



Apfelm
1 2 Weibstiefen
300 gr. gesch. Butter
100 gr. Zucker
10 Schöpf (1/4 lb.)
Vanille u. Zitrone

Neugartlerchen
4 Stück 6 am. Kaffelbröden auf
sawischen Knopf, dann mit 3
schm. Fettbutter überziehen

Leisette Kuchen
200 gr. Butter
100 gr. Zucker
180 gr. Backmasse
150 gr. Pflanzöl
100 gr. Pflanzöl
300 gr. Mehl



Caroline Osborn, Pam Schweitzer, Angelika Trilling

Erinnern

Eine Anleitung zur Biografiearbeit
mit älteren Menschen

2. Auflage

Caroline Osborn, Pam Schweitzer, Angelika Trilling

Erinnern

Eine Anleitung zur Biografiearbeit mit älteren Menschen

LAMBERTUS

Caroline Osborn, Pam Schweitzer,
Angelika Trilling

Erinnern

Eine Anleitung zur Biografiearbeit
mit älteren Menschen

LAMBERTUS

Das Originalwerk erschien unter dem Titel „The Reminiscence Handbook.
Ideas for creative activities with older people“
1993 in englischer Sprache bei Age Exchange
Copyright © 1993
Übersetzt und bearbeitet von Angelika Trilling, Kassel.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

2., aktualisierte Auflage

Alle Rechte vorbehalten

© 2013, Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau

www.lambertus.de

Umschlaggestaltung: Nathalie Kupfermann, Bollschweil

Herstellung: Franz X. Stückle, Druck und Verlag, Ettenheim

ISBN 978-3-7841-1963-2

eISBN 978--3-7841-2225-0

Inhalt

Vorbemerkungen zur überarbeiteten zweiten deutschen Ausgabe	7
1 Voraussetzungen der Erinnerungspflege	9
1 Ältere Menschen und ihre Erinnerungen	9
2 Erinnern in Pflegesituationen	11
3 Wer kann Erinnerungen pflegen?	14
4 Erinnerungspflege – einige praktische Hinweise	17
a) Ziele des Angebots	18
b) Häufigkeit und Dauer der Treffen	18
c) Gruppengröße	19
d) Räumlichkeiten	20
e) Ankündigung	20
f) Kaffeetrinken oder nicht?	21
g) Wie Erinnerungspflege in Pflegeeinrichtungen Einzug hält	22
5 Achtung und Vertrauen	23
6 Von der Wahrheit des Erinnerns	24
7 Erinnerungen hervorlocken	26
a) Fragetechniken	28
8 Vorbereitung eines Treffens	33
9 Nachbereitung	34
10 Typische Herausforderungen	35
a) Vielredner	35
b) Meine Wahrheit – deine Wahrheit	36
c) Starke Gefühle	36
11 Erinnern mit psychisch veränderten Menschen	38
12 Erinnerungspflege – Immer und für jedermann?	39
13 Erinnern mit Kindern und Jugendlichen	43

2	Arbeitsformen	45
1	Reihum fragen	48
2	Gegenstände einsetzen	49
3	Bilder betrachten	51
4	Zeichnen, malen, kleben	53
5	Fühlen, riechen, schmecken	56
6	Listen aufstellen	57
7	Zeitleiste	58
8	Stadtpläne und Landkarten	61
9	(Vor)Lesen und vortragen	62
10	Geschichten erzählen	63
11	Schreiben	65
12	Musik, Geräusche und Bewegung	66
13	Einladung zum Rundgang	70
14	Mach mit!	70
15	Ausflüge	72
16	Erinnerungen präsentierten	79
17	Vom Rollenspiel zum Theaterstück	80
3	Themen	89
1	Familienleben	89
2	Arbeit rund ums Haus	100
3	Kinderspiele	108
4	Schulzeit	117
5	Nachbarschaft	127
6	Wie die Feste fallen	134
7	Hinaus in die Ferne	144
8	Kleider machen Leute	155
9	Ausgehen	165
10	Arbeitsleben	173
11	Verliebt, verlobt, verheiratet	180
	Anhang	189
	Literatur	189
	Web-Adressen	193
	Bildquellen	195
	Die Autorinnen	197

Vorbemerkungen zur zweiten überarbeiteten deutschen Ausgabe

Angelika Trilling

Das vor fünfzehn Jahren in deutscher Version erschienene „Reminiscence Handbook“ von Caroline Osborn und Pam Schweitzer war hilfreiche Anleitung zu dem in England so erfolgreichen kreativ-spielerischen Umgang mit Lebenserinnerungen. Als Grundlage dienten die vielfältigen Methoden der Gruppenarbeit, wie sie vom Londoner „Age Exchange Theatre Trust“ für die biografiebezogene Begegnung und den Austausch mit und zwischen älteren Menschen erprobt worden waren.

Erfreulicherweise gehört die Berücksichtigung der Biografie heute zum Selbstverständnis von Altenarbeit und Altenpflege und findet die „Erinnerungspflege“, wie wir damals den Begriff *reminiscence* zu fassen versuchten, vielerorts phantasievolle und einfühlsame Umsetzung.

Die Neuauflage des Buches „Erinnern“ bietet nun die Chance, etliche der seither neu entwickelten Ideen vorzustellen. Hierbei kommt dem 1994 von Pam Schweitzer initiierten Europäischen Erinnerungsnetzwerk¹ ein besonderes Verdienst als grenzüberschreitendem Erfahrungspool zu.

Wie das Erinnern (und damit das Vergessen) zur Grundausstattung eines jeden Menschen gehört, so sind die Bezugnahme auf das Vergangene und die Verständigung über das Erlebte unverzichtbare Bestandteile unserer Identitätsentwicklung und unseres Zusammenlebens. Erinnerungspflege kann daher weder Anspruch auf Originalität erheben, noch sieht sie sich als Produkt einer bestimmten Methodenschule, deren Lehren erst nach entsprechender Ausbildung und Zertifizierung anzuwenden wären. Diese Veröffentlichung will mit ihren aktualisierten Überlegungen und Beispielen vielmehr die unterschiedlichsten Berufsgruppen ermuntern, die Lebensgeschichte(n) als Ausgangs- und Bezugspunkt für Begegnung, Annäherung und schließlich geglückter Beziehung zu machen.

¹ Siehe www.europeanreminiscencenetwork.org

Die Erkenntnisse der Neurophysiologie bestätigen inzwischen, warum die kreativen, alle Sinne einbeziehenden Zugänge zum Gedächtnis so wirksam sind und die Ressource „Vergangenheit“ für ältere Menschen so wertvoll ist. Was die Erinnerungspflege also eher intuitiv als Methode entwickelte, erfährt nun wissenschaftliche Bestätigung.

Allenthalben steigen das Interesse an Biografie und das Bedürfnis, Lebensgeschichte(n) weiter zu geben. Dahinter steckt nicht nur die Hoffnung, inmitten aller gesellschaftlicher Umbrüche zumindest etwas Orientierung zu bewahren, sondern auch der schlichte demographische Umstand, dass immer mehr Menschen auf ein immer längeres Leben zurückblicken und folglich darüber berichten können und möchten.

Schließlich – und auch dies macht die Neubearbeitung lohnend – wenden sich die Angebote des kreativen Erinnerns längst an Generationen mit veränderten zeitgeschichtlichen Prägungen und bedingen damit neue Inhalte und Herangehensweisen. Die heute Älteren etwa erinnern die Kriegs- und Nachkriegszeit aus der Sicht von Kindern und Jugendlichen und die unterschiedlichsten Zuwanderungserfahrungen erweitern und bereichern das Erinnern und seine „Produkte“.

1 Voraussetzungen der Erinnerungspflege

Auf die Erzählung des eigenen Lebens richten sich demnach zwei einander widerstreitende Ansprüche: zu erfahren, wie ich bin, und zu entwerfen, worauf es mir bei mir ankommt.¹

Dieter Thomä

1 Ältere Menschen und ihre Erinnerungen

Nur wer sich erinnern kann, weiß, wer er ist.

In unserer Lebensgeschichte und den Geschichten unseres Lebens finden wir die Wurzeln für Selbstvertrauen und Identität. Meist steigt im höheren Lebensalter das Interesse an der eigenen Vergangenheit und wächst das Bedürfnis, sich darüber auszutauschen. Dies umso mehr, wenn gesundheitliche Veränderungen die aktive Lebensgestaltung beeinträchtigen und die physischen Bewegungsräume schrumpfen. Die eigenen Erfahrungsbestände gewinnen an Bedeutung für das Verstehen aktueller Geschehnisse und als Orientierung in einer sich verändernden Umwelt. Bietet sich ein geeigneter Rahmen für den Austausch über das Vergangene, erscheint den Älteren der Verlust an Freunden und Angehörigen ein wenig erträglicher und der Rückzug aus dem aktiven Leben nicht ganz so schmerzlich. Vor allem wer auf fremde Hilfe angewiesen ist und die vertraute Umgebung verlassen musste, ist froh über Gelegenheiten, in der Vergangenheit zu schwelgen. Er genießt es, sich und anderen zu vergegenwärtigen, wer er einst gewesen ist, was er geleistet hat und welches Wissen noch in ihm steckt. Je unzuverlässiger aktuelles Geschehen gespeichert ist und je mühseliger damit der Alltag wird, desto lebhafter kehrt Vergangenes zurück.

¹ Thomä, Dieter: Erzähle dich Selbst. Lebensgeschichte als philosophisches Problem. München 1998, S. 15

Aus der Vielzahl an Reizen und Informationen, die ständig auf das Gehirn einströmen, wählt es aus, was die einzelnen Sinne besonders anspricht, und speichert es in seinen unterschiedlichen Regionen ab. Je unmittelbarer später die beteiligten Nervenbahnen angesprochen werden, desto bereitwilliger scheinen die Inhalte wieder im Gedächtnis aufzutau-chen: So mag das morgendliche Aufwachen in den Sommertagen der Kindheit mit allen seinen Facetten unvermutet präsent werden, wenn frisch aufgebrühter Kaffee in die Nase steigt und dazu schräg einfallende Sonnenstrahlen uns blinzeln lassen. Auch wenn unsere Bewegungen in-zwischen eher gemessen sind, wird vielleicht die gleiche Gefühlskaskade ausgelöst, die uns einst aus dem Bett hüpfen ließ. Genau hierauf setzt die Erinnerungspflege, indem sie nach „Triggern“ sucht, Auslösern also, die in den Teilnehmenden längst vergessen geglaubte Bilder, Düfte, Gefühle und Situationen hervorrufen. Wichtigster Anreiz, den einmal in Gang ge-kommenen Erinnerungsprozess fortzusetzen und in erzählte Geschichten zu überführen, ist eine interessierte Zuhörerschaft. Einmal in Fluss ge-kommen, spüren wir, wie sich uns angesichts eines anteilnehmenden Ge-genübers immer mehr Details aneinander reihen und Zusammenhänge erschließen. Ähnlich geht es uns selbst, lauschen wir den Geschichten der anderen. Sie nutzen Begriffe und Bilder, die im eigenen Gedächtnis widerhallen und eigene Erlebnisse spiegeln. Darin liegt die besondere Qualität der Gruppensituation, die gleichzeitig die Chance bietet, bishe-rige Deutungen zu ergänzen und scheinbare Gewissheiten infrage zu stellen.

Erleben ältere Menschen sich und ihre Erinnerungen als ernst genom-men, wächst ihr Selbstvertrauen. Sie wagen, sich auf Unvertrautes ein-zulassen, und eignen sich neue Fähigkeiten an, um ihr Erinnerungsver-mögen zu stärken und ihre Geschichten weiter zu geben. Längst befassen sich Menschen im hohen Alter deshalb mit Computern und Videokame-ras, organisieren Ausstellungen, bringen Bücher heraus oder spielen Theater. Die Beschäftigung mit den eigenen Erlebnissen verändert zu-dem die Art, wie innerhalb einer Familie über die Vergangenheit gespro-chen wird. Kinder und Enkel hören – oft zum ersten Mal oder mit neuem Interesse –, was die Großeltern zu berichten wissen, und bestaunen deren Souveränität bei öffentlichen Auftritten.

Erinnerungen – sofern sie nicht zu Monologen verfestigt sind – schlagen Brücken zwischen Menschen unterschiedlicher Generationen und Kultu-ren. So bleibt das Erinnern nicht in der eigenen Vergangenheit verhaftet,

sondern wird zum sicheren Ausgangsort, von dem man zu ganz anders erlebten Vergangenheiten aufbricht und Mut fasst, sich auf eine fremd gewordene Gegenwart einzulassen.

Wer seine Erinnerungen mit anderen teilt, bleibt Experte für seine Vergangenheit, er ist Autor und Regisseur. Stets sollte er es sein, der entscheidet, welche Einzelheiten er mitteilen möchte und was ungesagt bleibt. Erinnerungspflege zieht damit eine, wenn auch durchlässige Grenze zur Oral History, jener in den 1970er Jahren entstandenen Methode der Geschichtsforschung, die Zeitzeugen befragt, um ihre Aussagen als Grundlage oder Ergänzung wissenschaftlicher Aufarbeitung zu nutzen. Ähnlich verhält es sich mit der Verwendung von Lebenserinnerungen bei zeitgeschichtlichen Ausstellungen. Allerdings führen wissenschaftliche Zielsetzungen oder museumsdidaktische Erfordernisse mitunter dazu, dass die Erzähler sich und ihre Geschichten durch Aktzentverschiebungen und die Einbettung in einen übergeordneten Kontext nicht mehr wiederfinden, sich gar ihrer Erinnerungen enteignet fühlen.²

2 Erinnern in Pflegesituationen

Die Berücksichtigung der Biografie hat mittlerweile Eingang in die Standards der Altenpflege gefunden. Besonders bei der Begleitung von Menschen mit Demenz, aber auch in der Palliativpflege und bei der Betreuung von Menschen mit Behinderung³ wird man kaum eine Einrichtung finden, die nicht an irgendeiner Stelle ihrer Konzeption darauf verweist, „biographisch zu arbeiten“. Selbst bei den Qualitätsprüfungen der einschlägigen Aufsichtsinstanzen spielt dieser Aspekt inzwischen eine gewichtige Rolle.

Sichtbare Zeichen dieser Biografieorientierung lassen sich unschwer finden: Da werden alte Kaffeemühlen, Waschbretter oder Spielzeuge auf Regalen und in Vitrinen ausgestellt, hängen vergilbte Fotografien und historische Stadtansichten an den Wänden und liegen Spitzendeckchen oder gestickte Sofakissen herum. Zwischen modernen Funktionsmöbeln

² Keinesfalls spricht dies gegen diese Zugänge, die überhaupt erst eine „Geschichtsschreibung von unten“ möglich gemacht haben, zeigt aber wie wichtig es ist, dass den Beteiligten deutlich ist, worum es sich jeweils handelt.

³ Lindmeier, Christian: Biografiearbeit mit geistig behinderten Menschen: Ein Praxisbuch für Einzel- und Gruppenarbeit. Weinheim 2008

stehen mit einiger Wahrscheinlichkeit irgendwo ein Ohrensessel oder ein alter Küchenschrank, eine Nähmaschine mit Fußbetrieb oder ein hochrädiger Puppenwagen.⁴ Ein Biografiebogen mit mehr oder weniger umfangreichen Fragekatalogen ist ordentlich in der Bewohnerdokumentation abgeheftet und bei Festlichkeiten wird Musik von „früher“ präsentiert.

Nach dem Vorbild der „10-Minuten-Aktivierung“⁵ haben zahlreiche Einrichtungen Sammlungen mit alten Gebrauchsgegenständen angelegt und setzen sie in der Alltagsbegleitung von Menschen mit Demenz ein. Auch das Brettspiel „Vertellekes“⁶ gibt dem Erinnern in der Gruppe Struktur und gehört zur Ausstattung vieler Pflegeeinrichtungen – nicht zuletzt, weil es leicht durchzuführen ist und der Erfolg sich schnell an der Beteiligung und der guten Laune der Mitspieler/innen ablesen lässt.

Wie die Validation, das Snoozeln oder DCM⁷ gehört die „Biografiearbeit“ also zum Repertoire der Altenpflege. Günstigenfalls gelingt es, die genannten Methoden miteinander zu verknüpfen und damit ein mechanistisches Abarbeiten an Lebensstationen zu vermeiden. Dann kann die einzelne Person ganz individuell sowohl in ihrem historischen Gewordensein als auch in ihrer aktuellen Befindlichkeit wahrgenommen und der Blick über die aktuelle, von Hinfälligkeit geprägte Situation hinaus geweitet werden. Der alte Mensch wird so in seinen Beziehungen zu anderen gesehen, seien es die Familie und der frühere Kollegenkreis, die einstige Nachbarschaft oder die Zimmernachbarin heute im Heim. Sichtbar wird hinter seinem jetzigen Erscheinungsbild dann ein Mensch mit den Spuren seiner einstigen Tätigkeiten, Leistungen, Rollen und Brüchen. Findet dieser „biographische Blick“ Eingang in die alltäglichen Versorgungsaufgaben der Pflegekräfte, steigt mit der Qualität der Versorgung die Arbeitszufriedenheit.

⁴ Professionelle Inneneinrichter bieten längst vorgefertigte „Erinnerungsecken“ an, mit denen sie Heimneubauten etwas von ihrem sterilen Charme zu nehmen versuchen und den Pflegekräften die Mühen der (von Architekten aus ästhetischen Gründen gefürchteten) Eigengestaltungen nehmen.

⁵ Schmidt-Hackenberg, Ute: Wahrnehmen und Motivieren. Die 10-Minuten-Aktivierung für die Begleitung Hochbetagter. Hannover 1996

⁶ Fiedler, Petra/Hohlmann, Ulrike: Vertellekes. Hannover 2006

⁷ Dementia Care Mapping, eine Methode, die durch systematische Beobachtung Aufschlüsse über die Befindlichkeit von Menschen mit Demenz gibt, damit die Betreuung entsprechend an deren Bedürfnisse angepasst werden kann. Vgl. Kitwood, Tom: Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen. Bern 2004 und Innes, Anthea (Hrsg.): Die Dementia Care Mapping Methode (DCM). Bern 2004

Erinnerungspflege gibt den Bewohnern Raum, sich und ihre Geschichte(n) gegenseitig und nach außen zu präsentieren. Erinnerungsprojekte eignen sich damit bestens, die Einrichtung in das Gemeinwesen zu öffnen, Partnerschaften mit Schulen und Heimatvereinen zu entwickeln und Bürger anzulocken, die sich freiwillig engagieren möchten. Angehörige werden Besuche weniger belastend empfinden, wenn sie in Erinnerungsaktivitäten einbezogen sind, und sie finden darüber zu neuen Formen der Begegnung mit ihren alt gewordenen Eltern oder Partnern. Mitunter lernen sie dadurch die eigene Lebensgeschichte neu zu betrachten und sich mit ihr auszusöhnen.

Wenn die Erinnerungspflege in der Regel auch von der Lebendigkeit einer Gruppensituation profitiert, kann doch die Einzelarbeit sinnvoll sein, wenn sich etwa ein Bewohner in der Gruppe (noch) nicht wohl fühlt oder der Gesundheitszustand dem entgegensteht.

Ambulant Pflegenden bietet bereits die Ausstattung der Wohnung vielfältige Hinweise auf das Leben, das die alten Menschen geführt haben. Wenn auch die üblichen Pflegeleistungen kaum Zeit lassen für spezielle Erinnerungsaktivitäten, so können Pfleger hierüber leicht biografische Anknüpfungspunkte finden, die neben der Kommunikation auch die pflegerischen Verrichtungen erleichtern. Darüber hinaus kann die Pflegekraft die Familie ermuntern, sich mit der Lebensgeschichte ihres Angehörigen zu beschäftigen, und Kontakt zu entsprechenden Gruppen vermitteln. Dafür werden vor allem die Angehörigen dankbar sein, die Menschen mit Demenz versorgen, leiden sie doch oft mehr unter Isolation als die Erkrankten selbst. Die Teilnahme an Betreuungs- oder Angehörigengruppen oder die Einbeziehung eines Besuchsdienstes, der biografieorientiert arbeitet, bietet ihnen neben der zeitlichen Entlastung die Möglichkeit, sich der positiven Seiten ihrer langen, gemeinsam und in Gesundheit verbrachten Lebenszeit bewusst zu werden.⁸

Erinnerungspflege macht in der Regel Spaß, vermittelt vielfältige Befriedigung und kann Betreuungssituationen spürbar entlasten. Bei aller Begeisterung sollte man aber nicht meinen, dass alte Menschen immer und ausschließlich in der Vergangenheit schwelgen möchten. Gerade in einer

⁸ Gezielt um die erinnerungsbezogene Unterstützung von Familien demenziell Erkrankter geht es in: Trilling, Angelika/Bruce, Errollyn/Hodgson, Sarah/Schweitzer, Pam: Erinnerungen pflegen. Unterstützung und Entlastung für Pfleger und Menschen mit Demenz. Hannover 2001

Pflegeeinrichtung, in der einander bislang völlig fremde Menschen plötzlich auf engem Raum zusammen leben und es kaum möglich ist, die krankheitsbedingten Schwächen vor fremden Blicken zu schützen, ist die Erinnerung manchmal das einzig Private. Da mag es nicht jedermanns Wunsch sein, mit den Personen, die sich täglich um die Beseitigung der Ausscheidungen und die Verhüllung des faltig und unförmig gewordenen Körpers kümmern, die Erlebnisse der ersten Liebe und die Enttäuschungen über missratene Kinder zu teilen. Die Erinnerungspflege will den Menschen, die nicht mehr im Zenit ihrer Leistungsfähigkeit und gesellschaftlichen Akzeptanz stehen, eine Bühne eröffnen, auf der sie sich wieder jung, dynamisch und begehrt erleben können, um daraus Kraft und Anerkennung zu ziehen. Das mag ihnen besser gelingen, wenn ihr Gegenüber nicht gleichzeitig Zeuge ist, wie schwer es inzwischen fällt, die Toilette zu finden und die nächtlichen Schmerzen auszuhalten.

An nichts ist der Erinnerungspflege weniger gelegen, als am „gläsernen Bewohner“. Die Einblicke, die uns ältere Menschen in ihre Lebensgeschichte gewähren, sollten nicht im Dienste einer verdeckten Ermittlung eingesetzt werden, um mögliche biographische Ursachen für irritierende Verhaltensweisen aufzuspüren und „küchenpsychologisch“ zu deuten. Eine schwere Kindheit, dramatische Fluchterfahrungen oder ein prügeln-der Ehemann können, aber müssen nicht der Grund für Trauer, Unzufriedenheit oder die Abwehr fürsorglich gemeinter Zuwendung sein⁹. Dies zu erkennen und zu akzeptieren ist wahrscheinlich die wichtigste ethische Voraussetzung für die Praxis der Erinnerungspflege.

3 Wer kann Erinnerungen pflegen?

Biografische Arbeit findet in den unterschiedlichsten Zusammenhängen und Ausprägungen statt. Entsprechend umfangreich und vielschichtig ist

⁹ Hier liegen m. E. die Gefahren der viel propagierten Biografiebögen, die in falsch verstandenem Eifer möglichst umfassend alle möglichen Informationen über persönliche Lebensumstände aufzunehmen suchen, um sich für alle Betreuungsprobleme zu rüsten. Wie ein Steckbrief nageln die einmal gegebenen (von wem und in welcher Situation überhaupt?) Angaben den Bewohner auf ein bestimmtes Schicksal fest. Zum Glück, so möchte man sagen, verschwinden derartige Biografiebögen in der Regel tief in der Bewohnerdokumentation und sind nur den wenigsten Mitarbeitern zugänglich und bekannt. Eine kritische Auseinandersetzung mit dem Biografiebogen leistet auch: Koch-Straube, Ursula: Beziehung statt Datenklau. In: Praxis Palliative Care. H. 6, 2010, S. 16–19

die vorliegende Literatur. Biografiearbeit lässt sich aus Sicht von Erziehungswissenschaft und Sozialarbeit betrachten und bildet einen wesentlichen Bestandteil der Psychotherapie – hier natürlich zentral der Psychoanalyse. Geschichts- und Literaturwissenschaften befassen sich in Theorieentwicklung und Forschung mit Fragen des Erinnerens ebenso wie die Neurowissenschaften. Schließlich steht für viele Künstlerinnen und Künstler am Beginn eines Schaffensprozesses die Auseinandersetzung mit eigenem und fremdem Erinnern. Für die Praxis der Erinnerungspflege bieten diese Zugänge Inspiration, theoretische Verortung, und helfen, eigene Arbeitsansätze zu reflektieren und zu erweitern.

Das Schwelgen in den Erinnerungen ist eine Beschäftigung, die sich schnell einstellt, wenn mehrere ältere (oder auch noch nicht so alte) Menschen beieinander sitzen. Manch Jüngerem mögen dabei allerdings die Anekdoten einfallen, die ältere Verwandte bei Familientreffen mit stets gleichem Wortlaut und unbekümmert um das Augenrollen der anderen zum Besten geben. Das kann daran liegen, dass den älteren Menschen seit Langem die Zuhörer fehlen und mit ihnen die Übung und das Selbstvertrauen verloren gingen, ihre Geschichten in ein lockeres Gespräch einzuflechten. Andere wiederum neigen – einmal zu Wort gekommen – zum Monologisieren und spüren nicht, dass auch ihr Gegenüber etwas zum Thema beitragen möchte. Mitunter befürchten gerade Menschen, die wenig Kontakte haben, dass Erzähltes kritisiert oder weiter getragen wird.

Wichtigste Voraussetzung für erinnerungsbezogene Aktivitäten ist also ein Umfeld, ein Setting, das Vertrauen vermittelt, zu Austausch einlädt und jeden zu Wort kommen lässt. Die Gesprächsleitung sorgt dafür, dass sich alle wohl fühlen, zurückhaltendes Schweigen respektiert wird und scheinbar „unbedeutende“ Beiträge auf Aufmerksamkeit stoßen. Angehörige sozialer, pädagogischer und vieler pflegerischer Berufe verfügen in der Regel über Fähigkeiten der Gruppenmoderation und reagieren einfühlsam, wenn sich jemand nur schwer äußern kann oder von Emotionen überwältigt wird. Krankengymnasten und Personen mit einer Ausbildung im tänzerischen und gymnastischen Bereich wissen, wie das Körpergedächtnis anzusprechen ist, Ergotherapeuten kennen Übungen, die das Erinnerungsvermögen anregen. Für Historiker bietet ihr Fachwissen eine profunde Basis für gezielte Fragen, mit dem sie ihrem Gegenüber die Ernsthaftigkeit der Erkundung verdeutlichen und vermitteln, wie wertvoll und wichtig ihnen jede Mitteilung ist. Wer eine musikalische Ausbildung hat, findet spontan die passende Melodie zu einem Thema, und

Menschen mit gestalterischer Ausbildung sind geschickte Helfer, wenn es darum geht, Erinnerungspuren im Malen, Zeichnen oder in räumlich-plastischem Arbeiten nachzugehen. Wer Erfahrung in Rollenspiel und Theaterarbeit hat, wird in den Erzählungen ohne Mühe das darstellerische Potential entdecken und es in szenischer Umsetzung neu erfahrbar machen. Es gibt also eine Vielzahl von beruflichen und anderen Vorbildungen, die eine fachliche Grundlage für das Arbeiten mit den Erinnerungen liefern.

Das englische Wort *facilitator* – „Erleichterer“ – beschreibt recht eingängig die Aufgaben und die Fähigkeiten desjenigen, der biografisch arbeiten möchte. Immer gilt dabei: Wer sich selbst gern erinnert, Freude am Zusammensein mit älteren Menschen hat und sich von erzählten Lebensgeschichten fesseln lässt, wird auch Erinnerungsaktivitäten anleiten und fördern können. Erinnerungspflege bietet somit ein attraktives Betätigungsfeld für Menschen unterschiedlichster Berufsgruppen und eröffnet nicht zuletzt dem freiwilligen Engagement viele Möglichkeiten. Fehlende „Technik“ wird man sich nach der Methode des *learning by doing* aneignen und auch nach langen Jahren der Praxis feststellen, dass es immer noch Neues zu lernen und auszuprobieren gibt.

Die Sicherheit in der Begleitung von Gruppen wächst mit der praktischen Erfahrung und der kritischen Selbstwahrnehmung. Hintergrundwissen stellt sich durch die Lektüre von Biografien und regionalen Geschichtsbüchern, durch den Besuch von Regionalmuseen und die Betrachtung einschlägiger Filme ein. Vor allem zu Beginn ist es sinnvoll, zu zweit zu arbeiten. Das erleichtert die Vorbereitung und sichert die nachträgliche Reflexion. Zudem wird man den Einzelnen besser gerecht, die etwa aufgrund von Schwerhörigkeit oder Sehschwäche besondere Begleitung brauchen. Und schließlich lernt man bei jedem Treffen von den älteren Menschen selbst, aus ihren Erzählungen, aus der Art, wie sie sich an den Aktivitäten beteiligen und aus ihren Rückmeldungen – seien sie positiv oder negativ.

Bevor man für andere Erinnerungsaktivitäten organisiert, sollte man sich selbst mit den eigenen Erinnerungen befasst haben. Probiert man die eine oder andere Übung aus, erkennt man schnell, welche praktischen Schwierigkeiten auftreten und welche Gefühle entstehen können. Was erwartet man selbst von Moderation und Materialauswahl? Wie viel Zeit braucht man für einzelne Schritte? Als ersten Selbstversuch legt man etwa eine Liste der Musikstücke, Bilder oder Bücher an, die man auch unter beeng-

ten Raumverhältnissen nicht missen möchte. So lassen sich die Schwierigkeit der Entscheidung und die emotionalen Überraschungen bei der Auswahl ganz unmittelbar erleben. Wer versucht, die Lieblingsspiele aus der Kindheit zu beschreiben, ein Spielzeug zu zeichnen oder auf Fotos zu beschaffen, spürt die Hartnäckigkeit, mit der sich Details verbergen und die Streiche, die das eigene Gedächtnis spielt. Findet sich kein entsprechendes Fortbildungsangebot, lässt sich vielleicht eine Gruppe von Kolleginnen oder Freunden auf eine Bildungsreise in die Vergangenheit ein. Möglicherweise gibt es unter den älteren Freunden oder Angehörigen auch jemanden, der gern aus dem Leben erzählt und sich als „Versuchskaninchen“ zur Verfügung stellt. Ergebnis könnte dann ein *Lebensbuch* zur gemeinsamen Erinnerung sein.

4 Erinnerungspflege – einige praktische Hinweise

Ein Erinnerungsangebot kann an den unterschiedlichsten Orten und mit ziemlich allen Personenkreisen stattfinden. Aktive ältere Menschen nehmen vielleicht ganz bewusst einen Kurs in einer Einrichtung der Erwachsenenbildung oder der Kirche wahr, um eigene Erinnerungen im Zusammenhang mit der Regionalgeschichte oder einem Jubiläum zusammen zu tragen. Andere folgen der Einladung des Stadttheaters, ein Stück rund um bestimmte Ereignisse ihres Lebens zu entwickeln¹⁰ oder möchten über ein „Erzählcafé“ Kontakte knüpfen. Sie alle werden sich mehr oder weniger mit dem auseinandersetzen, was sie erwartet und im Vorfeld ihre Interessen formulieren.

Im Kontext pflegerischer Versorgung und bei der Durchführung von Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz müssen die Verantwortlichen überlegen, auf welche Weise ihre zukünftigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu informieren und motivieren sind, wie sie zu den Treffen kommen können und ob Pflegekräfte und Angehörige einzubeziehen sind.

Es gilt Fragen der Finanzierung, der räumlichen Unterbringung, der Beschaffung und Lagerung von Arbeitsmaterialien ebenso zu klären, wie die Verantwortung für die Öffentlichkeitsarbeit. Je enger das Angebot in

¹⁰ Vgl. hierzu Schweitzer, Pam: *Reminiscence Theatre. Making Theatre from Memories*. London (Jessica Kingsley Publishers) 2006 (in englischer Sprache)

eine Institution eingebunden ist, desto genauer sollte man wissen, welchen Stellenwert es dort hat, wie der Teilnehmerkreis ausgewählt wird und auf welche Unterstützung man rechnen kann. Trotz all dieser Unterschiedlichkeiten lassen sich einige allgemeingültige praktische Hinweise für die Durchführungen geben:

a) Ziele des Angebots

Wichtig ist zu definieren, welche Ziele mit dem Erinnerungsangebot verfolgt werden sollen: Geht es um ein offenes Angebot, bei dem gesellige Aspekte im Vordergrund stehen, oder handelt es sich um ein eher therapeutisch ausgerichtetes Programm, das der Förderung bestimmter Fähigkeiten dient? Vielleicht werden weiterführende Ziele verfolgt, wie die Sammlung von persönlichen Berichten über die Entwicklung eines Stadtteils oder einstige Bräuche. Schulen und Jugendeinrichtungen suchen mitunter ältere Menschen, um sie als Zeitzeugen in ihre Projekte einzubinden. Will man eine solche Gruppe vorbereiten und beim Austausch mit den Jüngeren begleiten? Sollen schließlich die Erinnerungen festgehalten werden, um sie später der Öffentlichkeit zu präsentieren?

b) Häufigkeit und Dauer der Treffen

Die Zahl der Gruppentreffen ergibt sich aus der Zielsetzung der Arbeit, doch spielen meist äußere Bedingungen die entscheidendere Rolle: Wie viel Zeit und Geld stehen zur Verfügung? Welche Abstände sind für die Teilnehmer optimal, damit sie sich vorbereiten können ohne gleichzeitig den roten Faden zwischen den Treffen zu verlieren?

Manche Einrichtungen planen dauerhaft jede Woche Zeit für das gemeinsame Erinnern mit einem festen Personenkreis ein, während ein offenes „Erzählcafé“ sich eher auf eine wechselnde Teilnehmerschaft einstellt. Mit einem ersten Grobkonzept wird die Gruppenleitung den Beteiligten vermitteln, welche Themen und Methoden sie in welchem Zeitraum erwarten. Das heißt natürlich nicht, dass an einmal Geplantem unverrückbar festzuhalten ist, wenn in der Gruppe oder aus der Arbeit heraus der Wunsch nach Veränderung entsteht.

In etwa zweistündigen wöchentlichen Treffen gelingt es meist gut, bestimmte Erinnerungsthemen zu „erforschen“ und beim nächsten Mal daran anzuknüpfen. Bei sehr verwirrten Menschen kann eine kürzere Dauer angebracht sein. Allerdings stellen Pflegekräfte und Angehörige häufig



mit Verblüffung fest, wie lange sonst sehr unruhige Menschen bei der Sache bleiben, finden deren individuelle Bedürfnisse und Interessen Berücksichtigung. Arbeitet man gemeinsam an einer größeren Präsentation, wird man auch einmal einen ganzen oder halben Tag zusammen verbringen wollen – ausreichend Pausen einbezogen.

c) Gruppengröße

Die Gruppengröße ist in Abhängigkeit von der Teilnehmerzusammensetzung und den Arbeitszielen zu sehen. In einer Gruppe von sechs bis acht Personen etwa kommt jede/r zu Wort und es stellt sich schnell Vertrauen ein. Sind die Gruppen kleiner, empfindet der Einzelne leicht den Druck, immer etwas sagen zu müssen und es mangelt schnell an Lebendigkeit. Sind die Teilnehmenden psychisch oder in ihrer Seh- und Hörfähigkeit beeinträchtigt, wird man sich ihnen individuell zuwenden müssen. Statt die Gruppe dann sehr klein zu halten, sorgen zusätzliche Helfer dafür, dass alle mitbekommen, was geschieht und sich beteiligen können. Der Wechsel zu Partner- oder Kleingruppenarbeit ermöglicht auch in größeren Gruppen intensive Mitarbeit. Selbst sehr verwirrte ältere Menschen profitieren von der Dynamik und Stimmung in einer größeren Gruppe, wenn ihnen eine ausreichende Zahl an Helfern, Angehörigen oder Pflegekräften zur Seite steht und Geborgenheit und Orientierung gewährt. Akti-

vitäten wie gemeinsames Tanzen, Singen oder die Aufführung eines interaktiven Theaterstücks machen ohnehin erst im größeren Kreis richtig Spaß.

d) Räumlichkeiten

Entscheidend für die Gruppengröße sind natürlich die räumlichen Bedingungen. Erinnerungspflege braucht eine ungestörte Umgebung, fühlen sich doch Menschen durch Nebengeräusche, Unterbrechungen und ungünstige Lichtverhältnisse mit zunehmendem Alter immer stärker gestört. Alle Anwesenden sollen einander sehen und hören können, wobei eine immer wieder veränderte Sitzordnung die Gruppenprozesse fördert und die Fixierung auf die Leitung verhindern hilft. Die Teilnehmenden brauchen zudem Platz, um bei einzelnen Übungen – soweit es ihnen gesundheitlich möglich ist – herum zu gehen oder in Kleingruppen zusammen zu rücken.

Auf einem großen Tisch sollte Material ausgelegt und bearbeitet werden können. Flipchart oder Wände, an die man Bilder hängen oder kleben kann, sind so wichtig wie barrierefreie Zugänge und die Möglichkeit, Getränke zu reichen. Sind der Fußboden und die Möbel unempfindlich, wird man unbeschwerter mit Farbe und Kleber hantieren und eher einmal Tische und Stühle umstellen. Gibt es einen Schrank oder andere Aufbewahrungsmöglichkeiten, in dem häufig genutztes Material oder die im Entstehen begriffenen Erinnerungsprodukte bis zum nächsten Mal sicher gelagert werden können?

Im Erinnerungsraum sollten während der Treffen keine anderen Aktivitäten stattfinden. In Pflegeeinrichtungen muss manchmal mit einiger Hartnäckigkeit darauf verwiesen werden, dass kein Bewohner während der Treffen herausgeholt oder anderweitig beschäftigt werden sollte (weil etwa jetzt gerade der Blutdruck zu messen ist . . .). Natürlich ist zu bedenken, woher man Unterstützung holen kann, wenn eine hilfsbedürftige Teilnehmerin auf die Toilette möchte oder aus sonstigen Gründen den Raum verlassen muss.

e) Ankündigung

In einer Begegnungsstätte oder einer Einrichtung der Erwachsenenbildung entscheidet die Werbung darüber, ob sich der gewünschte Teilnehmerkreis einfindet, während in einer Pflegeeinrichtung die Mitarbei-