

Hariet Kirschner, Simon Forstmeier, Bernhard Strauß  
Das Lebensrückblickgespräch

Therapie & Beratung

Hariet Kirschner, Simon Forstmeier, Bernhard Strauß

# **Das Lebensrückblickgespräch**

**Hintergründe, Wirkungsweise  
und praktische Anleitung**

Psychozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2022 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen

[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form

(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert

oder unter Verwendung elektronischer Systeme

verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Doris Leue (Berlin), *Struwenberg*

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3195-2 (Print)

ISBN 978-3-8379-7869-8 (E-Book-PDF)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<b>Wofür und für wen ist dieses Buch gedacht?</b>	8
<b>1 Autobiografisches Erinnern und Erzählen im Lebensrückblick</b>	11
1.1 Erinnerungsstile	14
1.2 Formen von Lebensrückblickinterventionen	15
1.3 Erinnern als psychosoziale Entwicklungsaufgabe im Alter	19
<b>2 Wirksamkeit von Lebensrückblickinterventionen</b>	23
2.1 Lebensrückblick und die Konstruktion von Identität	23
2.2 Lebensrückblick und Gesundheit	25
2.3 Teilhabefördernde Wirkung des Lebensrückblicks	28
<b>3 Materialien zur niederschweligen Durchführung in der Praxis</b>	31
<b>4 Evaluation der Lebensrückblickgespräche</b>	33
Wissenschaftliche Studie im Rahmen des Forschungsprojektes <i>Erinnern, erzählen, dabei sein</i>	
4.1 Vorstellung der Studie <i>Erinnern, erzählen, dabei sein</i>	33

<b>4.2</b>	<b>Evaluation des Teilhabeempfindens, der Reflexion über das eigene Leben und der individuellen Wahrnehmung des Lebensrückblickgesprächs</b>	35
<b>4.3</b>	<b>Evaluation der Wirksamkeit des Lebensrückblickgesprächs hinsichtlich Selbstwert, Depression und Ich-Integrität</b>	40
<b>5</b>	<b>Anwendungsfelder des Lebensrückblickmaterials</b>	45
<b>5.1</b>	<b>Lebensrückblickgespräche in unterschiedlichen Kontexten</b>	45
<b>5.2</b>	<b>Digitaler Lebensrückblick</b>	54
<b>5.3</b>	<b>Lebensrückblickgespräche im Medizinstudium</b>	57
<b>6</b>	<b>Resümee für die Praxis</b>	59
	<b>Literatur</b>	61
	<b>Anhang</b>	
	<b>Manual zum Lebensrückblickgespräch</b>	
	<b>Gesprächsleitfaden</b>	

# Vorwort

Dieses Buch dokumentiert das Kernergebnis eines mehrjährigen Forschungsvorhabens zum Thema Lebensrückblick, das im Rahmen eines Verbundprojektes namens VorteilJena am Institut für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und Psychoonkologie der Universität Jena gefördert wurde. *VorteilJena* steht für »Vorbeugen durch Teilhabe in der Region um Jena«. Das Projekt wurde von 2014 bis 2018 vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) finanziell gefördert (Förderkennzeichen 01KK1401A-C) mit dem Ziel, mehr soziale Teilhabe mit wissenschaftlich erprobten Praxishilfen für ein gesundes Lernen, Arbeiten und Altern zu erreichen (u. a. Berger et al., 2019; Schwager et al., 2019; Kracke et al., 2019; Berkemeyer et al., 2020; Nolte et al., 2018).

Das Teilprojekt mit dem Titel *Erinnern, erzählen, dabei sein* im Projektbereich »Gesund Altern« sollte die Teilhabe älterer Menschen durch Lebensrückblickgespräche fördern: Im höheren Alter erhalten die Beschäftigung mit der eigenen Vergangenheit und das Bedürfnis, lebensgeschichtliche Erinnerungen im Gespräch mit anderen Personen zu teilen, eine besondere Bedeutung. Der gegenseitige Austausch in Gesprächen und das gemeinsame Durchgehen von persönlichen Erinnerungen aus vergangenen Lebensabschnitten tragen in einem hohen Maße dazu bei, Wohlbefinden und Zufriedenheit in dieser Lebensphase zu steigern. Dies konnte bereits in unterschiedlichen wissenschaftlichen Studien belegt werden (vgl. Kap. 1 & 2). Somit war es ein langfristiges Ziel des Teilprojektes *Erinnern, erzählen, dabei sein*, die Integration von Lebensrückblickgesprächen in die Seniorenarbeit zu fördern, womit der Erinnerungsarbeit zugleich eine höhere Bedeutung im niederschweligen psychosozialen Betreuungsbereich älterer Menschen zukommen sollte. Mit dem Buch wollen wir Multiplikator\*innen in der Seniorenarbeit (z. B. in Senioreneinrichtungen, Begegnungszentren, Sozialen Trägern etc.) Materialien zur Durchführung

von Lebensrückblickgesprächen zur Verfügung stellen. Diese Lebensrückblicke können auch für den Austausch zwischen den Generationen genutzt werden. Beispielsweise könnten durch die Einrichtung von Erzählcafés die Akzeptanz und das gegenseitige Interesse von Menschen verschiedener Generationen gestärkt und Vorurteilen entgegenwirkt werden.

## **Wofür und für wen ist dieses Buch gedacht?**

Die Verwendung des vorliegenden Buches ist vor allen Dingen als *Praxis-hilfe* für die Aneignung sowie regelmäßige Anwendung der Methode des Lebensrückblickgesprächs<sup>1</sup> im Bereich der Altenarbeit gedacht. Die dargestellten Materialien – ein *Manual* zur leichten Erarbeitung der Methode und der dazugehörige *Gesprächsleitfaden samt Arbeitsblättern* – sind speziell für die Anwendung in psychosozialen und sozialen Handlungsfeldern vorgesehen (Kap. 3). Diese wurden hinsichtlich ihrer gesundheits- und teilhabebezogenen Wirksamkeit innerhalb des erwähnten Forschungsprojektes evaluiert. Die Ergebnisse der Evaluation finden sich in Kapitel 4 des Buches.

Das hier zur Verfügung gestellte Material beinhaltet konkret eine *Anleitung zur Durchführung von Lebensrückblickgesprächen* in unterschiedlichen Bereichen bzw. in unterschiedlichen Settings inkl. einer digitalen Version des Lebensrückblickgesprächs. Darin werden die Rahmenbedingungen sowie die Hintergründe zur Gesprächsführung und zum Ablauf der einzelnen Gespräche beschrieben. Mit dem Gesprächsleitfaden werden speziell entwickelte Fragestellungen innerhalb einzelner Kategorien als Gesprächsgerüst für das individuelle Gespräch dargeboten (vgl. Kap. 5).

Ein einführendes Verständnis der Themen *Erinnern und Erzählen* und *der Arbeit mit dem Lebensrückblick* soll das erste Kapitel des Buches vermitteln. Es folgt eine Einordnung des Lebensrückblicks als Forschungsgegenstand mit einigen Ergebnissen zur Wirksamkeit der Methode. Dabei wird speziell auch auf die *identitäts-, gesundheits- und teilhabebezogenen Aspekte*

---

1 Der Begriff *Lebensrückblickgespräch* wird vor allem in der englischsprachigen Literatur häufig mit der Bezeichnung *Lebensrückblickinterview* gleichgesetzt bzw. synonym verwendet. Wir haben uns in diesem Buch für die Verwendung der Bezeichnung *Lebensrückblickgespräch* entschieden, da diese dem von uns methodisch Gemeinten nähersteht.



eingegangen, da diese Themen im Mittelpunkt der Arbeit mit dem Lebensrückblick bei älteren Menschen stehen.

Diese Anleitung ist für Personen gedacht, die sich in ihrer Beschäftigung mit älteren Menschen eine praxisnahe und in ihrer Komplexität vereinfachte Version des Lebensrückblickgesprächs aneignen möchten. Damit lässt sich das hier auf lediglich *drei Gesprächseinheiten* reduzierte Lebensrückblickgespräch in unterschiedlichen Kontexten und Settings einfach zugänglich aufgreifen: Es ist in Altenpflegeeinrichtungen, geriatrischen Stationen, Seniorentreffs ebenso geeignet wie in der eigenen häuslichen Umgebung. Eine grundsätzliche Vorbildung und Bewandtnis im psychosozialen Umgang mit älteren Menschen sollte die Voraussetzung für die Durchführung eines Lebensrückblickgesprächs auf Grundlage dieses Manuals bilden.

Wir hoffen, mit der Veröffentlichung dieses kleinen Manuals den Personen, die in den vergangenen Jahren reges Interesse an der Methodik geäußert haben, etwas Nützliches an die Hand zu geben und hoffen natürlich auch, dass das Lebensrückblickgespräch im Kontext des Bemühens um Teilhabe älterer Menschen häufig und gewinnbringend angewandt wird.

An dem eingangs erwähnten Forschungsprojekt waren neben dem Koordinator des gesamten Verbundprojektes (apl. Prof. Dr. U. Berger) folgende Personen beteiligt, denen wir auf diesem Wege noch einmal herzlich danken wollen: Als wissenschaftliche Projektmitarbeiter\*innen waren dies Sashi Singh, Anna Zimmermann und Wladislaw Mill. Als wissenschaftliche Hilfskräfte und Qualifikant\*innen waren beteiligt: Viola Kaspar, Lena Richter, Lisa Welther-Hübschmann und Elisabeth Klapper.

Unser Dank gilt auch den teilnehmenden Einrichtungen der AWO Jena-Weimar und Diakonie Ostthüringen, die an der Anpassung der Lebensrückblickmaterialien an die Erfordernisse der Praxis beteiligt waren und die Evaluation der Materialien unterstützt haben. Schließlich danken wir dem Psychosozial-Verlag für die Unterstützung bei der Realisierung der Veröffentlichung des Manuals.

*Jena, Siegen, im Mai 2022*  
*Hariet Kirschner, Simon Forstmeier & Bernhard Strauß*



# 1 Autobiografisches Erinnern und Erzählen im Lebensrückblick

Erinnern, Erzählen und Zuhören von Geschichten gehören für uns seit jeher zu einer kulturell geprägten Selbstverständlichkeit. Seit dem 19. Jahrhundert erhielt auch das autobiografische Erzählen als eine Form der Selbstthematization im westlichen Kulturkreis stärkere Bedeutung. Der Begriff *Autobiografie* setzt sich aus den Wortteilen *auto* (Selbst), *bios* (Leben) und *graphia* (Beschreibung) zusammen und meint damit die Selbstbeschreibung des (eigenen) Lebens.

Innerhalb unterschiedlicher alltags- und berufspraktischer Bereiche wird dem Erinnern und Schreiben der eigenen Biografie eine große Bedeutung zugesprochen. Auf der einen Seite wächst der Anteil von kommerziellen und sozialpraktischen Angeboten zum autobiografischen Schreiben. Das Heranziehen eigener biografischer Erinnerungen wird dazu als Grundlage zum Verfassen literarischer Abhandlungen herangezogen und diese Fähigkeit wird innerhalb von Seminaren oder mittels mannigfaltiger Sachbücher vermittelt (z. B. Dörrie, 20219; Schreiber, 2022). Ebenso laden viele Angebote ein, das Schreiben als Selbsthilfemaßnahme einzuüben (Winkler, 2016; Ortheil, 2013 u. v. a.). Auf der anderen Seite wird der Umgang mit Erzählungen auch in privaten und in öffentlichen Kontexten als eine grundlegende Fähigkeit vorausgesetzt (Löffler, 2005). Im privaten Bereich erzählen wir innerhalb unserer Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreise selbstinitiiert und teilweise bewusst pointierend Episoden unseres Lebens. In beruflichen Situationen werden spezifische Teilbereiche unseres Lebens zusammenhängend konstituiert und wiedergegeben (beispielsweise in der Darstellung der berufsbezogenen Biografie in Vorstellungsgesprächen). So werden die Erfahrungen der eigenen Lebensgeschichte wiederkehrend zu Quellen von Erzählungen und je nach Anlass fühlen wir uns dazu aufgefordert, eine passende Erzählung über uns selbst zu verfassen. Diese kann, in Abhängigkeit davon, wer uns fragt und welchen Teil des Lebens man von

uns erfahren möchte, aus voneinander abweichenden Erzählfragmenten bestehen. Durch das Zusammensetzen der Erinnerungen entsteht unsere persönliche *Lebens- und Erlebensgeschichte*, die wir in der Beschreibung und Erzählung aufleben lassen.

*Autobiografisches Erzählen* kann viele Funktionen einnehmen. Birren und Cochran (2001) differenzieren dieses in die Funktionen zur Schaffung eines Vermächtnisses für Familienmitglieder, zur Bewältigung von Lebensübergängen, zur Förderung von persönlichem Wachstum und Entwicklung, der Entwicklung eines Zugehörigkeitsgefühls, dem Leisten eines Beitrags zur Geschichtsschreibung (i. S. der Oral History, vgl. von Plato, 1991) oder sehen einen Sinn einfach darin, den Reiz der Selbstexploration zu genießen. Fast alle diese Funktionen sind im Kontext von Lebensrückblickgesprächen mit Älteren ebenfalls bedeutsam.

*Psychologische Modelle* zur Funktionsweise von Erinnerungen verdeutlichen, dass wir dafür in unserem *Langzeitgedächtnis* auf *explizites Wissen*, also auf konkret formulierbares Wissen und Erinnerungen, zurückgreifen. Diese befinden sich in dem *deklarativen Teil* des Langzeitgedächtnisses. Hier werden semantische und episodische Gedächtnisinhalte über das eigene Leben gespeichert, von wo aus sie bewusst erinnert werden können. Eine besondere Bedeutung für die autobiografische Rekonstruktion haben die *episodischen Gedächtnisinhalte*, in denen das Allgemeinwissen, die persönlichen Erfahrungen und individuellen Erlebnisse bewahrt werden. Auch wenn davon auszugehen ist, dass die episodischen Gedächtnisinhalte permanent transformiert und bearbeitet werden, stellen diese die Kernelemente der Erzählungen über die eigene Person dar (vgl. Markowitsch & Welzer, 2005). Für diese Erinnerungen ist kennzeichnend, dass sie eine identitätsstiftende Funktion haben (Fischer-Rosenthal, 2000) und damit für die Konstituierung unserer Persönlichkeit maßgeblich verantwortlich sind (Pohl, 2007). Beim autobiografischen Erinnern besteht die Besonderheit, dass wir uns an etwas Selbst-Erlebtes oder Selbst-Wahrgenommenes erinnern bzw. zu erinnern glauben.<sup>2</sup> Siri Hustvedt beschreibt es folgendermaßen:

---

2 In der psychotherapeutischen Traumaforschung (vgl. Quindeau, 2019) wird das *Konzept der Nachträglichkeit* (entwickelt durch S. Freud, aufgegriffen durch Laplanche & Pontalis, 1989) als eigene Kategorie verstanden, in der das Erinnernte, also die Art, wie Erfahrungen verarbeitet werden, für sich genommen Bedeutung trägt. Somit gelten die ursächlichen Ereignisse nicht als das Determinierende, sondern die Übersetzung des Ereignisses in der