



**Verblasste Momente**  
Vor allem alten Menschen kann die Rückschau helfen, aus schönen Erinnerungen Kraft und Zufriedenheit zu schöpfen.

# Mit der Vergangenheit aufräumen

Viele Senioren mit psychischen Problemen erhalten keine professionelle Hilfe. Dabei könnten sie von der so genannten Lebensrückblickstherapie profitieren – einem »Ordnung schaffenden« Blick in die eigene Vergangenheit.

VON RAHEL BACHEM UND ANDREAS MAERCKER

**G**egen Ende des Zweiten Weltkriegs, als Maria Schäfer\* sechs Jahre alt war, erschütterte ein schwerer Bombenangriff ihre Heimatstadt. Während des schrecklichen Ereignisses war die Mutter nicht zu Hause, und Maria, obwohl selbst noch ein Kind, kümmerte sich aufopferungsvoll um ihre drei jüngeren Geschwister. Sie bewies großen Mut – doch das Ereignis hinterließ seelische Narben. Seit einigen Jahren nun leidet die heute 75-jährige unter Albträumen: Nachts bahnen sich vergessen geglaubte Kriegsszenen einen Weg zurück ins Gedächtnis und rauben ihr den Schlaf.

Frau Schäfer ist eine von mehreren Patientinnen und Patienten, deren Krankheitsverlauf unser Team an der Universität Dresden im Jahr 2001 im Rahmen mehrerer Einzelfallstudien untersuchte. Offenbar litt sie unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung und hatte die erschütternden Ereignisse nicht verarbeiten können. Obwohl sich das Erlebte willentlich nur bruchstückhaft abrufen lässt, bahnen sich die Vorfälle einen Weg ins Bewusstsein, oft unkontrollierbar. Meist tritt die Störung innerhalb von sechs Monaten nach dem Trauma auf – derzeit etwa bei vielen aus Afghanistan heimgekehrten Soldaten. Doch in manchen Fällen bricht die Erkrankung erst viele Jahre später aus, wie bei Frau Schäfer.

Wir entschlossen uns, Maria Schäfers Vergangenheit im strukturierten Lebensrückblick aufzuarbeiten. Dabei lernen die Patienten, negative Ansichten im therapeutischen Gespräch zu hinterfragen und aus einem neuen, positiven Blickwinkel zurückzuschauen: Die Karten werden quasi neu gemischt. Der amerikanische Gerontologe Robert N. Butler beschrieb diese Therapieform erstmals in den 1960er Jahren. Heute wird sie zunehmend bei älteren Menschen eingesetzt – nicht nur bei Traumapatienten.

Die Lebensrückblickstherapie eignet sich auch zur Behandlung von Demenzkranken, vor allem, wenn sie unter ungelösten biografischen Konflikten leiden. Es kann zum Beispiel vorkommen, dass Alzheimerpatienten eine wichtige, unvollendete Aufgabe abschließen oder einen alten Streit beilegen wollen. Erhalten die Betroffenen in einem frühen Krankheitsstadium die

Chance, ihre belastenden Erfahrungen zu besprechen, profitieren sie später häufig von einer gewissen Ruhe.

Doch auch bei Depressionen kann die Neuordnung der Vergangenheit helfen, wie Martin Pinquart von der Philipps-Universität Marburg und Simon Forstmeier von der Universität Zürich berichteten. Die Psychologen fassten 2012 die Ergebnisse von 128 Studien in einer umfassenden Analyse zusammen und stellten fest, dass eine Lebensrückblickstherapie die depressiven Symptome von Patienten ähnlich stark verringerte wie antidepressive Medikamente oder andere psychotherapeutische Methoden. Die Lebensrückblickstherapie eignet sich offensichtlich immer dann, wenn die Depression durch ein schwieriges Lebensereignis ausgelöst wurde, etwa den Verlust einer nahestehenden Person. Negative Gedanken wie Selbstzweifel oder Schuldgefühle werden einer Realitätsprüfung unterzogen und der Blick aufs Positive gelenkt.

Doch was ist das Geheimnis des Lebensrückblicks? Insbesondere für ältere Menschen ist das Erinnern und Erzählen wichtig, da sich mit zunehmendem Alter oft vermehrt Fragen zur eigenen Identität und zum Sinn des Lebens stellen. Anders als das alltägliche Gespräch mit Familie oder Freunden ermöglicht die Lebensrückblickstherapie eine ausführliche und systematische Auseinandersetzung mit der Vergangenheit. Die Bezugsperson muss nicht unbedingt ein Therapeut sein – auch Pflegekräfte oder Sozialarbeiter können den strukturierten Lebensrückblick erfolgreich anwenden.

In fünf bis acht Sitzungen thematisiert der Klient die Stationen seines Lebens, von der frühen Kindheit bis zur Gegenwart. Anschließend lenkt die Bezugsperson den Blick des Betroffenen auf positive Wendungen, die durch das negative Erlebnis ausgelöst wurden. Maria Schäfer etwa berichtete, dass die Kriegserfahrungen ihr ein bewussteres Leben ermöglicht hätten. Und obwohl sie immer noch schlecht schlief, ging es ihr bald besser, da die belastenden Erinnerungen sie seltener »überfluteten«.

Natürlich fehlt die Zeit, in der Therapie alle Lebensphasen detailliert zu besprechen. Doch gewisse Themen sollten bei keinem Lebensrückblick fehlen. Dazu zählen die Ursprungsfamilie,

#### AUF EINEN BLICK

## Rückblick in drei Schritten

**1 Bilanzieren:** Was sind glückliche, was sind unglückliche Erinnerungen?

**2 Sinn geben:** Kann ich auch den negativen Erfahrungen positive Seiten abgewinnen?

**3 Das Erinnern fördern:** Welchen Ereignissen möchte ich zukünftig mehr Bedeutung zumessen?

## Woran wir uns erinnern

Laut dem amerikanischen Psychologen David C. Rubin bleiben Episoden aus der Jugend und dem jungen Erwachsenenalter am besten im Gedächtnis haften. Der Grund dafür könnte die große Zahl an neuen Gefühlen und Erfahrungen sein, die Heranwachsende erleben und bewusst reflektieren.

## Weißt du noch ...

Eine der Lebensrückblickstherapie verwandte Technik ist das so genannte **Storytelling**, das vor allem in der Altenpflege zum Einsatz kommt. Statt von ganzen Lebensphasen erzählen die Senioren hier von bestimmten Themen wie Festtagen, Urlauben, Kinderspielen oder Kochrezepten.



### Literaturtipp

**Maercker, A., Forstmeier, S.:** Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung. Springer, Berlin, Heidelberg 2012  
*Einführung in die Grundlagen und Methoden der Lebensrückblickstherapie*

### Webtipp

*Die eigene Lebensgeschichte aufzeichnen und mit Fotos versehen:*  
[www.lifebio.com](http://www.lifebio.com)

### Quellen

**Maercker, A., Bachem, R.:** Life-Review Interventions as Psychotherapeutic Techniques in Psychotraumatology. In: European Journal of Psychotraumatology 4, S. 1–9, 2013  
**Pinquart, M., Forstmeier, S.:** Effects of Reminiscence Interventions on Psychosocial Outcomes: A Meta-Analysis. In: Aging and Mental Health 16, S. 541–558, 2012  
**Preschl, B. et al.:** Life-Review Therapy with Computer Supplements for Depression in the Elderly: A Randomized Controlled Trial. In: Aging and Mental Health 1, S. 1–11, 2012

die Schul- und Ausbildungszeit, Liebesbeziehungen, Kinder, die berufliche Entwicklung, Erfahrungen mit dem Tod und der Blick in die Zukunft – Dinge, die Konfliktpotenzial bergen, aber auch Grund zur Zuversicht bieten.

Die meisten Menschen erinnern sich nicht gleich gut an alle Lebensabschnitte ihrer Vergangenheit: Oft stammen die meisten Erinnerungen aus der Jugend und dem frühen Erwachsenenalter (siehe Randspalte S. 21 unten). Fotoalben, Briefe und Tagebücher können während der Therapiestunden als Gedächtnisstützen dienen. Doch wenn ein Patient sich die Geschehnisse einer bestimmten Lebensphase nur auffallend lückenhaft ins Gedächtnis rufen kann, sollte die Bezugsperson nachhaken. Möglicherweise haben negative Ereignisse dazu geführt, dass die Betroffenen die damit verbundenen Emotionen unbewusst zu vermeiden suchen.

## Was würden Sie anders machen?

Zum Schluss steht die Integration des Erlebten im Fokus der Therapie. Fragen wie »Was haben Sie in Ihrem Leben gelernt?«, »Was würden Sie anders machen?« oder »Was sind die drei wichtigsten Erfahrungen, die Sie gemacht haben?« dienen der Sinnfindung und damit dem Wohlbefinden. Die persönliche »Bilanz« kann ganz unterschiedlich ausfallen: Manche Menschen erkennen vielleicht, dass der Verlust des Partners ihnen die Tür zu neuen Freundschaften geöffnet hat. Oder dass sie immer noch Groll gegen die Eltern hegen und sich ihr Leben unnötig schwer machen. Maria Schäfer stellte fest, dass sie ihrem vor über 30 Jahren geschmiedeten Plan, ein Buch über ihre Kindheit zu schreiben, nun endlich Taten folgen lassen wollte.

Obwohl die Lebensrückblickstherapie bislang vor allem bei Senioren zum Einsatz kommt, können auch Jüngere von der Neuordnung ihrer Vergangenheit profitieren. Bereichernd wirkt sie immer dann, wenn Menschen die eigene Geschichte akzeptieren müssen oder mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert werden. So half die Methode zum Beispiel jungen Erwachsenen und Menschen mittleren Alters, die an einer chronischen Krankheit wie Krebs oder Aids litten, wie Pinquart und Forstmeier 2012 nach einer umfassenden Analyse berichteten.

Selbst Kindern und Jugendlichen kann eine abgewandelte Form des Lebensrückblicks zu mehr Zufriedenheit verhelfen: Die Schreibpädagogin Isabel Morgenstern etwa bietet Projekte für Adoptiv- und Pflegekinder an, bei denen sie ein persönliches Lebensbuch erstellen. Bei dieser so genannten Biografiearbeit erwägen sie Fragen wie »Wer bin ich?«, »Was kann ich?« und »Wo ist mein Platz?«. So söhnen sich die jungen Klienten oftmals mit ihrer schwierigen Lebensgeschichte oder mit einem komplizierten Verhältnis zu den Eltern aus.

Jung und Alt können also vom strukturierten Lebensrückblick profitieren – auch mittels verschiedener Angebote der neuen Medien. Ein Team um die Psychologin Barbara Preschl von der Universität Zürich etwa verwendete 2012 einen softwaregestützten, mit Fotos und Musikstücken angereicherten Lebensrückblick als Ergänzung zur herkömmlichen Depressionstherapie. Über eine geschützte Internetplattform beschrieben die über 65-jährigen Patienten Situationen aus dem eigenen Leben sowie ihre damaligen Gefühle und Gedanken. Das Konzept verzeichnete einen Teilerfolg: Die depressive Verstimmung der Patienten besserte sich deutlich, und auch das persönliche Wohlbefinden stieg. Die generelle Zufriedenheit mit dem eigenen Leben blieb jedoch unverändert.

Eine Lebensrückblickstherapie hilft, die eigene Geschichte in einem positiven und differenzierteren Licht zu sehen. Zukünftig sollte sich die Forschung vor allem mit der Frage befassen, welche Personengruppen besonders stark von der Behandlung profitieren: Nutzt sie auch Menschen mit schweren körperlichen Erkrankungen oder völlig Gesunden? Erste viel versprechende Ergebnisse aus den Niederlanden deuten darauf hin, dass ein Lebensrückblick im höheren Erwachsenenalter späteren Depressionen vorbeugen kann. ~



**Rahel Bachem**  
promoviert im Team von **Andreas Maercker**, Professor am Lehrstuhl für Psychopathologie und Klinische Interventionen des Psychologischen Instituts der Universität Zürich.



# Spektrum Sachbücher

Bildungsfutter und Lesespaß in einem!



2013, 243 S. 63 Abb. in Farbe. Brosch.  
ISBN 978-3-642-36532-4  
€ (D) 14,99 | € (A) 15,37 | \*sFr 16,50

**Henning Beck**  
**Biologie des Geistesblitzes**

Humorvoll und fachlich fundiert erklärt der deutsche Science Slam-Meister 2012 Henning Beck anhand von Beispielen aus dem Alltag, was die Hirnforschung zum Thema „Kreativität“ zu sagen hat, was ein sog. Geistesblitz überhaupt ist und wie dieser entsteht. Dabei zeigt er nicht nur, wie und woran auf diesem Gebiet geforscht wird, sondern macht die kreativen Prozesse im Gehirn verständlich. Ein höchst stimulierendes Lesevergnügen!

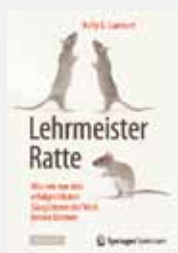
€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt. € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. Die mit \* gekennzeichneten Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.



2013, 270 S. Geb.  
ISBN 978-3-642-34770-2  
€ (D) 24,95 | € (A) 25,65  
\*sFr 31,50

**Christof Koch**  
**Bewusstsein**

Autobiographische Überlegungen eines renommierten Hirnforschers zu Fragen, wie z. B., „Wie erleben wir Gefühle, wie Bewusstsein?“ Koch vertritt die These, dass sich mit naturwissenschaftlichen Methoden erklären lässt, wie Gefühle entstehen.



2013, XI, 365 S. 2 Abb. Brosch.  
ISBN 978-3-642-37340-4  
€ (D) 19,99 | € (A) 20,51  
\*sFr 25,00

**Kelly G. Lambert**  
**Lehrmeister Ratte**

Was wir von den erfolgreichsten Säugetieren der Welt lernen können, erzählt dieses unterhaltsame Buch. Es veranschaulicht, wie die Ratte uns Vieles über Arbeit und Spiel, Partnerwerbung, Kinderaufzucht und Sucht offenbaren kann.



2013, 321 S. 53 Abb. Geb.  
ISBN 978-3-642-34294-3  
€ (D) 24,99 | € (A) 25,69  
\*sFr 31,50

**Sebastian Seung**  
**Das Konnektom – Erklärt der Schaltplan des Gehirns unser Ich?**

Das Buch beschreibt die erstaunlichen technischen Fortschritte, die uns bald helfen werden, den Schaltplan des Geistes sichtbar zu machen. **Willkommen in der Zukunft der Neurowissenschaften!**



2013. 325 S. 53 Abb. Brosch.  
ISBN 978-3-642-37506-4  
€ (D) 19,99 | € (A) 20,55  
\*sFr 25,00

**Alain Lieury**  
**Die Geheimnisse unseres Gehirns**

Wie unser Gehirn funktioniert, zeigt der Autor anhand von über 80 anschaulichen und prägnanten Aha-Experimenten aus dem Bereich der kognitiven Psychologie. Lehrreich, humorvoll und unterhaltsam zugleich!

Einfach bestellen: [SpringerDE-service@springer.com](mailto:SpringerDE-service@springer.com)