

Teil I Grundlagen

1	Sicherinnern und Lebensrückblick: psychologische Grundlagen . . .	3
	Andreas Maercker und Andrea B. Horn	
1.1	Das autobiografische Gedächtnis	4
1.1.1	Gedächtnispsychologische Modelle und Konzepte	4
1.1.2	Schematheorien von Erinnerungen	6
1.2	Erinnern und Erzählen	8
1.3	Erinnerungsstile und ihre Erforschung	11
1.4	Aufgaben und Funktionen des Erinnerns in der Lebensspanne. . .	14
1.4.1	In welchem Lebensalter erinnert man sich gern und häufig?	14
1.4.2	Erikson'sche Entwicklungsaufgaben und die Funktionen des Erinnerns.	17
1.4.3	Altersgruppenvergleiche der Funktionen von lebensgeschichtlicher Erinnerung	18
1.4.4	Besondere Funktionen des Lebensrückblicks bei älteren Menschen	20
1.5	Sicherinnern und Wohlbefinden	24
	Literatur.	27
2	Formen des Lebensrückblicks	31
	Simon Forstmeier und Andreas Maercker	
2.1	Einleitung und Überblick	31
2.2	Nichttherapeutische Formen des Lebensrückblicks	32
2.2.1	Autobiografien	32
2.2.2	Oral-History-Interviews	34
2.3	Sozialpädagogische Formen	36
2.3.1	Erinnerungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen	36
2.3.2	Biografiearbeit mit Jugendlichen	37
2.4	Therapeutische und soziotherapeutische Formen	39
2.4.1	Einfaches Erinnern (Reminiszieren)	39
2.4.2	Lebensrückblick.	40

2.4.3	Die psychotherapeutische Hauptform: Lebensrückblicktherapie	41
2.5	Formen des therapeutischen Lebensrückblicks für traumatisierte Menschen	47
2.5.1	Testimony-Therapie	47
2.5.2	Narrative Expositionstherapie	48
2.5.3	Lebensrückblicktherapie für Holocaustüberlebende	49
2.6	Besondere Inhaltstypen des Lebensrückblicks, an Beispielen erläutert	50
2.6.1	Anklagen und Verbitterung: das Buch Hiob.	51
2.6.2	Selbststilisierungen: Lebensberichte des Künstlers Joseph Beuys	52
2.6.3	Selbstgefälliges und Geschöntes: Geständnisse des Hochstaplers Gert Postel	54
2.7	Ausblick	56
	Literatur.	57
3	Wirksamkeitsforschung	59
	Martin Pinquart und Simon Forstmeier	
3.1	Vorüberlegungen	59
3.2	Ergebnisse bisheriger Reviews	62
3.3	Die vorliegende Metaanalyse	63
3.3.1	Methodisches Vorgehen	63
3.3.2	Mittlere Wirksamkeit der Reminiszenz	66
3.3.3	Einflüsse von Studienmerkmalen.	70
3.4	Zusammenfassende Diskussion	76
	Literatur.	77

Teil II Einsatzbereiche

4	Lebensrückblick zur Wohlbefindenssteigerung	83
	Bruce Rybarczyk, Andrea M. Shamaskin-Garroway und Albert Bellg	
4.1	Arten von Reminiszenzen	84
4.2	Reminiszenz und narrative Therapien.	86
4.3	Lebensrückblickinterview: Neun Prozessziele	87
4.4	Die drei Teile des Lebensrückblickinterviews	91
4.4.1	Die Anfangsphase.	91
4.4.2	Die mittlere Phase	93
4.4.3	Die Endphase	94
4.5	Das Lebensherausforderungsinterview.	95
4.5.1	Die Aufmerksamkeit auf Herausforderungen lenken	96
4.5.2	Stärken und Ressourcen hervorheben	97
4.5.3	Überdauernde Schlüsselstärken und -ressourcen zusammenfassen.	98

4.6	Wirksamkeit des Lebensrückblickinterviews in Bezug auf die Wohlbefindenssteigerung	98
4.7	Zusammenfassung.	101
	Anhang A: Fragen für das Lebensrückblickinterview	102
	Anhang B: Fragen für das Lebensherausforderungsinterview	105
	Literatur.	108
5	Lebensrückblick bei Anpassungsproblemen und Lebenskrisen.	109
	Simon Forstmeier	
5.1	Anpassungsstörungen und Lebenskrisen	109
	5.1.1 Diagnosekriterien	110
	5.1.2 Störungsmodell	112
5.2	Behandlung von Anpassungsstörungen	114
5.3	Lebensrückblick zur Bewältigung kritischer Lebensereignisse	117
	5.3.1 Funktionen eines Lebensrückblicks bei Anpassungsstörungen.	117
	5.3.2 Fokuse eines Lebensrückblicks bei Anpassungsstörungen.	119
5.4	Programme für spezifische Patient:innengruppen.	123
	5.4.1 Bewältigung von Operationen und anderen medizinischen Eingriffen	123
	5.4.2 Anpassung nach einem Schlaganfall	124
	5.4.3 Identitätsfindung als Adoptiv- oder Pflegekind	125
	5.4.4 Leben mit einem psychisch kranken Partner	125
	5.4.5 Anpassung an den Verlust einer Person	127
	5.4.6 Anpassung an eine neue Wohnumgebung	129
	5.4.7 Leben mit einer Krankheit, die zum Tod führt.	129
	Literatur.	132
6	Lebensrückblickinterventionen bei Depression.	135
	Christine Szkudlarek und Katja Werheid	
6.1	Indikation von Lebensrückblickinterventionen bei Depression.	136
6.2	Wirksamkeitsnachweise bei Depression.	138
	6.2.1 Wirksamkeitsstudien	139
	6.2.2 Spezifische Aspekte der Wirksamkeit	140
6.3	Einsatz von Lebensrückblickinterventionen im Therapieverlauf.	142
6.4	Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsstrategien	145
6.5	Fallbeispiel	147
	Literatur.	150
7	Lebensrückblicktherapie bei Traumafolgestörungen.	153
	Maria Böttche, Philipp Kuwert und Christine Knaevelsrud	
7.1	Lebensrückblick und biografische Therapieansätze	154
7.2	Fallbeispiel	159

7.3	Praktische Erfahrungen mit der ITT	162
7.4	Fazit.	163
	Literatur.	164
8	Strukturierter Lebensrückblick für Menschen mit Demenz	167
	Barbara K. Haight und Barrett S. Haight	
8.1	Die Anfänge des strukturierten Lebensrückblicks	168
8.2	Der Ablauf des strukturierten Lebensrückblicks.	169
8.3	Hauptmerkmale des strukturierten Lebensrückblicks.	171
8.4	Die Rollen der/des Patient:in und der/des Therapeut:in	173
8.5	Lebensrückblick mit Demenzkranken	175
	8.5.1 Erinnerungsarbeit: Projekte für Menschen mit Demenz	175
	8.5.2 Modifikation des strukturierten Lebensrückblicks für Demenzkranke	176
	8.5.3 Forschung zum strukturierten Lebensrückblick mit Demenzpatienten	178
8.6	Umgang mit speziellen Herausforderungen bei Demenzpatienten.	179
	8.6.1 Umgang mit Wiederholungen beim Lebensrückblick.	179
	8.6.2 Umgang mit Ängsten und Frustrationen während des Lebensrückblicks	180
	8.6.3 Umgang mit dem Mangel an Erinnerungen.	181
	8.6.4 Durchführung der Integrationssitzungen	183
	8.6.5 Weitere Besonderheiten beim Lebensrückblick mit Demenzkranken	183
	8.6.6 Die Rolle der Angehörigen.	184
8.7	Zusammenfassung.	185
8.8	Anhang: Lebensrückblickbogen (Life Review Form)	185
	Literatur.	191
9	Lebensrückblick mit Sterbenden.	193
	Birgit Jaspers, Michaela Hesse, Gülay Ateş, Simon Forstmeier und Lukas Radbruch	
9.1	Einleitung und Überblick über Palliativ- und Hospizversorgung	194
	9.1.1 Palliativ- und Hospizversorgung	194
	9.1.2 Patientinnen und Patienten in der Palliativ- und Hospizversorgung.	194
9.2	Biografiearbeit bzw. Lebensrückblick in der Fort- und Weiterbildung	195
9.3	Biografiearbeit und Lebensrückblick in Behandlungsleitlinien, Chartas und der nationalen Strategie	199
9.4	Dignity Therapy	200

9.5	Reminiszenz- und Vermächtnisintervention in der Palliativmedizin	202
9.5.1	Methoden der Interventionsstudie	203
9.5.2	Ergebnisse der Interventionsstudie.	204
9.5.3	Aufwand und Ausblick.	210
	Literatur.	211
10	Biografiearbeit mit Pflege- und Adoptivkindern	213
	Birgit Lattschar	
10.1	Begriffsklärung: Biografie und Biografiearbeit	213
10.2	Einsatzmöglichkeiten und Zielsetzung	214
10.2.1	Biografiearbeit und Identität	215
10.2.2	Ein Narrativ für das eigene Leben entwickeln.	216
10.2.3	Biografiearbeit und Resilienzförderung	217
10.2.4	Biografiearbeit und Trauma	217
10.3	Formen der Biografiearbeit.	218
10.3.1	Formelle und informelle Biografiearbeit	218
10.3.2	Einzel- oder Gruppenarbeit	218
10.4	Rahmenbedingungen für die Biografiearbeit	219
10.4.1	Allgemeine Bedingungen.	219
10.4.2	Prinzipien der Biografiearbeit	220
10.4.3	Anforderungen an die durchführenden Fachkräfte	220
10.4.4	Alter des Kindes.	223
10.5	Methoden der Biografiearbeit.	223
10.5.1	Lebensbuch	224
10.5.2	Lebensbilderbuch für Adoptiv- oder Pflegekinder	228
10.5.3	Lebensbrief.	231
10.5.4	Modell der vier Dimensionen der Elternschaft mit Playmobil® erklärt	233
10.6	Fazit.	236
	Literatur.	236

Teil III Spezifische Techniken

11	Digitale Tools zum Lebensrückblick	241
	Christine Dworschak	
11.1	Einsatz digitaler Tools in psychotherapeutischen Interventionen.	241
11.1.1	Internetbasierte Interventionen.	242
11.1.2	Einsatz internetbasierter Interventionen bis ins hohe Lebensalter.	242
11.1.3	Internetbasierte Ansätze im Lebensrückblick	243
11.1.4	Beispiele digitaler Tools zum Lebensrückblick	244

11.2	Niedrigschwellige Angebote.	244
11.2.1	Websitebasierte Angebote	244
11.2.2	App-basierte Angebote.	246
11.3	Internetbasierte Interventionen	247
11.3.1	NümEinsam	247
11.3.2	WeChat-based life review programme.	250
11.3.3	Butler	252
11.3.4	The stories we live by.	255
11.4	Virtuelle Realität	256
11.4.1	Virtual-Reality-Reminiszenztherapie.	257
11.5	Fazit.	258
	Literatur.	258

12 Lebensrückblick für ältere Erwachsene: Ein gruppen-therapeutischer Ansatz

	Anne Margriet Pot und Iris van Asch	263
12.1	Erinnerungsarbeit und Lebensrückblick in der Gruppe	264
12.2	Überblick über das Gruppenprogramm „Auf der Suche nach Sinn“.	265
12.3	Beschreibung der Sitzungen	267
12.3.1	„Mein Name“	268
12.3.2	„Gerüche aus der Vergangenheit“	269
12.3.3	„Häuser, in denen ich gelebt habe“	270
12.3.4	„Meine Ressourcen erkennen“.	270
12.3.5	„Hände“	271
12.3.6	„Fotos“	272
12.3.7	„Freundschaft“.	273
12.3.8	„Ausgleichen positiver und negativer Gedanken und Gefühle“	273
12.3.9	„Wendepunkte“	274
12.3.10	„Wünsche und Sehnsüchte“	275
12.3.11	„Die Zukunft in mir“	276
12.3.12	„Identität“.	276
12.4	Effektivität des Interventionsprogramms „Auf der Suche nach Sinn“.	276
12.4.1	Effektivität der Originalversion für ältere Erwachsene ab 55 Jahren	276
12.4.2	Effektivität der adaptierten Version für ältere Erwachsene in Wohn- und Pflegeheimen.	278
12.4.3	Effektivität der adaptierten Version für ältere Erwachsene mit chronischen psychischen Leiden	279

12.5	Schlussfolgerung.....	280
	Anhang: Gedicht „Alte Hände“ („Oude handen“)	282
	Literatur.....	282
13	Techniken der Visualisierung und Verbalisierung.....	285
	Wolfgang Jänicke und Simon Forstmeier	
13.1	Einführung	285
13.2	Die Lebenslinie.....	287
13.3	Chronik der Familienlebensereignisse	290
13.4	Das Beziehungsrad	292
13.5	Arbeit mit dem Genogramm.....	293
13.6	Brief an eine wichtige Bezugsperson	299
13.7	Sieben Säulen	300
13.8	Bilder und andere Erinnerungsgegenstände	301
13.9	Kreative Visualisierung des Lebensverlaufs	302
13.10	Selbstentdeckungswandteppich	303
	Literatur.....	305
14	Imagination im Lebensrückblick für Menschen mit Grenzerfahrungen.....	307
	Luise Reddemann	
14.1	Einleitung	308
14.2	Imagination als Raum der Freiheit	308
14.3	Imaginationsübungen: Grundformen	310
14.3.1	Imagination des „inneren sicheren – oder auch guten – Ortes“	311
14.3.2	Imagination „Gepäck ablegen“	312
14.3.3	Imagination der „inneren Weisheit“.....	312
14.3.4	Achtsamkeit für Ressourcen	312
14.3.5	Spontane Nutzung von inneren Bildern.....	312
14.4	Imagination im Lebensrückblick: Fallbeispiele	313
14.4.1	Umgang mit Schicksalsschlägen in der Lebens- bilanzierung	313
14.4.2	Balance finden zwischen Leidvollem und inneren Ressourcen	314
14.4.3	Wenn ein Lebensrückblick infrage gestellt wird	316
14.5	Fazit.....	317
	Literatur.....	318
	Stichwortverzeichnis.....	319