

DIAGONAL

Zum Thema: Erinnerung

Zeitschrift der Universität Siegen

Diagonal. Zeitschrift der Universität Siegen

Redaktion

Diagonal. Zeitschrift der Universität Siegen, Ansprechpartner: Univ.-Prof. Dr. Volker Stein
c/o Universität Siegen, Lehrstuhl für Betriebswirtschaftslehre, insb. Personalmanagement und
Organisation, Unteres Schloß 3, D-57072 Siegen

E-Mail: volker.stein@uni-siegen.de Internet: <http://www.pmg.uni-siegen.de>

Verantw. i. S. des niedersächs. Pressegesetzes: Univ.-Prof. Dr. Gero Hoch, Univ.-Prof. Dr.-Ing. Hildegard
Schroteler-von Brandt, Univ.-Prof. Dr. Angela Schwarz, Univ.-Prof. Dr. Volker Stein

Bezugsbedingungen

Erscheinungsweise: einmal jährlich

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder bei Brockhaus Commission.

Es gilt die gesetzliche Kündigungsfrist für Zeitschriften-Abonnements. Die Kündigung ist schriftlich zu
richten an: Brockhaus Commission, Kreidlerstr. 9, D-70806 Kornwestheim, Tel.: 0049 07154/1327-0, Fax: -13,
v-r@brocom.de. Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen, Preise sowie weitere Informationen finden Sie
unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com.

Leider war es nicht in allen Fällen möglich, die Inhaberinnen und Inhaber der Bildrechte zu ermitteln.
Wir bitten deshalb gegebenenfalls um Mitteilung. Die Herausgeberinnen und Herausgeber sind bereit,
berechtigte Ansprüche abzugelten.

Redaktionsschluss für alle Beiträge: August 2022

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2022 Brill | V&R unipress, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen, ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore;
Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei, Brill Schöningh, Brill Fink,
Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, V&R unipress und Wageningen Academic.
Tel.: 0049 551 5084-308, Fax: -422, www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com, info-unipress@v-r.de
Alle Rechte vorbehalten. Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen
schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Birkstraße 10, D-25917 Leck

Printed in the EU.

ISSN 0938-7161

ISBN 978-3-8471-1476-5

ISBN 978-3-8470-1476-8 (E-Book)

ISBN 978-3-7370-1476-2 (E-Library)



unipress

DIAGONAL
Zeitschrift der Universität Siegen

Jahrgang 2022

Herausgegeben vom Rektor der Universität Siegen

Gero Hoch / Hildegard Schröteler-von Brandt /
Angela Schwarz / Volker Stein (Hg.)

Erinnerung

Mit 47 Abbildungen

V&R unipress

Inhalt

Gero Hoch / Hildegard Schröteler-von Brandt / Angela Schwarz / Volker Stein Erinnern, um in der Welt zu bestehen: Editorial »Erinnerung«	7
Simon Forstmeier Psychologische Reminiszenzforschung: Grundlagen und Anwendungen	13
Stefanie Roos / Barbara Strumann Fragmentierte Erinnerungen – »The past affects the present even without being aware of it«	31
Julia Haberstroh Erinnerungen als Risiko und Chance für die Selbstbestimmung von Menschen mit Alzheimer Demenz	43
Felicitas Pielsticker / Christoph Pielsticker / Ingo Witzke Mathematisches Wissen erinnern – verschiedene Perspektiven auf nachhaltige Lernprozesse	55
Tanja Kilzer Den Schleier des Vergessens anheben: Erinnern und Gedenken an die Opfer der NS-»Euthanasie« und Zwangssterilisation. Erinnerungskultur, Gedenkstätten, Mahnmale und Gedenkorte innerhalb Deutschlands	81
Alexandra Flügel Erinnerung digital – Digitale Medien und die Praktiken des Geschichte Machens	111

Sandra Nuy / Mathias Scheicher »Critical Tourism«? – Reiseblogs als Medien der Erinnerung an die Shoah	125
Gustav Bergmann Wie wa(h)r es wirklich? Wie wird es gewesen sein? Über Erinnerung und Entwicklung	143
Andreas Zeising Erinnerungstopografie. Der Bismarckturm in Fröndenberg bei Unna	173
Tom Pinsker / Milan Weber Auf (Zeit-)Reisen durch Böhmens Wälder – Zur Erinnerung an das populäre Mittelalter im digitalen Spiel <i>Kingdom Come: Deliverance</i>	189
Claus Grupen / Hans-Jürgen Meyer Die kalte Koalition. Erinnerungen an den Ursprung einer technologischen Innovation	215
Nils Kopal / Bernhard Esslinger Wie wir unser geheimes Erbe entschlüsseln	223
Marius Albers Erinnerung und Dialekt am Beispiel des Dialektatlas Mittleres Westdeutschland (DMW)	235
Arnd Wiedemann / Yanik Bröhl Der Erfolgsbegriff im Wandel der Zeit	251
Minou Seitz / Michael Schuhen Wenn sich Erinnern zum Standard und etwas Vergessen zur Ausnahme wird – Überlegungen zum Rechtsanspruch auf Vergessenwerden aus Verbrauchersicht	269
Tobias Jost Humboldts Idee der Universität – im internationalen Wettbewerb unvergessen?!	279

Gero Hoch / Hildegard Schröteler-von Brandt / Angela Schwarz /
Volker Stein*

Erinnern, um in der Welt zu bestehen: Editorial »Erinnerung«

»Die Erinnerung trägt,« sagt der Volksmund, und dennoch gehört das Erinnern zu den täglichen Handlungen von Individuen, Gruppen und ganzen Gesellschaften. Erinnerung basiert auf der Speicherung von Wissen der Vergangenheit, sei es im leistungsmäßig begrenzten Gehirn, sei es in potenziell unbegrenzt füllbaren Computern oder schriftlichen Zeugnissen. Wie essenziell der Blick zurück ist, lässt sich erahnen, wenn man die Folgen sieht, die Erinnerungstäuschungen von Aufmerksamkeitsdefiziten bis hin zum vollständigen Wegfall jeglicher Erinnerung etwa bei Krankheiten wie Amnesie oder Alzheimer Demenz auslösen – *Erinnerung als Vorgang und Defizit*.

In Erinnerung gerufen werden alltägliche Dinge ebenso wie vergangene Ereignisse, deren Aktivierung im Gedächtnis zur Selbstvergewisserung, Identitätsstabilisierung und Verortung in der Zeit dient: Habe ich den Herd ausgeschaltet? Wie war das, als wir als Kinder auf Vaters geheiligtem Rasen in der Zinkbadewanne in heißen Sommern baden durften? Was dachte ich, als ich Bilder von fröhlichen Menschen auf einer Mauer tanzen und jubeln sah? Wo war ich, als mich am 11. September 2001 eine unglaubliche Nachricht ereilte? Erinnern ist ein psychologisches Phänomen, das sich über die Lebensentwicklung eines Menschen hinweg verändert und dabei eng in den sozialen Rahmen eingebettet ist. Geräusche, Gerüche und vor allem Bilder bringen in uns Erinnerungen an so viele Dinge zurück, an erlebte ebenso wie nur kollektiv erinnerte, wobei Erinnern nicht zwingend die Realität widerspiegelt, sondern teils durch

* Univ.-Prof. Dr. Gero Hoch, Universität Siegen, Fakultät III (Wirtschaftswissenschaften – Wirtschaftsinformatik – Wirtschaftsrecht), vormals Lehrstuhl für Unternehmensrechnung, Univ.-Prof'in Dr.-Ing. Hildegard Schröteler-von Brandt, Universität Siegen, Fakultät II (Bildung – Architektur – Künste), vormals Department Architektur, Stadtplanung und Planungsgeschichte.

Univ.-Prof'in Dr. Angela Schwarz, Universität Siegen, Fakultät I (Philosophische Fakultät), Geschichte – Neuere und Neueste Geschichte.

Univ.-Prof. Dr. Volker Stein, Universität Siegen, Fakultät III (Wirtschaftswissenschaften – Wirtschaftsinformatik – Wirtschaftsrecht), Lehrstuhl für Betriebswirtschaftslehre, insb. Personalmanagement und Organisation.

plausible Erzählungen angereichert, teils vollkommen neu konstruiert ist – *Erinnerung als Selbstvergewisserung und Selbstverbesserung*.

Was erinnert wird oder nicht erinnert werden soll, was womöglich gefeiert wird, steht in Gruppen nie ein für allemal fest, sondern wird stets aufs Neue verhandelt. Familien, Unternehmen, Institutionen, Staaten, supranationale Staatenverbände gedenken, erinnern an oder verdrängen Erfahrungen, handeln Erinnerung immer wieder neu aus, entwickeln teilweise eine Erinnerungskultur oder feiern Erinnerungen in Jubiläen. (Wie übrigens die Universität Siegen selbst, die 2022 ihren 50. Geburtstag feierte und sich an den langen Weg von ihrer Gründung als Gesamthochschule im Jahr 1972 – zeitgleich mit denen in Duisburg, Essen, Paderborn, Wuppertal sowie der Fernuniversität-Gesamthochschule Hagen – bis hin zu einer selbstbewussten, modernen »Schloss-Universität« erinnerte.) Es wird auch nicht allein Schönes und Gutes erinnert, sondern auch Beschämendes und Schändliches, wobei hier Opfer vs. Täter, Verlierer vs. Gewinner, Missgünstige vs. Gutmeinende um Deutungshoheit ringen – *Erinnerung als Streitfall und Aushandlungsprozess*.

Erinnerungen »gerinnen«, sie werden in vielfältige Strukturen wie zum Beispiel Bildungs-, Gesundheits- oder Rechtssysteme überführt und dort zu alltäglichen Praktiken. Sie werden medial umgesetzt von der Memoirenliteratur bis hin zur Denkmalgestaltung und Musealisierung und lassen sich auf diese Weise teils über Generationen hinweg konservieren und reaktivieren. Die kulturelle Wirkung von Erinnerungen reicht sehr weit, beispielsweise wenn politische Traditionen erzeugt werden wie etwa eine neue Zeitrechnung, welche die Erinnerung an einen historischen Einschnitt wachhalten soll. Beispiele sind die Geburt Christi, die Auswanderung des Propheten Muhammad von Mekka nach Medina, die Französische Revolution, die Geburt von Kim Il-sung – *Erinnerung als Ursprungsreferenz und Machtdemonstration*.

Damit sind nur einige der zahlreichen Phänomene von der individuellen bis zur gesamtgesellschaftlichen Ebene benannt, die das Thema Erinnerung umfasst. Als kleiner Hinweis auf die Reichweite der vielfältigen Verwendung des Begriffes Erinnerung sei der Erinnerungsposten angeführt, der für bereits abgeschriebene aber noch vorhandene Wirtschaftsgüter im Rahmen der Bilanzierung Verwendung findet; verglichen mit anderen hier behandelten Themen kann ein zum Erinnerungswert von 1 € erfasstes Wirtschaftsgut als Kuriosität am Rande betrachtet werden. Im diesjährigen DIAGONAL-Band gelingt den Autorinnen und Autoren, die der Universität Siegen angehören, eine Auswahl weitaus spannenderer Aspekte von Erinnerung:

Simon Forstmeier erläutert vor dem Hintergrund der psychologischen Reminiszenzforschung, welche Stile des Abrufens von selbst erlebten Erinnerungen aus der Vergangenheit Menschen verwenden, wie diese Stile sich über die Lebensspanne hinweg verändern, wie sie sich auf das psychische Wohlbefinden

auswirken und wie gesundheitsförderliche Reminiszenzprozesse gestärkt werden können.

Stefanie Roos und *Barbara Strumann* gehen der Frage nach, wie Erinnerungen von existenziell bedrohlich erlebten traumatisierenden Erfahrungen abgespeichert werden und über welche Techniken Emotionales und Kognitives wieder vereint und damit Traumata verarbeitet werden können.

Basierend auf dem Postulat der UN-Behindertenrechtskonvention, die Menschen mit Behinderungen ausreichende Unterstützung zusagt, um ihre Rechts- und Handlungsfähigkeit auszuüben, erörtert *Julia Haberstroh*, in wie weit Erinnerung für Menschen mit Alzheimer Demenz Risiko und Chance für ihre Selbstbestimmung darstellen kann. Eine Chance hierfür besteht darin, dass das Umfeld »Zuhause« für Menschen mit Alzheimer Demenz komplexitätsreduzierend wirkt und besonders dort die autobiografischen Erinnerungen auch eine Chance für die Herstellung von Einwilligungsfähigkeit und insbesondere Urteilsvermögen sein könnten.

Wie das Erinnern von Wissen funktioniert, wenn es funktioniert, zeigen *Felicitas Pielsticker*, *Christoph Pielsticker* und *Ingo Witzke*. Sie verbinden kognitionswissenschaftliche und neurowissenschaftliche Erkenntnisse und geben im Hinblick auf das Lernen und Erinnern mathematischen Wissens Lehrkräften Hinweise für ihren (Mathematik-)Unterricht.

Den Blick auf die deutsche Erinnerungskultur wirft *Tanja Kilzer*, wenn sie das Erinnern an die Verbrechen des Nationalsozialismus im Allgemeinen und die NS-»Euthanasie«, »Kindereuthanasie«, NS-Psychiatrie sowie Zwangssterilisation im Speziellen betrachtet. Hierzu stellt sie exemplarisch Gedenkstätten, Mahnmale und Gedenkort vor und veranschaulicht auf diese Weise die heutige Vielfalt der Gedenkkultur.

Heutzutage unterstützen digitale Kommunikationstechniken die Erinnerung, beispielsweise an den Nationalsozialismus und an den Holocaust. *Alexandra Flügel* lotet die Chancen, Herausforderungen und neuen Perspektiven aus, die sich durch den Einsatz digitaler Medien für die Erinnerungskulturarbeit insbesondere von Gedenkstätten ergeben.

Die Perspektive der Reisenden, die sich an die Orte der Shoah begeben, nehmen *Sandra Nuy* und *Mathias Scheicher* ein. Sie zeigen, wie an einer Schnittstelle zwischen privater und öffentlicher Erinnerung insbesondere Reiseblogs auf Instagram als Erinnerungsmedien genutzt werden.

Wenn Erinnerung neue Entwicklung ermöglichen soll, so führt *Gustav Bergmann* in seinem Essay aus, dann sollten die Erinnerungen möglichst »wahr« sein, zumindest aber weder komplett fehlend noch verfälscht. Er diskutiert zudem die These, dass Demokratie, Dialog und die Mitwirkung aller an der Ermittlung der Wahrheit eine (wahre) Erinnerung gewährleisten, dass hingegen autoritäre Systeme und insbesondere ihre Machthaber die Erinnerung verfäls-

schen und verhindern und dadurch eine substanzielle Weiterentwicklung hemmen.

Als Beispiel für die Entwicklung von Erinnerungskultur dient der Bismarckturm in Fröndenberg, den *Andreas Zeising* vorstellt. Anhand dieses Turms und weiterer solcher Denkmäler veranschaulicht der Autor die Diskurse von gestern und heute sowohl um die Erinnerungsorte als auch um die historische Erinnerung selbst.

Wie erinnern wir uns eigentlich an etwas, das wir gar nicht selbst erlebt haben können? *Tom Pinski* und *Milan Weber* untersuchen anhand eines beispielhaft ausgewählten digitalen Spiels zum Thema »Mittelalter«, wie hier eine mittelalterliche Welt inszeniert wird, wie die Spielenden diese Inszenierung aufnehmen und verarbeiten und wie dies zu einem populärkulturellen Motor der Erinnerung an das Mittelalter im 21. Jahrhundert wird.

Claus Grupen und *Hans-Jürgen Meyer* widmen sich der Erinnerung an technologische Innovationen der Grundlagenforschung und daraus entstehenden Anwendungen am Beispiel der PLUTO-Magnets in den 1970er Jahren und den medizinischen Entwicklungen in der Computer-Tomographie oder der MRT-Methode.

Verschlüsselten Erinnerungen gehen *Nils Kopal* und *Bernd Esslinger* auf den Grund: Sie unterstützen die historische Forschung, die auf verschlüsselte Dokumente stößt, mittels Kryptoanalyse dabei, die verloren gegangenen Erinnerungen wieder zurückzuholen.

Marius Albers bezieht Erinnerung auf das Sprechen im Dialekt über Generationen hinweg: Woran können Dialekte erinnern und wie wird die Erinnerung an die Sprache der Vorfahren effektiv weitergegeben? Sprachatlanten helfen dabei, die Dialektrepräsentation nachzuvollziehen.

Arnd Wiedemann und *Yanik Bröhl* erinnern daran, wie sich in den vergangenen 50 Jahren – seit dem legendären Bericht zu den Grenzen des Wachstums des Club of Rome – der Erfolgsbegriff in der Wirtschaft gewandelt hat: Der früher eindimensionale und nur auf die ökonomische Leistung abstellende Erfolgsbegriff hat sich zu einem dreidimensionalen Erfolgsbegriff gewandelt, der zusätzlich den ökologischen und sozialen Erfolg abbildet. Von der Etablierung der Nachhaltigkeit als ein zentrales Kriterium des Wirtschaftens über die Einführung der Nachhaltigkeitsberichterstattung bis hin zu einer ganzheitlichen Unternehmenssteuerung verbinden viele innovative Ideen den nachhaltigen Unternehmenserfolg mit der nachhaltigen Gestaltung der Zukunft.

Gerade in unserer medialisierten Konsumwelt, in der Verhalten technisch nahezu lückenlos aufgezeichnet werden kann, scheint das Erinnern zu Lasten des Vergessens zur Ausnahme zu werden, was allerdings aus datenschutzzentrierter Perspektive heraus problematisch ist. *Minou Seitz* und *Michael Schuhen* erläutern die Konsequenzen für die informationelle Selbstbestimmung von Ver-

braucherinnen und Verbrauchern und diskutieren die Möglichkeiten und Grenzen des in der Datenschutzgrundverordnung verankerten Rechts auf Vergessenwerden.

Tobias Jost erinnert schließlich an die Idee der Humboldt'schen Universität und kontrastiert diese mit der Idee der unternehmerischen Universität. Er vergleicht dann, wie sich beide Ideen zu einer zeitgemäßen Internationalisierung von Hochschulen verhalten.

Und jetzt? Vielleicht gibt es sie ja wirklich, die »Erinnerung an die Zukunft«, die uns den Weg weist in das Nutzen von bereits Erfahrenem für die menschliche Gestaltung des Kommenden.

Simon Forstmeier*

Psychologische Reminiszenzforschung: Grundlagen und Anwendungen

1. Reminiszenz

Reminiszenz, also das Abrufen von selbst erlebten Erinnerungen aus der Vergangenheit, ist ein allgegenwärtiger, natürlich vorkommender psychischer Prozess. Eine Definition von Reminiszenz, die verschiedene wichtige Aspekte beinhaltet, lautet:

»Reminiscence is the volitional or non-volitional act or process of recollecting memories of one's self in the past. It may involve the recall of particular or generic episodes that may or may not have been previously forgotten, and that are accompanied by the sense that the remembered episodes are veridical accounts of the original experiences. This recollection from autobiographical memory may be private or shared with others.« (Bluck/ Levine 1998, S. 188)

Die wissenschaftliche Beschäftigung mit Reminiszenz findet sich in diversen Grundlagen- und Anwendungswissenschaften wie der Psychologie, den Neurowissenschaften, der Sozialen Arbeit, der Palliativmedizin, der darstellenden Kunst und vielen mehr (Webster et al. 2010). Dieser Artikel wird sich mit der psychologischen Reminiszenzforschung beschäftigen und dabei vier Fragen im Bereich individueller Reminiszenzprozessen und ihrem Zusammenhang mit Wohlbefinden versuchen zu beantworten:

- Welche Stile der Reminiszenz verwenden Menschen?
- Wie verändern sich Reminiszenzprozesse über die Lebensspanne?
- Welche Auswirkungen haben Reminiszenzprozesse auf das psychische Wohlbefinden?
- Wie können gesundheitsförderliche Reminiszenzprozesse gestärkt werden?

* Univ.-Prof. Dr. Simon Forstmeier, Universität Siegen, Fakultät V (Lebenswissenschaftliche Fakultät), Department Psychologie – Entwicklungspsychologie und Klinische Psychologie der Lebensspanne.

2. Reminiszenzstile

Die Forschung zu Reminiszenzstilen setzt an der Beobachtung an, dass sich Menschen auf unterschiedliche Arten und Weisen, die mehr oder weniger adaptiv sind, an Episoden aus der eigenen Vergangenheit erinnern können. Diese Stile betonen verschiedene Funktionen von Reminiszenz. Die am weitesten verbreitete und empirisch gut untersuchte Taxonomie von Reminiszenzstilen beziehungsweise -funktionen stammt von Webster (1993; 1997) und differenziert acht Funktionen:

- Integratives Erinnern (zur Identitätsförderung): Eine besonders reife Form des Erinnerns beinhaltet das Reflektieren über vergangene Erlebnisse, die eine positive Wahrnehmung der eigenen Person und Identität stärken. Das können prägende positive oder negative Erfahrungen sein, die dazu beigetragen haben, die Person zu werden, die man heute ist. Dabei schafft man es, auf negative Erlebnisse versöhnt zurückzublicken.
- Instrumentelles Erinnern (zur Problemlösung): Auf vergangene herausfordernde Zeiten oder Probleme wird zurückgeblickt, um damalige Bewältigungsstrategien und Lösungserfolge in Erinnerung zu rufen. Dies hilft häufig bei der Bewältigung aktueller Probleme.
- Todes-Vorbereitung: Wenn der Betroffene das nahende Ende seines Lebens wahrnimmt, dient der Rückblick auf das eigene Leben einer Vorbereitung auf den Tod. Das ermöglicht häufig, Sinn für das Erlebte und einen guten Abschluss zu finden.
- Obsessives Erinnern (zur »Verbitterungs-Belebung«): Über negative, emotional schmerzhaft Erinnerungen wird gegrübelt, wobei es dem Betroffenen schwerfällt, sich von diesen Erinnerungen zu lösen. Wer häufig obsessiv erinnert, hält unangenehme Erfahrungen frisch, was für unbewältigte Ereignisse spricht.
- Eskapistisches Erinnern (zur Vermeidung oder »Langeweile-Reduktion«): Hierbei schweigt der Betroffene typischerweise in positiven Erinnerungen, um aktuellen unangenehmen Situationen zu entfliehen, zum Beispiel wenn man sich von aktuellen Problemen ablenken oder Langeweile mit stimulierenden vergangenen Erlebnissen reduzieren möchte.
- Intimitäts-Aufrechterhaltung: Diese Erinnerungsfunktion dient dazu, wichtige Personen im Bewusstsein zu halten, die durch Trennung oder Tod nicht mehr oder derzeit nicht Teil des Lebens sein können.
- Narratives Erinnern (zur Konversation): Um neue Bekanntschaften zu machen oder alte Beziehungen zu vertiefen, teilen wir Erlebnisse aus der Vergangenheit. Dies ist die häufigste Form des Erinnerns und geschieht oft in kleineren Episoden.

- Transmissives Erinnern (zum Lehren): Dies ist eine spezielle Form des narrativen Erinnerns, es geht darum, anderen einzelne Lektionen des eigenen Lebens zu vermitteln. Das kann häufig bei Eltern und Großeltern beobachtet werden und ist auch die Motivation vieler Autobiografien.

Empirisch lassen sich diese acht Reminiszenzfunktionen in drei Gruppen zusammenfassen (Cappeliez/O'Rourke 2006): Integratives und instrumentelles Erinnern sowie Todesvorbereitung bilden die Gruppe der selbst-positiven Funktionen; obsessives und eskapistisches Erinnern sowie Intimitäts-Aufrechterhaltung bilden die selbst-negativen Funktionen; narratives und transmissives Erinnern bilden die sozialen Reminiszenzfunktionen. In Abschnitt 4 wird gezeigt werden, dass diese drei Gruppen von Erinnerungsstilen unterschiedlich mit psychischem Wohlbefinden zusammenhängen.

3. Reminiszenz über die Lebensspanne

Reminiszenzieren ist ein Schlüsselprozess von der Kindheit bis ins hohe Alter (Thorne 2000; Pasupathi et al. 2006). Bisherige Forschung konnte keine Altersunterschiede hinsichtlich der Gesamthäufigkeit des Reminiszenzieren finden (Webster/Gould 2007). Allerdings gibt es Voraussetzungen für Reminiszenzprozesse, die sich erst in der Kindheit ausbilden und bis zur späten Kindheit weitgehend ausgebildet sind (Staudinger 2001). Dazu gehören die neuronalen Substrate des autobiografischen Gedächtnisses, eine kohärente Wahrnehmung des Selbst sowie Wissen über Lebensprobleme. Wenn diese Fähigkeiten ausgebildet sind, also circa ab der späten Kindheit, erreicht die Häufigkeit des Reminiszenzieren die eines Erwachsenen. Erst kurz vor dem Tod gibt es eine leichte Zunahme der Erinnerungsaktivität.

Zwar ändert sich die allgemeine Erinnerungshäufigkeit kaum über die Lebensspanne, aber es treten Entwicklungsunterschiede in den oben dargestellten Erinnerungsfunktionen auf (Webster/Gould 2007). Jugendliche und junge Erwachsene haben in diesen Studien typischerweise etwas höhere Werte bei den intrapersonalen (selbst-bezogenen) Funktionen, wie identitätsbezogenes (integratives) und obsessives (bitteres) Erinnern, ältere Erwachsene dagegen höhere Werte bei den interpersonalen (sozialen) Funktionen, ähnlich dem narrativen und transmissiven Erinnern.

Die inhaltliche Komplexität der Erinnerungen nimmt in der Kindheit auch langsam zu. Jüngere Kinder erzählen in der Situation des Zubettgehens bereits Erlebnisse vom Tag, diese werden aber detailreicher im Verlauf der Kindheit (Nelson 1989). Die Komplexität von Erinnerungen im Kontext des gemeinsamen Erinnerns hängt nicht nur mit dem Alter zusammen, sondern auch dem Erin-

nerungsstil der Mutter. Detailreiche Erinnerungen beschreibt das Kind dann besonders, wenn die Mutter häufig W-Fragen stellt, wie »Wie hat Karl reagiert, als ...? Was hat Sofie danach gemacht? Warum ist sie so wütend über Peter geworden?« Eine solche Situation des gemeinsamen narrativen Erinnerens wird zu einem Ort, in dem das Kind kognitiv-evaluative Fähigkeiten, empathische Perspektivenübernahme und Emotionsregulation lernt.

4. Reminiszenz und Wohlbefinden

Bei der Analyse der Reminiszenzstile hat sich bereits die Frage angedeutet, wie diese Stile mit psychischem Wohlbefinden, also zum Beispiel der Anwesenheit von positiver Stimmung und Lebenszufriedenheit und der Abwesenheit von Depression und Angst, zusammenhängen. Westerhof et al. (2010) fassen die Studienlage zusammen. Relativ klar ist die Befundlage für integratives und instrumentelles Erinnern, das positiv mit Wohlbefinden assoziiert ist. Ebenso klar kann man sagen, dass obsessives und eskapistisches Erinnern negativ mit Wohlbefinden assoziiert ist. Aus diesem Grund wurde in Abschnitt 2 von selbst-positiven und selbst-negativen Erinnerungsfunktionen geredet (Cappeliez/O'Rourke 2006). Die sozialen Erinnerungsstile des narrativen und transmissiven Erinnerens sind nur dann positiv mit Wohlbefinden assoziiert, wenn sie inhaltlich hauptsächlich integrativ und instrumentell geprägt sind. Besonders überzeugend ist die Längsschnittstudie von O'Rourke et al. (2011); hier können die Reminiszenzstile über einen Zeitraum von 16 Monaten das spätere Wohlbefinden vorhersagen.

Depression ist eine der häufigsten psychischen Störungen und tatsächlich die am meisten einschränkende und kostenintensivste psychische Störung überhaupt (Wittchen et al. 2011). Mit ihr geht ein hoher ökonomischer und gesellschaftlicher Schaden einher (Donohue/Pincus 2007). Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass sich die Forschung besonders den Reminiszenzstilen gewidmet hat, die mit einer depressiven Störung einhergehen. Wie erwartet, finden sich bei depressiven Personen besonders häufig die obsessiven und eskapistischen Formen der Reminiszenz, das heißt sie nutzen Reminiszenz als einen Weg, um bittere Erinnerungen wieder wachzurufen oder eine unangenehme Langeweile zu vertreiben (Cully et al. 2001). Neben dieser Tendenz, negative Erinnerungen abzurufen, ist Depression durch eine Tendenz, allgemeine Erinnerungen abzurufen, gekennzeichnet. Dieses als »overgeneral autobiographic memory« benannte Phänomen erschwert depressiven Personen den Zugang zu spezifischen autobiografischen Erinnerungen (Williams et al. 2007; Sumner et al. 2010). Die pauschale Abwertung »Meine Kindheit war bescheuert« verhindert die Erinnerung an die kleinen positiven Erfahrungen, wenn beispielsweise ein Bekannter in

einer schwierigen Zeit Hilfe angeboten hat. Als Schlussfolgerung für die Behandlung von Depression liegt nahe, sowohl eine ausgewogene Balance zwischen positiven und negativen Erinnerungen anzustreben, als auch das Erinnern von spezifischen Details zu üben.

5. Reminiszenzinterventionen

Von der Erkenntnis, dass der Reminiszenzstil direkte und indirekte Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden hat, kann leicht die Schlussfolgerung abgeleitet werden, dass eine Veränderung des Reminiszenzstils zielgerichtet in der Behandlung psychischer Störungen eingesetzt werden könnten (Westerhof/Bohlmeijer/Webster 2010). »Reminiszenzinterventionen« ist der Überbegriff für eine Reihe von Ansätzen, die durch die Rekonstruktion des Lebenslaufs und/oder die detaillierte Erinnerung an bedeutsame Erlebnisse positive Affekte verstärkt, negative Affekte reduziert und bisweilen auch Gedächtnisfunktionen stabilisiert werden sollen (Maercker/Forstmeier 2012). Im Folgenden werden Reminiszenzinterventionen bei Demenz, Depression und bei Posttraumatischen Belastungsstörungen älterer Menschen beschrieben.

5.1 Reminiszenzinterventionen bei Demenz

Eine Demenz kann verschiedene Ursachen haben. Am häufigsten ist die Demenz vom Alzheimer-Typ (ca. 60 % aller Fälle, inkl. Mischformen) und die Vaskuläre Demenz (ca. 15 %), die nach Schlaganfällen oder anderen vaskulären Erkrankungen auftritt (Bickel 2012). Die Alzheimer-Demenz (AD) beginnt typischerweise nach dem 65. Lebensjahr, hat einen langsamen Beginn und eine allmähliche Progredienz. Frühzeichen einer AD sind Vergesslichkeit, sozialer Rückzug, Interessenverlust, Schwierigkeiten bei beruflichen oder anderen komplexen Tätigkeiten, Depressivität, häufigeres Verlegen und Suchen von Dingen, Verfahren oder Verlaufen in fremder Umgebung (Forstmeier 2015). Im leichten Demenz-Stadium ist eine Störung des Arbeitsgedächtnisses (Kurzzeitgedächtnisses), das auch für das Lernen neuer Informationen wichtig ist, das prominenteste Symptom. Dagegen ist das Langzeitgedächtnis im leichten Stadium noch gut erhalten, außerdem das prozedurale Gedächtnis, in dem Bewegungsabläufe häufiger Prozeduren wie Rasieren oder Händewaschen abgespeichert sind. Die kognitiven Einschränkungen sind begleitet durch emotionale und Verhaltensprobleme. Die häufigsten emotionalen Symptome sind Depressivität, Apathie (Interessenverlust), Angst und Reizbarkeit (Chen et al. 2000).

Reminiszenzinterventionen haben bei Menschen mit einer Demenz eine lange Tradition. Sie haben zum einen das Ziel, die emotionalen Symptome wie Depression und Angst zu reduzieren, zum anderen die kognitiven Symptome zu stabilisieren (Forstmeier 2015). Da der Zugriff auf das Langzeitgedächtnis im leichten Stadium noch gut erhalten ist, stellen Reminiszenzinterventionen eine befriedigende und erfüllende Aktivität dar, die positive Emotionen stimuliert (depressive und ängstliche Emotionen reduziert) und eine Art Gedächtnisstraining darstellt.

Es gibt zwei inhaltlich verschiedene Reminiszenzansätze bei Menschen mit Demenz, die sich darin unterscheiden, ob die Struktur der Reminiszenzintervention chronologisch entlang der Biografie des Patienten oder entlang einiger typischer biografiebezogener Themen geschieht.

5.1.1 Erinnern chronologisch entlang der Biografie

In einer Serie von sechs oder – wenn genügend Zeit vorhanden – auch mehr einstündigen Sitzungen werden nacheinander die aufeinanderfolgenden Lebensphasen mit den für den Patienten bedeutsamsten Erinnerungen durchgesprochen (Haight/Burnside 1993; Haight et al. 2003). Beispielsweise könnte man in zwei Sitzungen die wichtigsten positiven und negativen Erinnerungen der Kindheit, dann in zwei Sitzungen der Jugend, dann in je einer Sitzung des jungen, mittleren und späteren Erwachsenenalters detailliert besprechen. Der Therapeut kann dabei Material wie hilfreiche Fragen und Arbeitsblätter einsetzen (Haight/Haight 2007; 2012). Es werden, wenn vorhanden, Fotos aus dem Besitz des Patienten oder auch andere Erinnerungsgegenstände wie Tagebücher und Urkunden verwendet, um möglichst lebhaft und detaillierte Erinnerungen zu generieren. Denn es geht nicht darum, möglichst viele Erinnerungen zu besprechen, sondern die bedeutsamsten möglichst genau zu erinnern.

Dieser Ansatz hat sich besonders bei Menschen mit leichter bis mittelschwerer AD bewährt. Er kann nicht nur von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, sondern auch leicht in einer Facharztpraxis erfolgreich durchgeführt werden (Bohlken et al. 2017). Forstmeier und Roth (2018) beschreiben ein Mehrkomponenten-Psychotherapieprogramm, in dem ein strukturierter Lebensrückblick eine zentrale Komponente darstellt. Daneben werden noch weitere Therapiestrategien eingesetzt, vor allem Strategien der Verhaltensaktivierung des Patienten mit Demenz (d. h. regelmäßige angenehme Aktivitäten) sowie der Förderung der Bewältigungsfähigkeiten und Kommunikationskompetenzen des pflegenden Angehörigen. Dieses Psychotherapieprogramm hat sich als erfolgreich erwiesen, Depression bei Menschen mit Demenz zu behandeln (Forstmeier/Roth 2018).

5.1.2 Erinnern entlang biografiebezogener Themen

Der zweite Ansatz strukturiert die Sitzungen nach inhaltlichen Themen, zu denen die Kernerinnerungen der Patienten geschildert werden. Dies wird typischerweise in Gruppen durchgeführt, daher ist diese Reminiszenzintervention auch bekannt als »Reminiszenzgruppen« (Schweitzer/Bruce 2010). Mögliche Themen für zwölf Sitzungen sind folgende:

- Einführung – Namen und Orte
- Kindheit und Familienleben
- Schulzeit
- Beginn einer Arbeitstätigkeit
- Ausgehen und Spaß haben
- Partnerschaft und Ehe
- Wohnen, Gärten und Tiere
- Essen und Kochen
- Die nächste Generation – Babys und Kinder
- Urlaub und Reisen
- Feste und besondere Tage
- Zusammenfassung und Ausblick

Neben Gesprächen zu diesen Themen in Kleingruppen werden auch passende Aktivitäten in der Gruppe durchgeführt, zum Beispiel gemeinsames Kochen beim Thema »Essen und Kochen« oder körperliches Nachspielen von Erinnerungen. Häufig sind auch die Angehörigen bei den Reminiszenzgruppen dabei.

Die Wirksamkeit von Reminiszenzgruppen ist unterschiedlich und scheint vom Kontext abzuhängen. Eine große britische randomisierte, kontrollierte Studie, in der die Menschen mit Demenz mit ihren Angehörigen zusammen Gruppen besuchten, fand leider keinen durchschnittlichen Effekt auf die Lebensqualität der Menschen mit Demenz (Woods et al. 2016). Wenn solche Gruppen in Altenheimen durchgeführt werden, zeigen sich aber kleine positive Effekte bezüglich Depression und Apathie (Wang 2007; Hsieh et al. 2010).

Insgesamt scheint es für Menschen mit Demenz erfolgsversprechender zu sein, wenn die Reminiszenzintervention im Einzelsetting und entlang der chronologischen Struktur der Biografie durchgeführt wird.

5.2 Reminiszenzinterventionen bei Depression älterer Menschen

Die Prävalenz einer klinischen Depression ist im höheren Lebensalter gar nicht mal so hoch und ist mit 3,3 % niedriger als im mittleren Erwachsenenalter (Volkert et al. 2013). Jedoch liegen bei 19,5 % der älteren Menschen erhöhte

Depressionswerte vor (Volkert et al. 2013), die die Frage nach Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten aufwerfen. Verschiedene Psychotherapieansätze sind wirksam bei Depression in dieser Altersgruppe, und die Lebensrückblicktherapie (LRT) als eine psychotherapeutische Reminiszenzintervention ist eine davon (Cuijpers et al. 2014). In einer aktuellen Meta-Analyse zeigte sich ein großer Effekt der LRT in der Behandlung von Depression im Alter (Westerhof/Slatman 2019).

Wie bei der Demenz kann sich die LRT chronologisch entlang der Biografie des Patienten oder entlang einiger typischer biografiebezogener Themen orientieren.

5.2.1 Lebensrückblicktherapie chronologisch entlang der Biografie

Bei Depression im Alter ist die Form der LRT am meisten etabliert, die im Einzelsetting einem Patienten hilft, in 8 bis 15 Sitzungen die wichtigsten positiven und negativen Erinnerungen der aufeinanderfolgenden Lebensphasen chronologisch strukturiert zu rekonstruieren. Das Prinzip ist dasselbe wie bei einer Person mit Demenz: Der Therapeut verwendet Fotos und andere Erinnerungstücke, um möglichst lebhaft und detaillierte Erinnerungen zu generieren, und stellt Fragen zu den typischen Themen in jeder Lebensphase (Haight/Haight 2007). Im Unterschied zu Demenz ist allerdings eine tiefere Reflexion möglich. Dies zeigt sich vor allem im Elaborieren der Emotionen und Interpretationen sowie im Verändern des Erinnerungsstils:

- Elaborieren der Emotionen und Interpretationen: Ziel der LRT ist nicht, möglichst viele Erinnerungen des Lebens aneinanderzureihen, sondern die bedeutsamsten Erinnerungen möglichst tief zu elaborieren. Dies erreicht der Therapeut mit Fragen zu kleinen Details der damaligen Erfahrung, die die Erinnerung lebendig machen, sowie den damaligen und heutigen Gefühlen und Interpretationen, die mit diesen Erinnerungen verbunden sind. Dass allein ein Training spezifischer vs. genereller Erinnerungen die Wirksamkeit einer LRT mitbestimmt, konnten Serrano et al. (2004) zeigen.
- Veränderung des Erinnerungsstils: Auf dasselbe negative Ereignis kann ruminativ-verbittert oder versöhnt-integrativ zurückgeblickt werden, auf dasselbe positive Erlebnis ressourcenorientiert-integrativ oder bagatellisierend-abwertend (siehe die oben dargestellten Erinnerungsstile). Eine wichtige Technik zur Veränderung des Erinnerungsstils ist das »Reframen«: Um der Patientin beziehungsweise dem Patienten zu zeigen, dass ein Ereignis auch anders interpretiert werden kann, wird es neu formuliert oder in einen neuen Kontext gestellt. Generell werden schwierige Lebensereignisse immer auch mit der Frage besprochen, wie sie denn bewältigt wurden und welche Ressourcen und Stärken in diesen Bewältigungserlebnissen zu finden seien.

Während das klassische Vorgehen der LRT darin besteht, eine ausgewogene Mischung an positiven und negativen Erinnerungen anzustreben, gibt es auch fokussierte Lebensrückblickinterventionen, die ein positives Thema herausgreifen und dies entlang der chronologischen Biografie rekonstruieren. Als positive Themen eignen sich dazu besonders gut Dankbarkeit, Freude und Bewältigungserfahrungen.

- Bei einem Dankbarkeits-Lebensrückblick werden die Lebensphasen nacheinander durchlaufen mit der Frage, wofür man dankbar sein kann. Dadurch werden positive Aspekte des Lebens aktiviert und diesen eine dankbare, wertschätzende Haltung entgegengebracht (Wood et al. 2010).
- Beim Freuden-Lebensrückblick (oder Freudenbiografie) geht es um das Erinnern an Erlebnisse, in denen Freude empfunden wurde (Kast 2017): »Die Rekonstruktion der Freudenbiografie hat die Funktion, uns an unserer Lebensfreude, die schon einmal erlebbar war, zu erinnern, uns erneut an ihr zu erfreuen. Es geht um eine ›Selbstansteckung‹ mit Freude« (Kast 2017, S. 160). Auch hier wird vorgeschlagen, chronologisch vorzugehen und Freuden-Episoden aus allen Lebensphasen nacheinander zu rekapitulieren. In der Kindheit anzufangen hat auch den Vorteil, dass man hier vielfach Aktivitäten mit Bewegung, die Freude ausgelöst haben, findet, die besonders leicht (quasi als Film) imaginiert werden können.
- Beim Bewältigungs-Lebensrückblick (oder Lebensherausforderungsinterview, Rybarczyk et al. 2013) werden Probleme und Herausforderungen des Lebens besprochen, aber mit dem Schwerpunkt auf der Bewältigung dieser. Rybarczyk et al. (2013) listen circa fünfzig Fragen auf, beginnend mit der Kindheit, zu kleinen und größeren potenziellen Herausforderungen, beispielsweise »Sind Sie in einer großen Familie aufgewachsen? Das kann eine Herausforderung sein. Wie haben Sie das Beste daraus gemacht?« oder »Welche Schwierigkeiten gab es zu Beginn Ihrer Ehe? Wie haben Sie gelernt, mit den Unterschieden zu leben?« Bei jeder Herausforderung wird möglichst im Detail besprochen, wie sie gemeistert wurde und welche Lektion daraus gelernt werden konnte. Dann werden die persönlichen Stärken und Ressourcen elaboriert, die gebraucht wurden, um diesen Herausforderungen entgegenzutreten. Und schließlich können mehrfach aufgetretene, also eher überdauernde Schlüsselstärken und -ressourcen zusammengefasst werden.

5.2.1 Lebensrückblicktherapie entlang biografiebezogener Themen

Gerade im stationären Kontext sind gruppenpsychotherapeutische Verfahren sehr verbreitet, weil sie ökonomisch attraktiv sind und außerdem die soziale Vernetzung von Patientinnen und Patienten, die sich häufig sozial zurückgezo-

gen haben, unterstützen. Der Gruppenkontext hat zur Folge, dass nicht das individuelle Leben jedes einzelnen Patienten chronologisch rekonstruiert werden kann. Stattdessen wird LRT-Gruppentherapie entlang biografiebezogener Themen strukturiert, in denen sich alle Patienten gut einbringen können. Weil bekannt ist, dass LRT im Einzelsetting etwas wirksamer als im Gruppensetting ist (Pinquart/Forstmeier 2012), stellt sich die Frage, wie die Wirksamkeit einer LRT-Gruppe erhöht werden kann.

Dies scheint in dem niederländischen Programm »Auf der Suche nach Sinn« gut gelungen zu sein (van Asch et al. 2011; Pot/van Asch 2013), denn die Wirksamkeitsnachweise sind sehr vielversprechend (Pot et al. 2010). Acht Patientinnen und Patienten werden von zwei Therapeutinnen beziehungsweise Therapeuten (jeweils aus der Psycho- und der Kunsttherapie) in einer Gruppe behandelt. Jede Sitzung besteht aus drei Elementen:

- Erinnerung: Es werden sensorische Übungen durchgeführt, um spezifische und detaillierte Erinnerungen zu stimulieren, zum Beispiel mit Fotos, Geschmacksproben, Geruchsproben oder Musik.
- Dialog: Es findet ein verbaler Erfahrungsaustausch zu den Kernerinnerungen statt. Dabei werden die Patientinnen und Patienten oft zu zweit oder dritt in Kleingruppen aufgeteilt, damit sie sich intensiver austauschen können. Die Therapeutinnen und Therapeuten geben bei problematischen Interpretationen wertschätzende Alternativinterpretationen.
- Kreativer Ausdruck: Kunsttherapeutische Ansätze werden ergänzt. So erstellen die Patientinnen und Patienten thematisch passende Collagen, Bilder oder Zeichnungen, die in der Gruppe wiederum besprochen werden.

Die Themen der Sitzungen sind:

1. Mein Name: Bedeutung des Vornamens, Kennenlernen
2. Gerüche aus der Vergangenheit: früheste Kindheitserinnerungen, Geruchsübung (inkl. Schreibübung)
3. Häuser, in denen ich gelebt habe: Wohnorte (inkl. Imaginationsübung)
4. Meine Ressourcen erkennen: Problemlösestrategien, Grübel-Stopp-Übung, Positives fokussieren
5. Hände: Beruf/Tätigkeiten (inkl. Schreibübung)
6. Fotos: Bedeutsame Personen, Bildbeschreibungen schreiben
7. Freundschaft: Freunde
8. Ausgleichen positiver und negativer Gedanken und Gefühle
9. Wendepunkte: Entscheidungen und Veränderungen (inkl. Zeitleiste und Imaginationsübung)
10. Wünsche und Sehnsüchte: Zukunftsorientierung, Pläne und soziale Unterstützung, Wiederbegegnungstreffen in fünf Jahren

11. Die Zukunft in mir: Weiterführung von Thema 10, Problemlösestrategien planen

12. Identität: Abschlussreflektion

Eine deutsche Version dieser erfolgreichen LRT-Gruppentherapie zu entwickeln, steht noch aus.

5.3 Reminiszenzinterventionen bei Posttraumatischen Belastungsstörungen älterer Menschen

Wenn es um die Anwendung von Reminiszenzinterventionen bei Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) älterer Menschen geht, werden diese ergänzt mit einem traumafokussierten Verfahren, »Exposition« genannt. Aus der Traumatherapie-Forschung ist bekannt, dass alle erfolgreichen Traumatherapien ein Expositionsverfahren beinhalten. Nun gibt es eine Reihe von verschiedenen Expositionsverfahren. Die »narrative Exposition« ist eins davon, das sehr gut in ein narratives Verfahren wie die LRT eingebunden werden kann (Lenz et al. 2020). In einer Doppelsitzung wird die Patientin beziehungsweise der Patient gebeten, die Erlebnisse langsam und nacheinander, mit möglichst vielen sensorischen, affektiven, kognitiven und behavioralen Details zu beschreiben (Forstmeier/Ochel 2022). Die Therapeutin beziehungsweise der Therapeut sucht nach Lücken im Narrativ und der Vermeidung der affektiven Komponente.

Maercker (2002) führte eine Serie von Fallstudien mit älteren traumatisierten Menschen durch, indem er die oben dargestellte Lebensrückblicktherapie (Haight/Haight 2007) mit narrativer Exposition mit dem traumatischen Ereignis kombinierte. Die Ziele dieser erweiterten Lebensrückblicktherapie sind (a) eine ausgeglichene Evaluation des Lebens zu ermöglichen, welche sowohl negative als auch positive Erfahrungen berücksichtigt; (b) den Prozess der Sinnfindung für kritische Lebensereignisse und den Lebenslauf im Allgemeinen zu unterstützen; und (c) Erinnerungen an traumatische Ereignisse zu rekonstruieren und sie in ein kohärentes Narrativ zu transformieren, um sie in die Biografie zu integrieren.

Auf diesen Fallstudien aufbauend haben Knaevelsrud et al. (2017) die Integrative Testimonial Therapie (ITT) entwickelt, eine Internet-basierte Schreibtherapie, die einen strukturierten, ressourcenorientierten Lebensrückblick mit narrativer Exposition und kognitiver Umstrukturierung kombiniert. Die Ergebnisse einer randomisierten kontrollierten Studie mit einer Stichprobe älterer PTBS-Patienten, die als Kinder während des Zweiten Weltkrieges traumatisiert wurden, zeigen, dass diese Therapie PTBS- und Angstsymptome signifikant reduzieren kann.

Zuletzt haben die Kombination aus LRT und narrativer Exposition Forstmeier et al. (2020) in der Behandlung von Holocaust-Überlebenden angewendet. Bei dieser Zielgruppe sind das zum Teil hohe Alter (bis Anfang 90) sowie die mehrfache Traumatisierung die besonderen Herausforderungen. Daher wurden neben den beiden Hauptmodulen – strukturierter Lebensrückblick und narrativer Exposition – noch einige wenige weitere Sitzungen hinzugefügt, die der Bearbeitung von »stuck points« wie Schuldgefühlen oder Wut dienen sollen, an denen der Patient »hängengeblieben« ist, sowie der Rückeroberung des Lebens, indem sozialen Beziehungen und angenehme Aktivitäten mehr in den Alltag integriert werden. Erste Daten weisen auf eine gute Wirksamkeit hin; die Befunde werden derzeit publiziert.

5.4 Veränderungsmechanismen von Reminiszenzinterventionen

Die Frage, warum Reminiszenzinterventionen das Wohlbefinden positiv beeinflussen, also die Frage nach den Veränderungsmechanismen, ist noch nicht so gut untersucht. Es wird vielfach angenommen, dass die verschiedenen Reminiszenzfunktionen über unterschiedliche psychische und soziale Ressourcen das Wohlbefinden beeinflussen (Westerhof/Bohlmeijer 2014). Befunde liegen bisher für die Steigerung von Selbstwirksamkeit (mastery), Bewältigungsstrategien (coping), Selbstwert und Sinnfindung als Veränderungsmechanismen vor.

Adaptive Bewältigungsstrategien mediieren die Beziehung zwischen integrativer und instrumenteller Reminiszenz und Wohlbefinden in einer Querschnittstudie (Cappeliez/Robitaille 2010). Beide selbst-positiven Erinnerungsstile beeinflussen Wohlbefinden positiv, weil sie adaptive Bewältigungsstrategien unterstützen.

Wenn speziell integratives (Identitäts-bezogenes) Erinnern gefördert wird, steigert dies das Empfinden von Sinnfindung (Bohlmeijer et al. 2008) und Selbstwirksamkeit und reduziert depressive Symptome (Bohlmeijer et al. 2009). Das lässt annehmen, dass Sinnfindung und Selbstwirksamkeit Mediatoren des Zusammenhangs sind. In einer Längsschnittstudie wurde dies untersucht und vor allem Selbstwirksamkeit und positive Gedanken als Mediatoren gefunden (Korte et al. 2012). In einer weiteren Längsschnitt- beziehungsweise Therapie-studie konnte gezeigt werden, dass Sinnfindung die Wirkung einer Reminiszenzintervention auf Wohlbefinden mediiert (Westerhof, Bohlmeijer, van Beljouw et al. 2010).

In einer Querschnittsstudie konnte gezeigt werden, dass integratives Erinnern hauptsächlich über Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugungen, dagegen instrumentelles Erinnern über Sinnfindung und Selbstwert positiv mit Wohlbefinden zusammenhängen (Hallford et al. 2013).

6. Schlussfolgerungen

In diesem Artikel wurden empirische Befunde zusammengetragen, die die Vielseitigkeit des Erinnerns (des Reminiszierens) als Schlüsselprozess von der Kindheit bis ins hohe Alter beschreiben. Integratives und instrumentelles Erinnern sind die wichtigsten Erinnerungsstile, die positiv mit Wohlbefinden assoziiert sind, während obsessives und eskapistisches Erinnern negativ mit Wohlbefinden assoziiert sind. Diese Erinnerungsstile sind die Ansatzpunkte für eine Reihe von Reminiszenzinterventionen, die das Ziel haben, über die Förderung des integrativen und instrumentellen Erinnerns und die Reduktion des obsessiven und eskapistischen Erinnerns das Wohlbefinden von Menschen zu steigern. Besonders lang ist die Tradition bei Patienten mit einer Demenz oder einer Depression im Alter, spezifische Reminiszenzinterventionen anzubieten. Depression im Alter kann mit großen Effektstärken mit einer Lebensrückblicktherapie behandelt werden, in der Demenzversorgung sind kleine, aber nicht weniger beeindruckende Effektstärken üblich.

Die Anwendung der Lebensrückblicktherapie, kombiniert mit narrativer Exposition, in der Behandlung von älteren Traumapatienten, erfordert noch weiterführende Psychotherapieforschung. Eine aktuelle Therapiestudie mit Holocaust-Überlebenden ist verheißungsvoll, jedoch sind weiterführende Studien nötig, um beispielsweise die Bedeutung der verschiedenen Therapiebestandteile zu entziffern. Sind Sitzungen zu »stuck points« wie Schuldgefühlen nötig für den Therapieerfolg oder nicht? Reichen Lebensrückblick und narrative Exposition oder braucht es am Ende noch eine spezifische Aktivierung im Alltag, also einen abschließenden Fokus auf das Hier und Jetzt? Gibt es Unterschiede in der Wirksamkeit bei 65-Jährigen im Vergleich zu 85-Jährigen, zum Beispiel wegen körperlicher Komorbidität? Und welche Veränderungsmechanismen sind für die positiven Veränderungen verantwortlich? Ist dies bei Traumapatienten stärker Sinnfindung und soziale Beziehungen als Selbstwirksamkeit und Bewältigungsstrategien?

Schließlich gibt es erste Ansätze für die Prävention von psychischen Störungen wie Depression im mittleren Erwachsenenalter, also bevor die Herausforderungen des Alterns beginnen. Hier ist die Herausforderung, wie Menschen zu einer Intervention bewegt werden, bevor sie eine klinische Depression entwickelt haben. Ein erster Ansatz ist, Menschen mit erhöhten depressiven Symptomen, aber ohne klinische Depression, mit dem Medium Tier anzusprechen. Dies ermöglicht einen niedrighschwelligigen Zugang zu wirksamen Interventionen. Beispielsweise hat bereits eine pferdegestützte Biografiearbeit für Menschen in der zweiten Lebenshälfte erstaunlich große Wirkung gezeigt und ist eine Grundlage für die weitere Forschung (Schmidt et al. 2020).