



1

Funktionen des Erinnerns im erzählten Lebensrückblick älterer Menschen

lic. phil. Geneviève Grimm

Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse
der Universität Zürich

Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts
verstanden.

Kierkegaard (1813-1855)

Erinnern ermöglicht uns

- die Vergegenwärtigung von Vergangenem
- Vergangenes nochmals zu erleben
- Vergangenes zu verarbeiten
- uns in eine Gemeinschaft zu integrieren

→ Durch die Erinnerung wird Vergangenheit zur Erfahrung

Erinnerungen prägen

- unsere Gegenwart
- unsere Vergangenheit
- unsere Zukunft

Erinnerungen geben uns Antwort auf die Frage

- Wer bin ich?
- Was bin ich?
- Warum bin ich so, wie ich bin?

- Erinnerungen sind Geschichten
- Erinnerungen werden erzählt und haben eine sozial integrierende Funktion
- Erinnerndes Erzählen braucht vorinformierte und interessierte Zuhörer
- Erinnerungen sind auf die Wertung eines Gegenübers ausgerichtet
- Wichtige andere Personen sind von Bedeutung als Teilhaber von Erinnerungen

-> Erinnern ist soziales Handeln

- Erinnern ist immer motiviert
 - Es gibt immer einen Anlass, sich an etwas zu erinnern
 - Der Anlass ist immer in der aktuellen Situation zu finden
- Erinnerungen sind immer verzerrt!
- Erinnert werden nicht Fakten, sondern wie man sie erlebt hat.

Erinnerungen werden beeinflusst durch

- das Selbstbild, das Bild, das man von sich selber hat
- die Tendenz, das Selbstbild, den Selbstwert zu schützen
- die Tendenz, sich als moralisch integer darzustellen

9

Erinnern im Alter

Älterwerden muss unter dem Aspekt seiner Kompetenzen und Ressourcen betrachtet werden!

Die Erfahrung und die Erinnerung an ein langes Leben sind ein unermesslicher Schatz und eine heilende Ressource.

Das Alter ist eine Entwicklungsstufe, in der der Mensch sich selbst und seine Biografie in seiner Unabänderlichkeit anerkennt!

Lebensbetrachtungen im Alter sind eine fundamentale Grundlage für Entwicklung. Sie machen die Akzeptanz der eigenen Biografie und Endlichkeit erst möglich.

10

Funktionen des Erinnerns im erzählten Lebensrückblick älterer Menschen

1. integratives Erinnern (evaluatives Erinnern, Life Review)
2. Instrumentelles Erinnern
3. Transmissives Erinnern
4. Narratives (erzählendes) Erinnern
5. Evasives (defensives) Erinnern
6. Zwanghaftes (obsessives) Erinnern

Funktionen des Erinnerns im erzählten Lebensrückblick älterer Menschen

Integratives Erinnern (evaluative Reminiszenz, Life Review):

- Besseres Verständnis des eigenen Lebens
- Selbstakzeptanz, Identitätssicherung
- dem gelebten Leben Sinn verleihen
- Lösung offen gebliebener biografischer Konflikte
- Erleben von Kontinuität von Vergangenheit und Gegenwart
- Integration von Gegenwart und Vergangenheit (Ego-Integrität)
- Neubewertungsprozesse beim Erreichen der Selbstakzeptanz
- Korrektur unerfüllter Wünsche

Instrumentelles Erinnern:

- Erinnernte Erfahrungen werden genutzt, um gegenwärtige Probleme zu lösen
- Stärkung des Kompetenzerlebens
- Positive temporale Vergleiche
- Förderung der Einflussnahme auf aktuelle Lebensumstände

Transmissives Erinnern

- Weitergabe von Werten und Erfahrungen an andere Menschen (häufig an die junge Generation)
- Vermittlung von Erfahrungen gibt soziale Funktion, die Rollenverlusten entgegengerichtet ist.
- Positive Reaktion der Rezipienten kann zur Verbesserung des Selbstkonzepts beitragen

Narratives (erzählendes) Erinnern:

- Mehr deskriptiv als interpretierend oder wertend
- Hat primär kommunikative Funktion
- Gestaltung und Verbesserung der Beziehung zu anderen Menschen
- Bei positiven Rückmeldungen → günstige Wirkung auf das Selbstkonzept
- Freude am Erzählen

Evasives (defensives) Erinnern:

- Erinnerung ausschliesslich positiver Aspekte der Vergangenheit, um negativen Aspekten der Gegenwart zu entkommen
 - Negative Aspekte werden übersehen
 - Ablenkung von aktuellen Problemen
 - Kurzfristig gesteigertes Wohlbefinden
- aber extensive Nutzung dieser Art der Erinnerung beeinträchtigt aktuelle Beziehungen zur Umwelt
- Werden negative Erinnerungen unterdrückt, verstärkt dies auf paradoxe Weise ihre (ver-)störende Wirkung

Zwanghaftes (obsessives) Erinnern:

- Ständiges Grübeln über unangenehme, vergangene Ereignisse
- Oft verbunden mit Gefühlen der Schuld, Scham und Enttäuschung
- Zwanghaftes Grübeln geht mit negativem Selbstkonzept einher
- Scheitern des integrativen Erinnerungsfunktion, der Lösung biografischer Konflikte, kann zu obsessivem Erinnern führen

Erinnerungen als Belastung

Erinnerungen sind dann belastend, wenn sie

- nicht zu unserem Selbstbild passen
- mit Schuld und Scham behaftet oder peinlich sind
- wenn sie Schmerz, Hilflosigkeit und Ohnmacht auslösen
- wenn das erinnerte Ereignis den Menschen an Leib und Seele bedroht hat

→ Emotionale Überflutung

→ Erschütterung des Selbstbildes und des Selbstwertes

Lebensrückblick in der Psychotherapie mit älteren Menschen

- In der therapeutischen Arbeit: Lebensrückblick als Medium der Verarbeitung psychischer Konflikte und Störungen
- Unterstützt man Menschen bei der Arbeit, ihr Leben zu erzählen, können ursprünglich als negative empfundene Erfahrungen Anstoss für ein persönliches Reifen und für neue Einsicht geben.
- Die Wirkungsweise der Erinnerung hängt von deren Typus ab.
 - Förderung der Selbstakzeptanz
 - Anstoss für Veränderungen

Es bleibt zu klären, welche Erinnerungsformen eher zu fördern und welche zu vermeiden sind.

Wann sind Prozesse des integrativen Erinnerns zu unterstützen, um der Vergangenheit eines älteren Menschen Wert zu verleihen?

Wann geht es darum, instrumentelles Erinnern als Ressource für die Bewältigung aktueller Probleme zu stärken?

Die Integration guter und belastender
Erinnerungen sind Indikatoren für ein gelungenes
Leben!

21

Ein Mädchen

Die Älteste kam zwar mit Kaiserschnitt auf die Welt / aber ich werde das Bild
nicht mehr vergessen / als ich erwachte / kam die Schwester und sagte / Sie
haben eine Tochter / ich war so happy / obwohl mein Mann ähm wollte
unbedingt einen Jungen / und ich war so happy für die Tochter / also wirklich
/ und es war so ein hübsches ruhiges liebes Kind / wirklich also / die war so
ruhig und so lieb und so herzlich / also ich ich ich / das war die schönste Zeit
da / ja / aber äh er war enttäuscht / weil weil es ein Mädchen war / aber ich
war glücklich / ja / ich dachte / ich möchte keinen Buben / Mädchen sind
hübscher.



24