

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Der dankbare Blick zurück

Inhalt

Heft 106



- Dankbarkeit tut gut
- Reise zum Ich
- Leben im Rückblick
- Autobiografisches Schreiben
- Herausforderungen meistern



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Dezember 2018

Biografie-Arbeit mit älteren Menschen

Aus wissenschaftlicher Sicht stellt Simon Forstmeier Methoden vor, zudem hat er praxisbewährte Fragen zusammengestellt.



Prof. Dr. Simon Forstmeier ist Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, Entwicklungspsychologe und Klinischer Psychologe. Seit 2014 ist er Professor an der Universität Siegen, mit Forschungsschwerpunkten wie Alterspsychotherapie, Lebensrückblicktherapie und Biografiearbeit.

Altern ist verbunden mit dem Bedürfnis, auf das Leben zurückzuschauen, um die positiven und negativen Aspekte zu beurteilen und Sinn zu finden. Seit den sechziger Jahren wurden verschiedene Formen des Lebensrückblicks bzw. der Biografiearbeit vorgeschlagen und mit älteren Menschen angewendet: Einfache Reminiszenz kann als unstrukturisiertes, autobiografisches Erzählen von Geschichten (meistens in Gruppen) beschrieben werden, mit dem Ziel des Kommunizierens, der Erinnerung positiver Ereignisse und der Förderung positiver Gefühle. Lebensrückblick ist strukturierter, deckt oft die gesamte Lebensspanne ab und beinhaltet die Bewertung von Lebensereignissen. Hinzu kommt die Integration positiver und negativer Ereignisse in einer kohärenten Lebensgeschichte, meist im Einzelsetting. Lebensrückblick-Therapie meint die Verwendung von Lebensrückblick bei Personen mit psychischen Störungen wie Depression oder Posttraumatischer Belastungsstörung.

Wirksamkeit der Therapie-Formen

Erforscht wird, wie wirksam bestimmte Interventionen sind. Wirksamkeit bezieht sich auf das Ausmaß, wie stark Symptome wie Depressivität und Angst sich danach reduziert haben und wie stark positive Prozesse wie Sinnfindung und Selbstwirksamkeit zugenommen haben. Dabei hat sich gezeigt, dass ein strukturierter Lebensrückblick, angewendet bei psychischen Störungen wie Depression, einem unstrukturierten in der Wirksamkeit deutlich überlegen ist. Eine Meta-Analyse, die den Effekt der Lebensrückblick-Therapie mit der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und psychodynamischen Therapie auf klinisch depressive ältere Menschen verglichen hat, fand große Effektstärken für Lebensrückblick und KVT.

Strukturierung der Gespräche

Typischerweise besteht ein strukturierter Lebensrückblick aus sechs und mehr Gesprächen. Das Vorgehen folgt dem Aufeinanderfolgen der Lebensabschnitte: Jedes Lebensalter von der Kindheit über Jugend, frühes und spätes Erwachsenenalter bis zum jetzigen Alter wird in ein oder zwei Sitzungen besprochen. Jede Sitzung beginnt mit einer Hinführung zur Lebensphase, die im Fokus steht. Im Hauptteil der Sitzung werden die wichtigsten Erinnerungen aus der Lebensphase erzählt und reflektiert. In den letzten fünf bis zehn Minuten jeder Sitzung wird das „Lebensbuch“ (siehe unten) ergänzt. Die sich immer wiederholende Gesprächsstruktur während der Sitzungen besteht aus drei Elementen:

- (1) Der Psychotherapeut/Berater stellt eine Frage oder benutzt Hinweisreize, um eine Erinnerung anzuregen, wobei Fotos hilfreich sind. Bei jedem Foto werden Fragen gestellt, um Erinnerungen auszulösen, z. B. *Wer ist auf dem Foto? Welche Bedeutung hatte Tante Edith für Sie damals?* Weil Fotos meist nicht alle Lebensbereiche abdecken, stellt man ergänzende Fragen zu Erinnerungen. Es gibt zahlreiche Fragen (Beispiele siehe Kasten), mit denen Sie die zentralen Themen jeder Lebensphase ansprechen. Diese Fragen sind nur Vorschläge und die Reihenfolge kann variieren. Der Therapeut sollte der Führung des Patienten folgen und auf seine Antworten reagieren. Bei allzu allgemeinen Beschreibungen von Erinnerungen sollte er nach mehr Details und konkreten Beispielen fragen, um die autobiografische Episode wirklich gut im Gedächtnis zu aktivieren.
- (2) Der Psychotherapeut/Berater hört dem Patienten/Klienten aufmerksam zu und bringt mit seiner empathischen Haltung Wertschätzung zum Ausdruck.
- (3) Der Psychotherapeut/Berater reagiert angemessen auf die Erzählung des Patienten/Klienten. Er exploriert Gefühle (*Wie haben Sie damals darüber gefühlt?*) und stellt Bezüge zu heutigen Gefühlen her (*Fühlen Sie auch heute noch Ihrer*

„In der Jugend lernt,
im Alter versteht man“
Marie v. Ebner-Eschenbach

Mutter gegenüber Ärger wegen dieser Sache damals?). Auch Fragen nach der Bedeutung von Ereignissen sollten immer wieder gestellt werden. Um die Hauptpunkte einer Geschichte hervorzuheben, fasst der Therapeut das Erzählte ab und zu zusammen. Dadurch wird klar, worüber bisher gesprochen wurde und was der Therapeut bisher verstanden hat. Missverständnisse können besprochen werden.

Ereignisse anders interpretieren

Eine wichtige Reaktion des Psychotherapeuten/Beraters ist das Reframen. Um dem Patienten/Klienten zu zeigen, dass ein Ereignis auch anders interpretiert werden kann, wird es neu formuliert oder in einen neuen Kontext gestellt. Reframen wird üblicherweise eine negative Tönung in eine positive wenden. Ein Beispiel: Eine alleinerziehende Mutter musste arbeiten, während ihre Kinder aufwuchsen. Weil sie sie oft alleine ließ und an ihren Erfolgen bei Freizeitaktivitäten, wie Fußball oder Konzerte, nicht teilhaben konnte, hatte sie permanent Schuldgefühle. Der Therapeut deutete diese Lebensphase um: Sie habe als hart arbeitende Mutter alles für Ihre Kinder getan, was sie konnte – und sollte stolz auf sich sein.

Lebensbuch

Das Lebensbuch wird während der Sitzungen zum Lebensrückblick erstellt. Die letzten fünf bis zehn Minuten

jeder Sitzung werden dazu genutzt, das Lebensbuch eine oder mehrere Seiten zu ergänzen. Verschiedene Arten von Seiten können hinzugefügt werden, vor allem:

- Eine Liste positiver Erlebnisse und Errungenschaften sowie eine Liste negativer Erlebnisse werden gemeinsam ausgefüllt. Es handelt sich um Stichpunkte zu den besprochenen positiven und negativen Aspekten der jeweiligen Lebensphase.
- Die Fotos werden geordnet oder, falls viele Fotos mitgebracht wurden, einige Fotos ausgewählt, die für das Lebensbuch verwendet werden. Zu jedem Foto wird eine Überschrift formuliert, die möglichst aus Worten des Patienten besteht. Hierzu macht sich der Therapeut Notizen, während der Patient zu den Fotos Erinnerungen schildert.

Weiterführendes Material

Hinweise zur Anwendung des strukturierten Lebensrückblicks bei speziellen Zielgruppen wie Depressiven, Trauernden, Traumatisierten und Dementen finden sich im Buch von Maercker und Forstmeier, *Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung*. Ausführliche Materialien zum Lebensrückblick bei Personen mit einer leichten Alzheimer-Demenz: Forstmeier und Roth, *Kognitive Verhaltenstherapie für Patienten mit leichter Alzheimer-Demenz und ihre Angehörigen*.

Beispielfragen

Zur Kindheit

- Was ist die allerfrüheste Erinnerung in Ihrem Leben? Gehen Sie so weit zurück wie möglich.
- Erzählen Sie mir von Ihrer Familie.
- Hatten Sie Geschwister? Erzählen Sie mir, wie jeder Ihrer Geschwister war.
- Haben Sie als Kind jemals Schuld- oder Schamgefühle gehabt?
- Ging irgendjemand, dem Sie nahestanden, weg?
- Hatten Sie irgendwelche Unfälle oder Krankheiten?

Zur Jugend

- Wenn Sie über sich selbst und Ihr Leben als Jugendlicher nachdenken, was ist die erste Sache, an die Sie sich erinnern können?
- Mit wem hatten Sie eine besonders enge Beziehung? Wen haben Sie bewundert? Wem wollten Sie am meisten ähnlich sein?
- Sind Sie gerne in die Schule gegangen?
- Haben Sie irgendwelche schwierigen Lebensumstände in Ihrer Jugend erlebt?
- Was sind die angenehmen Erinnerungen an Ihre Jugend?

Zum Erwachsenenalter

- Jetzt möchte ich mit Ihnen über Ihr Leben als Erwachsener reden. Beginnen wir mit Ihren Zwanzigern: Was

waren die wichtigsten Ereignisse in Ihrem jungen Erwachsenenalter?

- Erzählen Sie von Ihrer Arbeit. Mochten Sie Ihre Arbeit? Haben Sie angemessen viel verdient? Haben Sie in diesen Jahren viel gearbeitet? Wurden Sie geschätzt?
- Haben Sie geheiratet? Wenn ja, welche Art von Mensch war Ihr Partner? Wenn nein, warum nicht?
- Hatten Sie Kinder? Erzählen Sie mir von ihnen. Haben Sie es genossen, Vater/Mutter zu sein?
- Haben Sie Hobbys oder andere Interessen?
- Was waren einige der Hauptschwierigkeiten, denen Sie während des Erwachsenenalters begegneten?
- Welche Weisheit(en) möchten Sie gerne der nächsten Generation übergeben?

Zur Integration

- Wir haben nun einige Sitzungen über Ihr Leben geredet. Jetzt lassen Sie uns Ihre allgemeinen Gefühle und Meinungen zu Ihrem Leben besprechen. Was waren Ihrer Meinung nach die drei größten Befriedigungen in Ihrem Leben? Warum waren diese Dinge so befriedigend?
- Was war der stolzeste Moment in Ihrem Leben?
- Lassen Sie uns über Sie reden, wie Sie jetzt sind. Was sind die besten Dinge im Alter, in dem Sie jetzt sind?
- Was erhoffen Sie, zu erleben, wenn Sie älter werden?
- Was befürchten Sie, was Sie erleben werden, wenn Sie älter werden?

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(o)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(o)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(o)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(o)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(o)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Supervision und mehr

Redaktionsschluss: 15. Februar 2019

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(o)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Erika Becker

Tel.: +49(o)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(o)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Michaela Brand

Tel.: +49(o)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(o)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(o)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

 Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.