können umfassend auf Ihr Gegenüber eingehen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Erfahren der Lebensgeschichten und beim Teilen von bewegenden Momenten und wichtigen Ereignissen im Leben der älteren Person.

[1] *Das Handbuch wurde ursprünglich von Prof. Simon Forstmeier entwickelt (s. Literaturverzeichnis) und von uns für die Verwendung in der Praxis angepasst.*

WAS HEISST „*LEBENSRÜCKBLICK*“?

Bei dem hier beschriebenen *Lebensrückblick* werden in mehreren Gesprächen persönliche Ereignisse und Lebensphasen besprochen. Die Erinnerung kann mit Hilfe von Fotos und persönlichen Gegenständen geweckt werden.
Die Themen lassen sich grob der *Kindheit & Jugend*, dem jungen und mittleren *Erwachsenenalter* und der *Gegenwart* zuordnen.

Der *Lebensrückblick* ist eine Form der Biographie- bzw. Erinnerungsarbeit. Er kann bei Personen unterschiedlicher geistiger Voraussetzungen angewendet werden. Wichtig ist die Fähigkeit der älteren Person, sich in einem Gespräch auf das Gegenüber beziehen zu können, sowie die Bereitschaft, dem Gegenüber das eigene Leben zu erzählen.

WOFÜR DIE GESCHICHTEN NEU ERZÄHLEN?

Erinnern geschieht häufig im Rahmen des Erzählens. Das Erinnern und Erzählen der Lebensgeschichte ist eine wichtige Grundlage für die eigene Identität. Beim Erzählen kann sich die Perspektive auf einzelne Lebensereignisse und manchmal auch auf die eigene Person weiterentwickeln.

Dabei ist es hilfreich, in seinem Gegenüber eine oder einen Zuhörenden zu haben, die oder der die eigene Geschichte interessiert und empathisch miterlebt sowie aktiv eine eigene, wertschätzende Perspektive gegenüber dem Erlebten einnimmt und im Gespräch vermittelt. Manchmal braucht es nur eine anders gestellte Frage, um Ereignisse neu bewerten und einordnen zu können.

Ganz allgemein bewirkt das Erinnern eine Aktivierung. Gesunde wie auch frühdemente Personen freuen sich außerdem über Erfolgserlebnisse beim Sich-erinnern. Dabei sind positive wie negative Erinnerungen gleichermaßen wertvoll. Beim Erinnern positiver Ereignisse werden vergangene Freuden wiedererlebt. Das Erinnern schmerzvoller Erlebnisse hilft wiederum bei der Verarbeitung dieser. Durch die sowohl anteilnehmende als auch positive, auf individuelle Stärken hin orientierte Gesprächsführung wird die Bewältigung negativer Erfahrungen erleichtert *(siehe Abschnitt Grundlegende Gesprächstechniken)*. Diese Bewältigungserfahrungen tragen wiederum dazu bei, dass die eigenen Stärken und Fähigkeiten zur Problembewältigung erkennbar werden.

Wegen des Zusammenhangs des Erinnerns mit Gesundheitsprozessen werden Lebensrückblickgespräche seit Jahrzehnten eingesetzt, um Selbstannahme und Wohlbefinden zu fördern[3].

[3] *Westerhof & Bohlmeijer (2014)*

Positive Auswirkungen für die SeniorInnen	Positive Auswirkungen für den oder die ZuhörerIn	Positive Auswirkungen für die Einrichtung
• Steigerung des Zugehörigkeitsgefühls und des persönlichen Wohlbefindens • Wiederbeleben der eigenen Lebensgeschichte • Entdecken von neuen Zusammenhängen innerhalb der eigenen Entwicklung • Stärkung der eigenen Erinnerungskompetenz (sich detaillierter und nicht nur allgemein zu erinnern) • Mut zum Erzählen erhalten • Wertschätzung für das Frühere und Vergangene erleben	• Beziehung kann als sinnstiftend erlebt werden • Möglichkeit, aus der Lebensgeschichte von älteren Personen etwas zu lernen • gemeinsame Themen zwischen den Generationen finden • Verbessertes Verständnis gegenüber der älteren Generation • Kontakt zu älteren Personen • tiefgehender Austausch	• Möglichkeit, wissenschaftlich geprüfte Praxishilfen für die Biographiearbeit zu nutzen • Neue Ansatzpunkte für Aktivitäten und Kommunikation schaffen • Zusammenbringen verschiedener Generationen, Charaktere und Persönlichkeiten

RAHMENBEDINGUNGEN DES LEBENSRÜCKBLICKGESPRÄCHS

Wer kann den Lebensrückblick durchführen?

Generell kann jede interessierte Person nach der nötigen Vorbereitung den hier beschriebenen Lebensrückblick durchführen. Unsere Anleitung richtet sich z.B. an Pflegepersonal in SeniorInneneinrichtungen, ehrenamtliche Betreuende, ErgotherapeutInnen oder interessierte Familienmitglieder.

Räumliche Umgebung

Der Lebensrückblick findet in einer persönlichen Atmosphäre zwischen der oder dem Erzählenden und Ihnen statt. Hierzu bieten sich die persönlichen Räume der oder des Erzählenden an, so dass persönliche Gegenstände (Fotos, Musik, Bücher etc.) jederzeit miteinbezogen werden können. Aber auch in einem geschützten Rahmen innerhalb einer Tagesstätte für SeniorInnen, eines SeniorInnenheimes oder eines Gemeinschaftsraumes für SeniorInnen kann der Lebensrückblick stattfinden. Entscheidend bei der Wahl der räumlichen Umgebung ist das Empfinden der oder des Erzählenden dafür, dass die Umgebung ausreichend Diskretion und Schutz bietet.

Häufigkeit und Dauer

Der Lebensrückblick unterteilt sich in drei Gespräche über:

- Kindheit und Jugend
- Erwachsenenalter
- Zusammenfassung und Integration

Ein Gespräch wird je nach Möglichkeit (in Abhängigkeit der zeitlichen und räumlichen Bedingungen, des Gesundheitszustandes und der Konzentrationsfähigkeit der oder des Erzählenden) ca. 60 Minuten dauern. Hinzu kommt ein Termin zur Vorbereitung der Gespräche, zu dem der Ablauf des Lebensrückblicks mit der betreffenden Person besprochen sowie Fragen beantwortet werden können. Die Gesprächstermine finden in der Regel in einem wöchentlichen Abstand statt.

Zielgruppe

Die Zielgruppe des Lebensrückblicks sind alle älteren Menschen, die daran interessiert sind, ihre Lebensgeschichte zu teilen. Das können im SeniorInnenheim, in ambulanten Wohneinrichtungen oder selbstständig zu Hause lebende SeniorInnen sein. Auch in der Geriatrie kann der Lebensrückblick durchgeführt werden.

Wer mit Wem – Auswahl der Personen: Mit wem Sie ein Lebensrückblickgespräch führen möchten, ist eine persönliche und individuelle Entscheidung. Sie können sich auf Ihr Bauchgefühl und Ihre Sympathie verlassen. Sprechen Sie daher Ihre Absicht mit dem Gegenüber ab und entscheiden Sie zusammen, ob, wann und wo Sie das Gespräch führen möchten. In Frage kommt eine Person dann, wenn Sie der Meinung sind, dass ihr ein Gespräch gut tun würde und diese auch gerne erzählen möchte.

Ausschlusskriterium: Bei Personen, die durch ihre durchlebten Erfahrungen aktuell sehr belastet sind, würde der Lebensrückblick die Belastung möglicherweise noch verstärken. In solchen Fällen kann eine Aufarbeitung der Erlebnisse im Rahmen einer Psychotherapie sinnvoll sein, der Lebensrückblick ist hier nicht geeignet.

HINTERGRÜNDE ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG

GRUNDLEGENDE GESPRÄCHSTECHNIKEN

Das Wichtigste vorab: Entscheidend bei der Gesprächsführung ist, dass Sie Ihrem Gegenüber offen und vertrauensvoll begegnen, ihm Wertschätzung entgegenbringen können und sich interessiert zeigen.

Auf dieser und den folgenden Seiten finden Sie weitere Hinweise, die das Gespräch bereichern und Ihnen Sicherheit in der Gesprächsführung geben können. Bei der Durchführung des Lebensrückblicks sind drei grundlegende Gesprächstechniken wichtig:

1) Sie stellen eine Frage, die eine Erinnerung anregen soll,
2) Sie hören der oder dem Erzählenden aufmerksam zu,
3) Sie reagieren angemessen auf die Erzählung.

1) Eine Frage stellen, um Erinnerungen anzuregen

Versuchen Sie, mit Fragen die Erinnerung der oder des Erzählenden anzuregen. Nutzen Sie dazu auch weitere Hilfsmittel und bestimmte Fragetechniken.

HILFSMITTEL

- Es kann sich um eine der ***Fragen von der Liste*** handeln, die in den Leitfragen 1 bis 3 dargestellt sind. Die erste Frage in jeder Tabelle ist meist ein guter Einstieg in die Sitzung, danach sollten Sie aber der Führung der oder des Erzählenden folgen und auf ihre oder seine Antworten reagieren[4]. Es ist allerdings hilfreich, bereits vor den Sitzungen zu überlegen, welche Fragen aus der Liste man bei der oder dem jeweiligen Erzählenden bevorzugt stellen möchte.
- ***Fotos und andere Hinweisreize*** für Erinnerungen: Am häufigsten werden Fotos als Anlass für Erinnerungen herangezogen. Die oder der Erzählende wählt die für sie oder ihn bedeutsamsten Fotos aus, die sie gemeinsam der Reihe nach betrachten. Bei jedem Foto werden Fragen gestellt, um Erinnerungen auszulösen, z. B. *„Wer ist dies auf dem Foto?" „Ist dies nicht Ihre Tante, von der Sie vorhin erzählt haben?" „Welche Bedeutung hatte Tante Esther für Sie damals?"*

  Alle ***Sinneseindrücke*** können genutzt werden, um Erinnerungen anzuregen. Personen können ganz unterschiedlich auf Reize reagieren. Probieren Sie daher ruhig Unterschiedliches (Gerüche, Musik, Gegenstände etc.) aus. Der Geschmackssinn löst häufig die stärksten Erinnerungen aus (z. B. der Geruch, als die Mutter Kuchen backte). Da auch Musik und Geräusche Erinnerungen hervorrufen, können Sie Lieder aus der damaligen Zeit vorspielen und hierzu Fragen stellen.

[4] *Die Fragen im Leitfaden/Arbeitsbogen bieten lediglich beispielhaft Anregungen zu weiteren Anschlussmöglichkeiten für ein strukturiertes Gespräch. Folgen Sie daher den Inhalten der oder des Erzählenden, führen Sie sie oder ihn jedoch immer wieder zu dem jeweiligen Lebensabschnitt zurück.*

FRAGETECHNIKEN

- *Wiederholungsfragen:* Bestimmte Ereignisse sind mit starken negativen Gefühlen oder Hoffnungslosigkeit belegt. Verständlicherweise zögert die oder der Erzählende hierbei häufig, sie im Detail anzusprechen. Dennoch kann es angebracht sein, bei solchen kritischen Lebensereignissen nachzufragen. Ein detailliertes Durchsprechen kritischer Ereignisse kann für die Verarbeitung und die Integration in die eigene Biographie förderlich sein und ist deshalb ein zentraler Aspekt des Lebensrückblickgesprächs.

  Auch zwischen den Sitzungen kann eine weitere Verarbeitung der angesprochenen kritischen Lebensereignisse der oder des Erzählenden stattfinden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Ereignis noch nicht erschöpfend besprochen wurde, können Sie auch in der folgenden Sitzung darauf zurückkommen (Beispiel: *„Ich habe noch einmal über den Tod Ihres Kindes nachgedacht, wovon Sie letzte Woche berichtet hatten. Können Sie mir noch etwas mehr über die Umstände des Todes erzählen? Wie hat sich in der Folge die Beziehung zu Ihrem Mann verändert?“*).

  Respektieren Sie jedoch die persönlichen Grenzen der erzählenden Person. Es kann vorkommen, dass diese von ihren negativen Emotionen stark überwältigt wird und es schwierig ist, diese im Gespräch aufzufangen.

- *Beispiele:* Wenn eine Aussage der oder des Erzählenden zu abstrakt oder sehr knapp ist, kann nach einem Beispiel gefragt werden.
- *Geschichten erzählen:* Sie können die Erinnerungen auch über das Erzählen eigener Geschichten anregen, indem Sie über ein Thema, ein Ereignis, ein Gefühl sprechen, das in irgendeinem Zusammenhang zu der oder dem Erzählenden steht. Angebracht ist dies besonders bei Erzählenden, die Widerstand gegenüber dem Lebensrückblick ausdrücken. Diese Geschichten können aus Ihrem eigenen Leben stammen oder aus der Weltgeschichte und sind am besten kurz und mit einer Frage verbunden.

2) Aufmerksames Zuhören

Vermitteln Sie der oder dem Erzählenden Ihr Interesse gegenüber seinen Lebensgeschichten. Durch eine offene Haltung und empathische Rückmeldungen wird das Erleben der oder des Erzählenden bestätigt und sie oder er wird ermutigt, weiter zu reden. Eine Haltung innerer Akzeptanz und positive Zuwendung gegenüber der oder dem Erzählenden ist grundlegend für einen gelingenden Beziehungsaufbau.

3) Angemessenes Reagieren auf die Antworten der oder des Erzählenden

- *Umdeutung (Reframen):* Um der oder dem Erzählenden zu zeigen, dass ein Ereignis auch anders interpretiert werden kann, wird es umgedeutet. Das heißt, es wird neu formuliert bzw. in einen neuen Kontext gestellt. Die oder der Erzählende wird ermutigt, von einer neuen Perspektive aus auf das Ereignis zu schauen. Beim Umdeuten wird üblicherweise eine negative Tönung in eine positive gewendet.
  Beispiel: Eine alleinerziehende Mutter musste arbeiten, während ihre Kinder aufwuchsen. Weil sie sie oft alleine ließ und an ihren Erfolgen bei Freizeitaktivitäten (Fußball, Konzerte) nicht teilhaben konnte, hatte sie permanent Schuldgefühle. Die oder der Zuhörende deutete diese Lebensphase folgendermaßen um (*„Sie waren eine hartarbeitende Mutter und haben dennoch versucht, mit Ihren Kindern nach der Schule Hausaufgaben zu machen und gemeinsam Abendbrot zu essen. Durch Ihre Arbeit haben Sie Ihren Kindern eine gute Ausbildung ermöglicht. Ich denke, Sie haben alles für Ihre Kinder getan, was Sie konnten, und Sie sollten stolz auf sich sein, anstatt sich schuldig zu fühlen.“*)[5].
  Wenn schlechte Zeiten angesprochen werden, sollte herausgearbeitet werden, wie die erzählende Person diese gemeistert hat und wie sie manchmal gute Zeiten nach sich zogen.

[5] *Haight, B. K. & Haight, B. S. (2007)*

- ***Gefühle reflektieren:*** Nehmen Sie die Gefühle der oder des Erzählenden wahr, die ein Ereignis begleiten, und geben Sie diese der oder dem Erzählenden zurück. Dadurch werden diffuse Gefühle klarer oder erstmals verstanden. Es kann nach früheren Gefühlen gefragt werden (*„Wie haben Sie damals darüber gefühlt?"*) oder Bezug zu heutigen Gefühlen hergestellt werden (*„Fühlen Sie auch heute noch Ihrer Mutter gegenüber Ärger wegen dieser Sache damals?"*). Auch Fragen nach der Bedeutung von Ereignissen sollten immer wieder gestellt werden (*„Was bedeutete das für Sie damals?"*).
- ***Umschreiben (Paraphrasieren):*** Um unklare oder komplexe Details zu klären oder um Verständnis und Empathie auszudrücken, wiederholen Sie Aussagen der oder des Erzählenden in eigenen Worten.
- ***Zusammenfassen:*** Um das Wesentliche einer Geschichte hervorzuheben und deutlich zu machen, worüber bisher gesprochen wurde, fassen Sie das Erzählte zusammen. Missverständnisse können dadurch sichtbar und somit besprochen werden. Durch häufigeres Zusammenfassen bietet sich Möglichkeit, sich relevante Aspekte des Gesprächs noch einmal verdichtet und geordnet bewusst zu machen.
- ***Integrieren:*** Versuchen Sie, wichtige Ereignisse in den Lebensverlauf einzuordnen. Dies ist besonders wichtig bei Ereignissen, die mit starker Emotion erzählt werden, aber diffus erscheinen. Dabei können Sie auch andere der oben beschriebenen Techniken verwenden, um am Ende ein Verständnis für das Erzählte zu gewinnen.

MÖGLICHE FRAGEN UND PROBLEME

Abschweifen

Erzählende springen im Gespräch zwischen Lebensphasen oftmals hin und her. Dies ist unausweichlich, weil bestimmte Kindheitserinnerungen zugehörige Erwachsenenerinnerungen hervorrufen. Zum Beispiel kann es vorkommen, dass die oder der Erzählende ihre oder seine Kindheit mit der ihrer oder seiner eigenen Kinder vergleicht. In einem gewissen Umfang sollten Sie dem auch nachgehen, dann aber wieder zur eigentlichen Lebensphase zurückführen. Vermeiden Sie also ein zu starkes Abschweifen.
(Beispiel: *„Das klingt sehr interessant, darüber würde ich gerne in der nächsten Sitzung mehr erfahren. Jetzt würde mich interessieren, ...")*

Wie gehe ich damit um, wenn ich eine Rückfrage zu meinem eigenen Leben gestellt bekomme?

Je nach persönlichem Empfinden können Sie auf die Frage Ihres Gegenüber eingehen. Beachten Sie jedoch, dass Sie nicht zu sehr „ins Erzählen" kommen, sondern zu dem roten Faden in der Geschichte der oder des Erzählenden zurückkehren.

Wie komplett muss der Lebensrückblick sein?

Innerhalb von etwa drei Sitzungen ist ein vollständiger detaillierter Rückblick schwer möglich. Dies ist auch nicht nötig. Entdecken Sie jedoch größere zeitliche Lücken oder ausgelassene Themen (möglicherweise gerade die emotional negativ besetzten), könnten das wichtige Hinweise sein, diesen Themen genauer nachzugehen. Sie können mit Fragen zu den Lücken hinführen (*„Ich weiß nun viel über Ihre erste Arbeitsstelle; erzählen Sie etwas über ihre darauffolgende Arbeitsstelle."*).

Überwältigung durch belastende Gefühle

Es kann in seltenen Fällen vorkommen, dass den oder die ErzählerIn von belastenden Erinnerungen so überwältigt wird, dass es ihm nicht gelingt, ihre oder seine Gefühle wieder einzudämmen. Bitte unterstützen Sie sie in einem solchen Fall dabei, bei einer psychosozialen Beratungstelle oder bei einer psychotherapeutischen Praxis professionelle Unterstützung zu beanspruchen.

DURCHFÜHRUNG DES LEBENSRÜCKBLICKGESPRÄCHS

Die Durchführung des Lebensrückblickgesprächs beinhaltet 5 Schritte.

1. **Zeitstrahl:** Der Zeitstrahl dient der groben zeitlichen Einordnung von wichtigen Lebensereignissen (z.B. Geburt, Einschulung, Berufseintritt, Heirat, Kinder, Todesfälle) und hilft Ihnen vor jedem Gespräch einen Überblick über relevante Ereignisse im jeweiligen Lebensabschnitt zu bekommen und das Gespräch so besser strukturieren zu können. Im Gespräch erleichtert er das Erinnern von Lebensphasen.

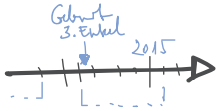
2. **Fotos und Erinnerungsstücke:** Fotos und andere persönliche Erinnerungsstücke, die die oder der Erzählende ins Gespräch mit einbringt, erleichtern das Erinnern.

3. **Leitfragen:** Die Fragen dienen als Anregung, die der oder dem Erzählenden helfen kann, sich an Erlebnisse der jeweiligen Lebensphase zu erinnern bzw. die Erlebnisse zu bewerten und zu integrieren. Reihenfolge, Genauigkeit und Tiefe der Fragen können Sie variieren, sodass das Gespräch ganz der oder dem Erzählenden gerecht wird.
   Notizen: Gerne können Sie sich relevante Aussagen der oder des Erzählenden knapp notieren. Dies kann Ihnen helfen, sich im nächsten Gespräch besser an das Gesagte zu erinnern. Allerdings ist es auch wichtig, Ihrem Gegenüber durch Anschauen und Nicken Ihre Aufmerksamkeit zu bekunden. Gegebenenfalls können Sie auch im Anschluss an das Gespräch die für Sie wichtigen Aspekte notieren.

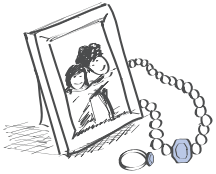
4. **Listen mit positiven und negativen Lebensereignissen:** Werden gemeinsam mit der oder dem Erzählenden ausgefüllt.
5. **Checkliste nach dem Gespräch:** Nehmen Sie sich nach jedem Gespräch einige Minuten Zeit für sich, um anhand der Checkliste zu reflektieren, welche Punkte beim Gespräch besonders wichtig waren, ob etwas vergessen wurde bzw. was beim nächsten Mal anders gemacht werden könnte.

Zu allen Schritten, mit Ausnahme von Fotos & Erinnerungsstücke, finden Sie Materialien im Gesprächsleitfaden. **Hinweis:** Die nachfolgend dargestellten Gesprächsschritte sind beim dritten Gespräch leicht verändert.

1. Zeitstrahl



2. Fotos und Erinnerungsstücke



3. Leitfragen

4. Positive und negative Erlebnisse

5. Reflexion

VORBEREITUNGSGESPRÄCH

Organisatorische Aspekte

Erklären Sie der erzählenden Person, gegebenenfalls auch deren Angehörigen, zunächst das Vorhaben samt Anzahl und Dauer der Gespräche. Die nächsten beiden Sitzungen des *Lebensrückblickgesprächs* beinhalten die beiden aufeinanderfolgenden Lebensphasen Kindheit und Jugend sowie das Erwachsenenalter. Für jede dieser Lebensphasen wird jeweils ein Gespräch verwendet. Hierzu sollte die oder der Erzählende für jede Lebensphase Fotos und andere Erinnerungsstücke mitbringen. Hilfreich ist es, wenn die oder der Erzählende für sich bereits eine Vorauswahl weniger, für sie oder ihn besonders bedeutsamer Fotos trifft.

Voraussetzung für ein gelingendes *Lebensrückblickgespräch* ist ein vertrauensvoller Umgang zwischen Ihnen und der oder dem Erzählenden. Dazu bedarf es insbesondere eines verantwortungsvollen Umgangs Ihrerseits mit den lebensgeschichtlichen Inhalten, den Sie Ihrem Gegenüber auch zusichern können.

Die Teilnahme am Lebensrückblick ist freiwillig und kann seitens der oder des Erzählenden jederzeit unterbrochen oder beendet werden.

Überblick über die Lebensgeschichte

Während des Vorbereitungstreffens wird der ***Zeitstrahl*** ausgefüllt. Der Zeitstrahl dient der groben zeitlichen Einordnung von wichtigen Lebensereignissen (z.B. Geburt, Einschulung, Berufseintritt, Heirat, Kinder, Todesfälle) und hilft Ihnen vor jedem Gespräch einen Überblick über relevante Ereignisse im jeweiligen Lebensabschnitt zu bekommen. Ihrem Gegenüber erleichtert der Zeitstrahl neben den Erinnerungsstücken das Erinnern ihrer oder seiner unterschiedlichen lebensgeschichtlichen Phasen.

Beim Ausfüllen des Zeitstrahls sollte man sich möglichst auf Fakten und weniger auf emotionale Aspekte der Ereignisse konzentrieren. Die Ereignisse sollten sachlich notiert werden. Als grobe zeitliche Orientierung können 20 Minuten für das Erstellen des Zeitstrahls über das gesamte Leben eingeplant werden.

Sollte das relativ knappe Abfragen der wichtigen Lebensereignisse nicht möglich sein, kann der Zeitstrahl auch im Verlauf der Lebensrückblickgespräche ergänzt werden.

GESPRÄCH 1: KINDHEIT UND JUGEND

Thema des Gesprächs klären
(Zeitstrahl)
Der bereits *ausgefüllte Zeitstrahl* wird gemeinsam angeschaut, um die persönlichen Ereignisse aus Kindheit und Jugend in Erinnerung zu rufen. Falls individuelle Lebensereignisse noch gar nicht oder noch nicht vollständig eingetragen wurden, kann dies während dieser Sitzung geschehen.

Fotos als Ausgangspunkt
Wenn die oder der Erzählende *Fotos aus dieser Lebensphase* mitgebracht hat, werden diese gemeinsam angeschaut. Fragen Sie den oder die ErzählerIn, welches die für sie oder ihn bedeutsamsten Fotos sind. Die Fotos sind ein Ausgangspunkt für die persönlichen Erinnerungen. Aus Zeitgründen können nicht alle Fotos ausführlich besprochen werden.
Halten Sie während des Anschauens der Fotos die *Leitfragen 1* als Möglichkeiten zur Gesprächsanregung in Ihrer Sichtweite. Leiten Sie nach einiger Zeit zu den *Leitfragen 1* über.

Fragen zu Kindheit und Jugend
(Leitfragen 1)
Lassen Sie der oder dem Erzählenden Zeit, Vertrauen zu fassen. Durch „unbedrohliche" Fragen können Sie eine positive Atmosphäre schaffen. Die erste Frage bietet sich dafür an *(„Was ist die allerfrüheste Erinnerung in Ihrem Leben? Gehen Sie so weit zurück wie möglich.")*.

Die *Leitfragen 1* bieten Beispielfragen zur Kindheit und Jugend an. Es ist empfehlenswert sich Notizen zu den Antworten zu machen.

Wichtig ist, dass Sie nicht alle Fragen vollständig zu stellen versuchen. Es handelt sich lediglich um Beispielfragen, die das Gespräch anregen sollen. Letztlich entscheiden Sie, ob und wann welche Frage sinnvoll ist.

Berücksichtigen Sie dabei auch die Themen, die die oder der Erzählende Ihnen anbietet und über die sie oder er ausführlicher sprechen möchte. Manchmal gibt es Themen, die aus Angst oder Scham gemieden werden. Da ein Besprechen solcher Themen häufig zu einer Erleichterung führt, können Sie diese vorsichtig ansprechen.

Liste mit positiven und negativen Erlebnissen

Die letzten 5–10 Minuten der Sitzung werden dazu genutzt, die *Liste mit positiven Erlebnissen und Errungenschaften* und die Liste mit *negativen Ereignissen und Misserfolgen* gemeinsam auszufüllen. Es handelt sich um Stichpunkte zu den besprochenen positiven und negativen Aspekten der jeweiligen Lebensphase.

Nach dem Gespräch: Reflexion

Nachträglich reflektieren Sie für sich die vergangene Sitzung an einem ruhigen Ort und notieren auf der *Checkliste* zum Gespräch 1, was Sie gegenüber dem vorgesehenen Ablauf anders gemacht haben und warum.

GESPRÄCH 2: ERWACHSENENALTER

Ergänzende Fragen zu Kindheit und Jugend

Im Nachgang zur letzten Sitzung können der oder dem Erzählenden noch weitere Erinnerungen an die Kindheit gekommen sein. Fragen Sie daher zu Beginn des Gesprächs, ob seit dem letzten Mal noch weitere Erinnerungen aufgetreten sind, die die oder der Erzählende gerne schildern möchte.

Schauen Sie sich vor der Sitzung Ihre Notizen zum letzten Gespräch nochmals durch und entscheiden Sie, ob wichtige Themen oder Fragen noch nicht behandelt wurden. Diese können Sie zu Beginn dieses Gesprächs ansprechen. Auch wenn ein Thema für Sie verwirrend war, lohnt sich eine Nachfrage, um das Thema zu klären.

Thema des Gesprächs klären *(Zeitstrahl)*

Der bereits *ausgefüllte Zeitstrahl* wird gemeinsam angeschaut, um die persönlichen Ereignisse des Erwachsenenalters in Erinnerung zu rufen. Falls individuelle Lebensereignisse noch gar nicht oder noch nicht vollständig eingetragen wurden, kann dies während dieser Sitzung geschehen.

Fotos als Ausgangspunkt

Wenn die oder der Erzählende Fotos aus dieser Lebensphase mitgebracht hat, werden diese gemeinsam angeschaut. Fragen Sie den oder die ErzählerIn, welches die für sie oder ihn bedeutsamsten Fotos sind. Die Fotos sind ein Ausgangspunkt für die persönlichen Erinnerungen. Aus Zeitgründen können nicht alle Fotos ausführlich besprochen werden.

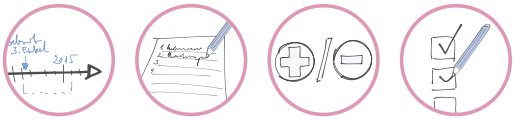
Halten Sie während des Anschauens der Fotos die *Leitfragen 2* als Möglichkeiten zur Gesprächsanregung in Ihrer Sichtweite. Leiten Sie nach einiger Zeit zu den *Leitfragen 2* über.

Fragen zum Erwachsenenalter
(Leitfragen 2)
Die *Leitfragen 2* bieten Beispielfragen zum Erwachsenenalter an. Es ist empfehlenswert sich Notizen zu den Antworten zu machen.
Zur Erinnerung: Wichtig ist, dass Sie nicht alle Fragen vollständig zu stellen versuchen. Es handelt sich lediglich um Beispielfragen, die das Gespräch anregen sollen.

Liste mit positiven und negativen Erlebnissen
Die letzten 5–10 Minuten der Sitzung werden dazu genutzt, die Liste mit *positiven Erlebnissen und Errungenschaften* und die Liste mit *negativen Ereignissen und Misserfolgen* gemeinsam auszufüllen. Es handelt sich um Stichpunkte zu den besprochenen positiven und negativen Aspekten der jeweiligen Lebensphase.

Nach dem Gespräch: Reflexion
Nachträglich reflektieren Sie für sich die vergangene Sitzung an einem ruhigen Ort und notieren auf der *Checkliste* zum Gespräch 2, was Sie gegenüber dem vorgesehenen Ablauf anders gemacht haben und warum.

GESPRÄCH 3: INTEGRATION



Ergänzende Fragen zum Erwachsenenalter
Im Nachgang zur letzten Sitzung können der oder dem Erzählenden noch weitere Erinnerungen an das Erwachsenenalter gekommen sein. Fragen Sie daher zu Beginn des Gesprächs, ob seit dem letzten Mal noch weitere Erinnerungen aufgetreten sind, die die oder der Erzählende gerne schildern möchte.

Schauen Sie sich vor der Sitzung Ihre Notizen zum letzten Gespräch nochmals durch und entscheiden Sie, ob wichtige Themen oder Fragen noch nicht behandelt wurden. Diese können Sie zu Beginn dieses Gesprächs ansprechen. Auch wenn ein Thema für Sie verwirrend war, lohnt sich eine Nachfrage, um das Thema zu klären.

Thema des Gesprächs klären
(Zeitstrahl und Listen mit positiven und negativen Ereignissen)
Der bereits *ausgefüllte Zeitstrahl* wird gemeinsam angeschaut, um einen Überblick über alle Lebensphasen zu haben.
Die Listen der *positiven und negativen Ereignisse* können Sie nutzen, um der oder dem Erzählenden bei der Beantwortung der integrativen Fragen zu helfen.

Fragen zur Zusammenfassung, Bewertung und Integration *(Leitfragen 3)*
In diesem Gespräch geht es um die Zusammenfassung sowie übergreifende Bewertung und Integration der wichtigsten Erinnerungen. Die *Leitfragen 3* bieten Beispielfragen zur Bewertung und Integration. Es ist empfehlenswert sich Notizen zu den Antworten zu machen.
Zusammenfassen bedeutet, auf das Leben als ein Ganzes zurück zu blicken. Zusammenfassungen bieten die Möglichkeit, mehrere bislang getrennt voneinander besprochene Einzelthemen sinnvoll zu verbinden.

Bewertung baut auf der Zusammenfassung auf und beinhaltet die persönliche Sicht darauf, wie das eigene Leben gelebt wurde. Helfen Sie dem oder der ErzählerIn dabei, emotionale Aspekte ihrer oder seiner Erlebnisse zu äußern und zu bewerten und sie gegebenenfalls im Rückblick umzudeuten. Bewerten führt optimaler Weise zur Akzeptanz dessen, was man nicht ändern kann. Im Verlauf des Gesprächs können neue Einsichten und Interpretationen von Ereignissen entstehen. Sinnfindung und Lebensbilanzierung wird möglich.

Integration bedeutet, dass verschiedene Ereignisse, Erfahrungen und Handlungsstränge zusammengeführt werden. Unterstützen Sie die oder den Erzählenden dabei, ihre oder seine Erfahrungen aufzunehmen und in ein zusammenhängendes Ganzes zu verweben.

Wenn schlechte Zeiten angesprochen werden, sollte herausgearbeitet werden, wie die erzählende Person diese gemeistert hat und wie sie manchmal gute Zeiten nach sich zogen.

Gegen Ende wird der Fokus auf die Zukunft gerichtet. Möglicherweise hat die erzählende Person nicht nur neue Einsichten über die Vergangenheit gewonnen, sondern hat auch neue Interessen entdeckt oder alte wiedergefunden.

Nach der Sitzung: Reflexion

Nachträglich reflektieren Sie für sich die vergangene Sitzung und notieren auf der *Checkliste* zum Gespräch 3 an einem ruhigen Ort, was Sie gegenüber dem vorgesehenen Ablauf anders gemacht haben.

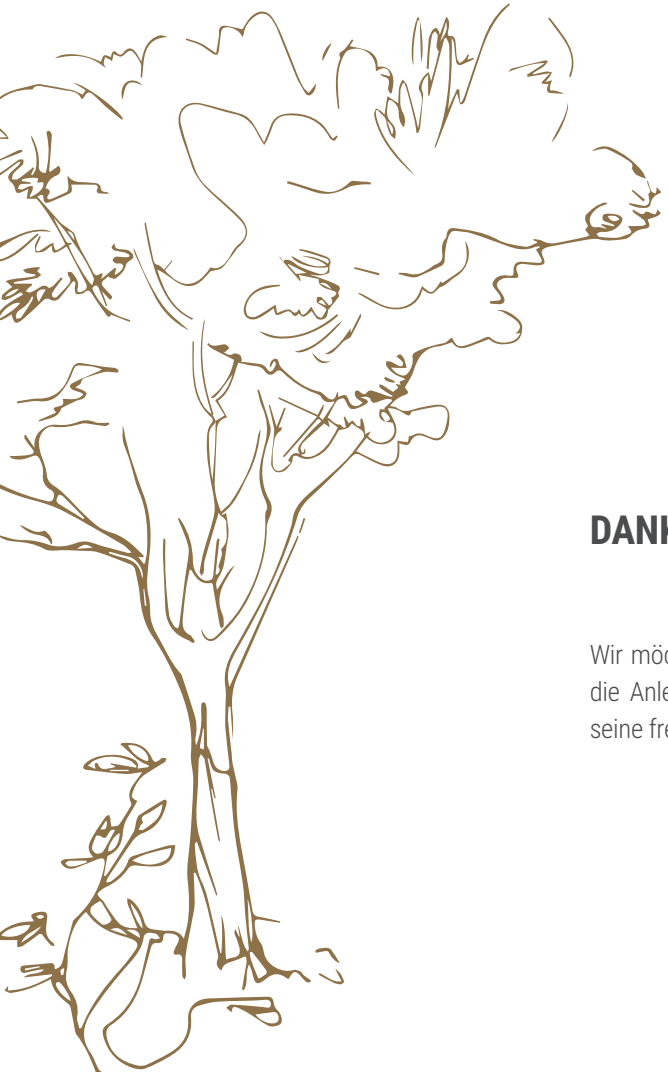
Abschluss

Der Lebensrückblick ist ein vertrauensvolles Gespräch, bei dem viele persönliche und private Erlebnisse besprochen werden. Sie können der oder dem Erzählenden Ihre Wertschätzung dafür ausdrücken, indem Sie sich nochmals für das entgegengebrachte Vertrauen bei ihm bedanken. Das Ende des letzten Gesprächs kann dazu genutzt werden, um der oder dem Erzählenden den Raum zu geben noch offen gebliebene Punkte anzusprechen. Falls Sie die Möglichkeit dazu haben, können Sie eine weitere Kontaktaufnahme anbieten, um auf eventuell aufkommende Fragen nach den Gesprächen einzugehen.

NACHBEREITUNG

Was tun mit den angefertigten Notizen?

Die angefertigte Liste mit den positiven und negativen Erlebnissen, den Zeitstrahl als auch die Eckdaten aus dem Gespräch (die Sie sich eventuell notiert haben), können Sie nach dem Gespräch entweder Ihrem Gegenüber überlasssen (falls sie oder er diese möchte) oder Sie vernichten die Aufzeichnungen. Klären sie dies bitte mit Ihrem Gegenüber. Aus Datenschutzgründen bitten wir Sie, diese nicht selbst für sich zu bewahren. Keinesfalls dürfen die Mitschriften an Dritte weitergegeben werden.



DANKSAGUNG

Wir möchten uns herzlich bei Herrn Prof. Simon Forstmeier für die Anleitung bei der Durchführung des Lebensrückblicks und seine freundliche Unterstützung unserer Arbeit bedanken.

LITERATUR

Ando, M., Tsuda, A., & Moorey, S. (2006). Preliminary study of reminiscence therapy on depression and self-esteem in cancer patients. *Psychological Reports*, *98,* 339-346.

Black, G., & Haight, B. K. (1992). Integrality as a holistic framework for the life-review process. *Holistic Nursing Practice, 7*, 7-15.

Bluck, S., & Levine, L. J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: A catalyst for reminiscence theory development. *Ageing and Society, 18,* 185-208.

Davis, M. C. (2004). Life review therapy as an intervention to manage depression and enhance life satisfaction in individuals with right hemisphere cerebral vascular accidents. *Issues in Mental Health Nursing, 25*, 503-515.

Erlen, J. A., Mellors, M. P., Sereika, S. M., & Cook, C. (2001). The use of life review to enhance quality of life of people living with AIDS: A feasibility study. *Quality of Life Research, 10,* 453-464.

Haight, B. K., & Haight, B. S. (2007). *The handbook of structured life review.* Baltimore: Health Professions Press.

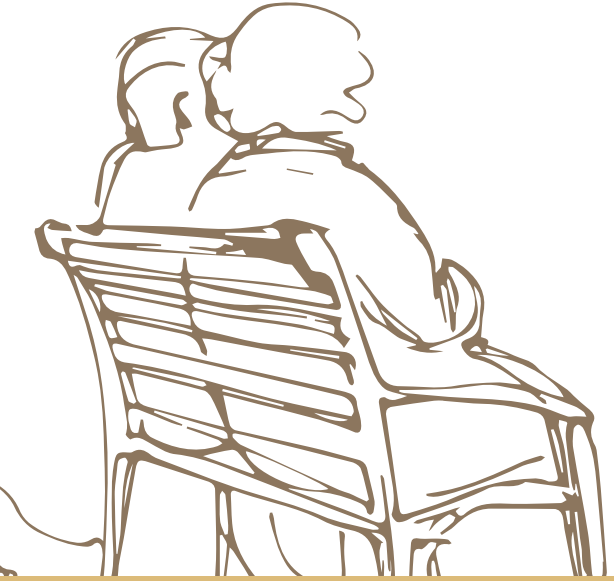
Knight, B. G. (2003). *Psychotherapy with older adults* (3 ed.). Thousands Oaks, CA: Sage.

Maercker, A., & Forstmeier, S. (Eds.). (2012). *Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung.* Berlin: Springer.

Pinquart, M., & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging and Mental Health, 16,* 541-558.

Serrano, J. P., Latorre, J. M., Gatz, M., & Montanes, J. (2004). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with depressive symptomatology. *Psychology and Aging, 19,* 270-277.

Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. *Journal of Aging Studies, 29*, 107-114.



IMPRESSUM

Gesundheitsregion VorteilJena
„Gesund Altern –
Erinnern, erzählen, dabei sein"
überarbeitete Fassung

Universitätsklinikum Jena
Institut für Psychosoziale Medizin
und Psychotherapie
Universitätsklinikum Jena
Stoystraße 3, D-07740 Jena

KONTAKT

Prof. Simon Forstmeier
Universität Siegen
simon.forstmeier@uni-siegen.de

Prof. Bernhard Strauß
Universitätsklinikum Jena
bernhard.strauss@med.uni-jena.de

AUTORINNEN UND AUTOREN

Prof. Simon Forstmeier
Hariet Kirschner
Sashi Singh
Anna Zimmermann
Prof. Bernhard Strauß

Gestaltung:
Eduard Frantz
www.GoldeneZwanziger.de

UNIVERSITÄTS KLINIKUM jena

vorteiljena
Vorbeugen durch Teilhabe

www.vorteiljena.de