

# Den Wert des eigenen Lebens erkennen

Positive Effekte der Biografiearbeit auf das Wohlergehen Älterer



Marlene Becker im Gespräch mit der 91-jährigen Annelies Müller (re.). Foto: Schleenvoigt

Viele Erinnerungen seien wiedergekommen. Mit einem Lächeln lehnt sich Annelies Müller auf dem Sofa in ihrer Jenaer Wohnung zurück. „Ich habe Kinder und Enkelkinder und ihnen auch immer wieder erzählt“, so die 91-jährigen. Doch diese Gespräche mit Marlene Becker sind für sie besonders anregend und erschöpfend. Die mehr als sechs Jahrzehnte jüngere Frau führt als studentische Hilfskraft so genannte Lebensrückblickgespräche mit älteren Jenaer Bürgern. „Ich höre unglaublich spannende Geschichte aus einer Zeit, die ich so noch nicht kannte“, sagt Marlene Becker.

Sich zu erinnern und die eigene Lebensgeschichte zu erzählen, ist eine wichtige Grundlage für die eigene Identität. „Die eigenen Erlebnisse, Begegnungen und Beziehungen in einem neuen Licht zu betrachten, kann bei älteren Menschen viel bewegen“, sagt Hariet Kirschner, die zusammen mit Anna Zimmermann das Projekt „Erzählen, erinnern, dabei sein“ koordiniert. Das von Prof. Bernhard Strauß vom Universitätsklinikum Jena (UKJ) geleitete Projekt ist Teil

des Gesamtprojekts „VorteilJena“. Ziel der zahlreichen Angebote ist es, eine Gesundheitsregion Jena zu etablieren, in der die Gesundheit von Menschen unterschiedlichen Alters durch soziale Teilhabe gestärkt wird. „Sowohl für die Gesprächspartner als auch für die gesamte Einrichtung können sich die Lebensrückblickgespräche positiv auswirken und neue Ansätze für die Kommunikation liefern“, so Kirschner.

Ein strukturiertes Gespräch mit älteren Menschen können Verwandte, Pfleger, Mitarbeiter in der Senioren- und Altenarbeit oder auch Akteure in Begegnungsstätten führen. Einen Leitfaden für ein so genanntes Lebensrückblickgespräch hat Hariet Kirschner im Rahmen ihres Projekts erarbeitet. Mit Hilfe eines Zeitstrahls für die grobe Einordnung wichtiger Lebensereignisse, Fotos oder anderer Erinnerungstücke sowie eines Fragenkatalogs können gemeinsam die Phasen Kindheit und Jugend, junges und mittleres Erwachsenenalter sowie die Gegenwart reflektiert werden. „Erinnern bewirkt immer eine Aktivierung“, so Kirschner. Dabei

werden positive wie negative Erfahrungen als gleichermaßen wertvoll angesehen. Nur für Menschen, die auch durch ihre durchlebten Erfahrungen aktuell noch sehr belastet sind, ist ein solches Gespräch nicht geeignet, weil es sich nicht um eine Psychotherapie handelt.

„Die Gesprächsführung orientiert auf die individuellen Stärken des Gesprächspartners, damit dieser den Wert seines reichhaltigen Lebens erkennen kann“, so Kirschner. Erinnern, so die These, kann sinnstiftend und sich positiv auf Gesundheit und Wohlergehen auswirken. Auch für den Zuhörer können die Gespräche sinnstiftend sein, der Austausch kann ihm die Möglichkeit geben etwas zu lernen und gemeinsame Themen zwischen den Generationen zu entdecken.

Diese Effekte haben Hariet Kirschner und ihr Team bereits während der Pilotphase feststellen können. Zurzeit analysieren sie die Gespräche, die sie in zehn verschiedenen Einrichtungen in Jena führen, wissenschaftlich. Vor und nach den drei Gesprächsterminen befragen sie die Gesprächspartner zu ihrem Wohlbefinden. „Andere Studien haben bereits gezeigt, dass das Erinnern zum Beispiel bei Menschen mit kognitiven Einschränkungen deutliche Verbesserungen bewirkt“, so Kirschner. Langfristig ist vorgesehen, dass möglichst viele Akteure in der Senioren- und Altenarbeit mit Hilfe der erarbeiteten Materialien selbstständig Gespräche zum Lebensrückblick anbieten. *Anke Schleenvoigt*

**Institut für Psychosoziale Medizin  
und Psychotherapie**

Stoystraße 3, 07740 Jena

✉ [Hariet.Kirschner@med.uni-jena.de](mailto:Hariet.Kirschner@med.uni-jena.de)

KONTAKT