

Die Kraft des Lebensrückblicks

Das Erinnern an die eigene Vergangenheit spielt im Leben und Erleben vieler älterer Menschen eine grosse Rolle. Bei der Lebensrückschau geht es jedoch nicht nur um eine Bestandsaufnahme oder um ein vertieftes, erweitertes Verständnis. Im Zentrum steht das, was gut oder nicht gut war – eine Lebensbilanz, die verbunden ist mit Freude, Anstrengung, Gewinn und Verlust. Tomas Kobi

In der zweiten Lebenshälfte blickt der Mensch oft zurück und zieht Bilanz. Wir machen auf irgendeine Weise eine Gewinn-Verlust-Bilanzierung. Schauen uns selbst in den verschiedenen Epochen unseres Lebens an und betrachten das, was geworden ist. Wie oft hatten wir mit bestimmten Umständen umzugehen? Mussten mit vielen Veränderungen in unserem Leben zu Recht kommen? Umwege, Irrwege und Entscheidungen, die Probleme brachten und schmerzvoll waren – sie gehören zum eigenen Leben dazu und letztlich können wir erkennen, dass wir eigentlich doch ganz gut damit umgegangen sind. Haben wir nicht irgendwie das Bedürfnis, unserem Leben Sinn und Bedeutung zu geben? Oder wie es Viktor Frankl ausdrückte: «Nun, wovon der Mensch zutiefst und zuletzt durchdrungen ist, ist weder der Wille zur Macht, noch der Wille zur Lust, sondern der Wille zum Sinn.» (Frankl, 2008, S.101) Diese Aussage zeigt, dass eines allen Menschen gemeinsam ist, nämlich das Streben nach Sinn und Sinnerfüllung. Die psychologische Forschung stellt fest: Menschen, die sich auf einen Lebensrückblick einlassen, sind aufgeschlossener und dem Leben gegenüber positiver eingestellt.

Erinnern als Kraftquelle als innere Ressource

Verena Kast geht in ihrem Buch «Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben: Die Kraft des Lebensrückblicks» auf Spurensuche und will andere Wege aufzeigen. Wichtig ist die Auseinandersetzung mit Erinnerungen. Damit tauchen wir ein in ein Leben,

das schon länger vergangen ist und vergegenwärtigen es uns. Es ist interessant, sich zu erinnern. Wir stellen dabei fest, dass gerade Lebensübergänge eine spezifische und eigene Dynamik haben. Verena Kast schreibt in ihrem Buch, dass Lebensübergänge, sogenannte Transitionen, verbunden sind mit vielen Emotionen wie zum Beispiel mit Angst, Hoffnung, Ärger und Freude. Erfahrungen, die wir in den Transitionen gemacht haben, sind Betrachtungen, die aus der Fülle des gelebten Lebens herausragen und für die betroffenen Menschen Stützen ihrer Identität darstellen (S. 13). Verena Kast sieht in den Erinnerungen eine Kraftquelle, welche für die eigene Identität wichtig ist. Erinnerungen sind auch stark verbunden mit «Schlüsselerfahrungen», beispielsweise mit dem ersten Schultag, dem ersten Kuss, der ersten Liebe oder dem ersten Liebesschmerz.

Das Buch von Verena Kast streift gewissermassen dieselben Aspekte, welche die Autorin in den vergangenen Jahren thematisiert; sei es im Kontext mit Trauerarbeit, mit Verlust oder mit Träumen. Im Lebensrückblick sieht die Autorin eine Art Versöhnung. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn das Ziel ist, eine Geschichte zu erzählen, die es einem ermöglicht, besser damit leben zu können (S. 42).

Verschiedene Aspekte Die Autorin beleuchtet verschiedenste Aspekte, die im Umgang mit Erinnerungen von Bedeutung sind. Im Kapitel «Warum Lebensrückblick?» geht es um die Tatsache, dass wir in ein Leben eintauchen, welches schon lange vergangen ist, und es uns vergegenwärtigen. «Viele ältere Menschen sagen von sich, sie würden sich vermehrt an ihre Kindheit und Jugend zurückerinnern – und das erfüllen sie mit Freude, Erstaunen, Traurigkeit oder Entsetzen. Sie erzählen gerne, wie es «damals» war, freuen sich, wenn jüngere Menschen, etwa Enkelinnen oder gar Urenkel nachfragen, es genauer wissen wollen.» (S. 8)

«Freuden neu entdecken», ein Kapitel, das sich bewusst nicht nur mit den schwierigen Aspekten des Lebens befasst. Hier beschäftigt sich Verena Kast mit der Freudenbiografie. Dabei geht es darum, einzutauchen in Situationen, in denen die einzelnen Personen im Leben Freude und Stolz erlebt haben. Emotionales Erinnern an Freuden, so erklärt die Autorin, hilft, das Leben nicht nur mit den Schwierigkeiten, sondern auch im Glücklichein wahrzunehmen (S. 79). Die Beschäftigung mit der Freudenbiografie führt dazu, dass der Mensch im Alter sich vermehrt

Viel Energie kann der Rückblick auf das gelebte Leben geben.

Foto: Fotolia



mit der Gewinn-Verlust-Thematik auseinandersetzt und dabei merkt, dass viele Freuden da sind, die aber oftmals durch Alltagsorgen überdeckt werden. In den verschiedenen Kapiteln dieses Buches kommt immer wieder zum Ausdruck, dass die stillen Freuden einen Einfluss auf die Lebensqualität haben. Verena Kast versteht es, dies mit einfachen Worten und mit verschiedensten Beispielen von betroffenen Menschen anschaulich darzustellen. Es gibt im Leben Situationen, welche mit Scham- oder Schuldgefühlen besetzt sind. Oftmals sind dies Situationen, an die man sich nicht mehr erinnert oder nicht erinnern will. Verena Kast schreibt dazu: «Für den Lebensrückblick als Ganzes bedeutet die Auseinandersetzung mit der Scham vor allem, dass das gesamte Leben freundlicher betrachtet werden kann. Dass in Situationen, die uns im Nachhinein noch peinlich sind, auch unser Bemühen wahrgenommen werden kann. Damit wird es möglich, auch unsere Schattenseiten zu sehen – im Rückblick – und sie anzunehmen.» (S. 137) In dieser Aussage zeigt sich, wie wichtig der Autorin das Thema Versöhnung ist.

Erinnern als Schlüssel zur Lebensqualität Die Auseinandersetzung mit dem Buch von Verena Kast wirft die Frage auf, wie die aufgezeigten Aspekte in den Pflege- und Heimaltag einfließen können. Erleben und Erinnern sind bedeutende Fähigkeiten von Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie sind bestimmend für die persönliche Orientierung und für den emotionalen Selbstbezug und stärken das Gefühl für die eigene Identität. Gerade durch das Erzählen von Geschichten, die das eigene Leben betreffen, wird auch Identität generiert (Kast, 2010). Bedeutsame Situationen sind oft solche, die emotional berühren. Den biografischen Erlebnissen muss Wertschätzung entgegengebracht werden. Die Bewohner und Bewohnerinnen müssen erleben, dass die Pflegenden ein Interesse an ihrer Lebensgeschichte haben.

«Erinnerungen sind und bleiben ein grosser Schatz...» (Kast, 2010, S. 9) Erinnerungspflege ist eine Möglichkeit, die mit dem «Schatz der Erinnerungen und Erfahrungen» aus dem Leben einer Bewohnerin, eines Bewohners arbeitet. Dabei werden die Menschen in Kontakt mit ihren Erinnerungen gebracht. Erinnerungen sind oft das, was unser Leben zusammenhält, ein Konstrukt, welche unsere persönliche Geschichte stützt. In der Erinnerungspflege ist es wichtig, wie ein alter Mensch mit seinem Bedürfnis nach Sinn umgeht. Frankl schreibt über das Urphänomen der menschlichen Sinnsuche: «Sinn kann nicht erfunden, sondern nur gefunden werden. (...) Sinn kann nicht verschrieben, sondern nur beschrieben werden.» (Lukas, 2004, S. 8). Frankl ist der Meinung, dass jeder Mensch selbst seinen Sinn entwirft. In der Erinnerungspflege ist es dem sinnsuchenden Menschen selbst überlassen, ob er vergangene Ereignisse als sinnvoll oder nicht sinnvoll bewertet.

Das Erinnern lebensgeschichtlicher Ereignisse und gelebter Beziehungen stärkt die Identität und das soziale Zugehörigkeitsgefühl auch von Menschen mit einer Demenz. Gelingt es im Pflegealltag mittels Erinnerungspflege, den Selbstwert von Men-

schen mit einer Demenz zu stärken, trägt dies viel zur Lebensqualität bei.

Dadurch werden Situationen geschaffen, die positive Gefühle vermitteln. In der Begleitung von Menschen mit Demenz können durch Erinnerungspflege folgende Ziele angestrebt werden:

- Förderung sozialer Teilnahme
- Unterstützung kommunikativer Fähigkeiten
- Förderung des emotionalen Ausdrucks
- Erhalt von Identität
- Förderung positiver Emotionen
- Finden von sinnstiftenden, lebensbejahenden Aspekten

Das Repertoire der Erinnerungspflege soll neben der Lebensrückschau auch die Sinneswahrnehmung von Menschen mit einer Demenz aktivieren bzw. reaktivieren. So zum Beispiel über das Hören, das Fühlen und Tasten, das Sehen oder über das Riechen und Schmecken. Dadurch werden die Erinnerungen wieder lebendig und gegenwärtig.

Durch die Erinnerungspflege können bei Menschen mit einer Demenz positive emotionale Befindlichkeiten geweckt werden. Nach einiger Zeit der Zuwendung sind deutliche Gefühlsregungen erkennbar, beispielsweise ein Lächeln, ein strahlender Blick, das Suchen nach Körperkontakt usw.

Erinnerungspflege aus wissenschaftlicher Sicht

In Bezug auf die Erinnerungspflege lässt sich ein Trend erkennen, der positive Auswirkungen zeigt in Bezug auf die Unterstützung des Selbstwertgefühls, der Verringerung psychologischer Depressionen, der Steigerung der Lebenszufriedenheit und der Verbesserung positiver Stimmungen.

McKee et al. (2002) führten bei 142 Bewohnerinnen und Bewohnern eine Studie durch. Dabei ging es darum, die Lebensqualität bei erinnerungsbezogenen Aktivitäten zu erheben. Bei den ausgewählten Bewohnerinnen und Bewohnern wurden innerhalb von vier Wochen einmal wöchentlich erinnerungspflegerische Interventionen durchgeführt. Diese fanden in der Gruppe oder in Einzelaktivitäten statt. Die Erhebungen zur Lebensqualität erfolgten nach der letzten Sitzung und nach weiteren vier Wochen. Gleichzeitig wurde eine Kontrollgruppe mit 24 Bewohnerinnen und Bewohnern ausgewählt, die keinerlei Aktivitäten erhielten. Dabei konnte festgestellt werden, dass durch die Aktivitäten, welche mit den Bewohnerinnen und Bewohnern anlässlich der erinnerungspflegerischen Interventionen durchgeführt wurden, die Gemeinschaft mit anderen genossen wurde, sich der Kontakt untereinander verstärkte und weniger psychosoziale Probleme auftraten. Jüngere Studien fokussieren deshalb zunehmend auf die Dimension Wohlbefinden. Die Erinnerungspflege ist ein Zugangsweg zu Menschen mit Demenz, um Fähigkeiten zu fördern und Wohlbefinden zu ermöglichen – auch wenn dies nur zeitlich begrenzt ist.

Erinnerungspflege bietet somit Pflegenden eine Handhabe, Menschen mit einer Demenz in ihrer Eigenständigkeit zu unterstützen und leistet damit einen wertvollen Beitrag zur professionellen Pflegequalität. ■



Tomas Kobi, Master in Gerontologie (MAS), Exekutive Master in Prävention & Gesundheitsförderung FH; Beratung/Coaching/ Bildung in Gerontologie, Gesundheitsförderung und Prävention
 tomas.kobi@bluewin.ch
 www.homepage.bluewin.ch/
 tomaskobi

Literatur

- Frankl, V. (2008).** Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. (21. Aufl.). München: Piper.
- Lukas, E. (2004).** Alles fügt sich und erfüllt sich. Die Sinnfrage im Alter. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- McKee K. et al. (2002).** Evaluating the Impact of Reminiscence on the Quality of Life of Older People. GO Findings 8, Growing Older Programme. Sheffield: University of Sheffield.



Kast, V. (2010). Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks. Freiburg: Kreuz.