



Frau Prof. em. Dr. phil. Brigitte Boothe ist emeritierte Professorin für Klinische Psychologie der Universität Zürich. Jetzt arbeitet sie als psychoanalytische Psychotherapeutin an der Gemeinschaftspraxis Bellevue in Zürich. Ihre Arbeitsschwerpunkte beinhalten folgende Themen: Erzähl-, Traum- und Wunschforschung.

Wenn du Freude an dir selbst haben willst, wenn du Schweres und Belastendes mit anderen teilen möchtest, erzähle aus deinem Leben!

Frau Prof. Brigitte Boothe, hielt am 13. November 2020 im Rahmen des CAS «Gerontologie heute» ein Seminar zum Thema «Biographiearbeit – Theorie und Praxis des biographischen Erzählens» und führte danach ein Gespräch mit Beat Steiger vom Seniorweb.

Frau Prof. Boothe, macht es ältere Personen glücklich, wenn sie aus ihrem Leben erzählen können?

Prof. Boothe: Wenn es um gute Erinnerungen geht, auf jeden Fall. Dann können ältere Menschen die Vergangenheit oder das Ereignis, an das sie gerade denken und das im Erzählprozess entsteht, vergegenwärtigen. Sie leisten dabei auch eine sehr kreative Konstruktionsarbeit, die, und das wissen wir ja seit Jahrhunderten, auch ein Stück Verklärung ist und den Zuhörenden hoffentlich Vergnügen bereitet.

Gibt es beim Erzählen auch Problematisches?

Prof. Boothe: Es kann sein, dass alte Menschen - das haben wir bei unseren Forschungen an der Universität immer wieder erlebt - von kummervollen, unglücklichen Erlebnissen erzählen. Das ist auch sinnvoll, denn man will sich im Alter ja auch auseinandersetzen mit Situationen, in denen man, sagen wir mal, gescheitert ist. Vielleicht erinnert man sich an Entscheidungen, die man bereut, oder denkt traurig an geliebte Personen, die man verloren hat. Wir haben in unseren Forschungen die Erfahrung gemacht, dass sowohl positive wie negative Erlebnisse erzählt wurden, auch wenn man gar nicht nach den negativen gefragt hatte. Das ist wertvoll, denn die Tiefe einer biographischen Erinnerung lebt von beidem, also von dem, was einen bedrücken mag und dem, was Lichtpunkte sind.

Die Freude am Erzählen hängt sehr stark von der Erzählsituation ab. Ich stell mir vor, ein Idealfall ist, wenn ein Kind sagt: „Grossmami, erzähl doch mal, wie es früher war.“ Aber wie sieht es in Pflegeheimen aus? Pflegende haben ja oft keine Zeit, sich Erzählungen der Bewohnerinnen und Bewohner anzuhören. Sollen hier bewusst passende Erzählsituationen geschaffen werden?

Prof. Boothe: Nehmen wir mal an, man würde ein Erzählcafé einrichten. Das wäre Bildung auf einem sehr lebendigen Niveau. Natürlich sollte die Erzählrunde nicht zu gross sein und alle sollten das Erzählte hören können. Da könnte man ein Thema vorgeben, beispielsweise «Wie ist es dir ergangen, als du ins Heim gekommen bist?» Das ist für viele von grosser Bedeutung – so viel Heimat hinter sich zu lassen und hoffentlich im Heim eine neue Heimat zu finden. Das kann wechselseitig sehr bereichernd sein. Vielleicht bräuchte es eine Moderation, um allzu dominanten und allzu schüchternen Erzählenden einen passenden Platz zu sichern.

Würden Sie auch Erzählcafés im Quartier, im Freundeskreis, im Seniorenverein gut finden?

Prof. Boothe: Ja, oder in der Kirchengruppe, ja unbedingt, ich finde das eine gute Sache. Zumal Erzählen was Aktives ist, was man mit andern teilen kann. Man ist dann als alter Mensch nicht einfach nur Empfänger aller möglichen Wohltaten und fühlt sich ein bisschen klein, sondern man hat hier etwas zu geben. Und schon das ist ein gutes Argument für Erzählcafés.

Kann man Erzählsituationen einfach so organisieren? Braucht es da nicht eine schöne Grundstimmung, Geborgenheit, Vertrauen und vielleicht auch die Spontaneität, dass man erzählen will?

Prof. Boothe: Hier kann die moderierende Person als Eisbrecherin fungieren. Zudem sind bequeme Sessel, eine schöne räumliche Umgebung, wo man nicht gestört wird und genügend Zeit dem Erzählen sehr förderlich. In so einem Milieu kann der Erzähltrieb, der Erzählwunsch von älteren Menschen sich wunderbar realisieren. Denken wir an das erste „Erzählcafé: das Decamerone von Boccaccio, wo 10 vor der Pest (also in einer Pandemiesituation) in ein Landhaus geflüchtete Personen sich während 10 Tagen zu einem für jeden Tag bestimmten Themenkreis unter der Führung eines Tageskönigs oder einer Tageskönigin (Moderator/in) Geschichten erzählen. Einen Ort des Erzählens zu gestalten, kann viel bringen, und wenn die Mittel, eine günstige Atmosphäre zu kreieren, beschränkt sind, kann man immer noch auf das Mitteilungsbedürfnis der Teilnehmenden hoffen.

Oft fallen das gelebte und das erzählte Leben auseinander. Spielt es eine Rolle, ob die erzählte biographische Situation mit der Realität übereinstimmt?

Prof. Boothe: Ein Erzählcafé ist keine Zeugensituation, also niemand muss einen historischen Bericht abliefern. Die Aufgabe ist, aus *meinem* Leben zu erzählen und wie ich mir *mein* Leben aneignen will; insofern wird dieser Aneignungsprozess vier Leistungen erfüllen: 1. die *Vergegenwärtigung*, so dass ich mich als historische Person fühle, die geworden ist und eine eigene Geschichte hat; 2. die *Bewältigung*, d. h. vieles im Leben ist schwer, war auch schwer, aber jetzt habe ich die Gelegenheit, dem sozusagen eine Form zu geben, sogar vor einem interessierten, mitfühlenden Gegenüber; 3. will ich beim Gegenüber für meine Erzählung auch *Anerkennung* finden, und das tut der andere, indem er sie annimmt; 4. Das *Wunsch Erfüllende* der Erzählung, so dass ich sagen kann, ja, ich hatte ein gutes Leben, das freut mich, auch jetzt freue ich mich noch, wie ich damals meinen Mann kennengelernt habe usw.

Und jetzt kommt die Frage nach dem *autobiographischen Pakt*, wie man das in der Biographieforschung nennt, also wenn eine innere Stimme sagt: «Moment mal, sei ehrlich,

hab Respekt vor dem Gegenüber, das zu Recht die wahrheitsgetreue Wiedergabe wirklichen Geschehens erwarten darf; und hab auch Respekt vor dir selbst, stelle dich dem, wie es gewesen ist». «Diesen Mut», sagen die Zuhörenden oder Lesenden, «musst du schon aufbringen, und diese Aufrichtigkeit verlange ich von dir, sonst fühle ich mich als Zuhörer düpiert und reingelegt. Ich will keine Lügenstories hören». Insofern ist der autobiographische Takt so etwas wie ein mitlaufender kleiner Monitor, der den Erzähler immer daran erinnert zu überprüfen, ob das wirklich so war. So versucht man einen Kompromiss zu schliessen zwischen dem, wie es hätte sein sollen und wie es gewesen ist. Diese Arbeit ist sehr interessant und kann bedeuten, dass ich das, was ich vor vier Wochen erzählt habe, mir in der neuen Version wieder anders aneigne. Das ist in der Erzählforschung, wenn man Erzähltes und Wiedererzähltes vergleicht («Retelling»), sehr gut belegt.

Hat Erzählen eine Heilkraft, fördert es den Reifeprozess im Alter?

Prof. Boothe: Gut erforscht ist, dass *biographisches Schreiben* heilsam ist. James Pennebaker hat seit den 80-Jahren sehr eindrückliche Resultate geliefert. Bei Schmerzsymptomen, anderen körperlichen Beschwerden und psychischen Belastungen ist biographisches Schreiben hilfreich. Die nachträgliche narrative Rekonstruktion verstörender Erfahrungen, traumatisierenden Geschehens in einem begleiteten Erzählprozess kann, wie Forschung und Praxis zeigen, hilfreich sein. Als Therapeutin erfahre ich, dass Patienten, die bereit sind, begleitend in der Therapie auch etwas aufzuschreiben, davon sehr profitieren. Das liegt am Gestaltungs- und Bewältigungsprozess beim Erzählen.

Biographisches Erzählen bedeutet eine persönliche *Anverwandlung* der Welt; es entsteht etwas, das ich gern als *narrativen Kosmos* bezeichne, der aus dem Darstellungs- und Gestaltungswillen eines individuellen Autors entsteht. Das eigene Befinden, das eigene Selbstverständnis, der eigene Identitätsentwurf wird auf diese Weise sichtbar. Erzählen schafft Form und Gestalt, schafft immer wieder neu und anders Form und Gestalt; Erzählen kann auch eine Auseinandersetzung mit sich selbst sein, - allerdings kommt dann immer wieder hinzu, dass die erzählende Person aus dem Erzählen heraustritt, nachdenkt, kritisch reflektiert, am besten im Gespräch mit anderen.

Könnte man sagen, biographisches Erzählen fördert das Selbstverständnis, aber das Weltverständnis und das Verständnis von andern ist nicht mitgeschenkt?

Prof. Boothe: Ja, genau, das ist nicht mitgeschenkt. Da muss ich mich zuerst aus meinen Geschichten hinausbegeben und richtig in die Welt hinauseucken und mich in die Welt hineinbegeben... und das ist sehr schön und manchmal sehr anstrengend.