

## Teil I Grundlagen

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 Sicherinnern und Lebensrückblick: psychologische Grundlagen . . . . .</b>              | <b>3</b>  |
| 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        |
| <b>2 Formen des Lebensrückblicks . . . . .</b>  | <b>31</b> |
| 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:<br>Lebensrückblicktherapie . . . . .                | 41        |
| 2.5      | Formen des therapeutischen Lebensrückblicks für<br>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<br>Beispielen erläutert . . . . .       | 50        |
| 2.6.1    | Anklagen und Verbitterung: das Buch Hiob. . . . .                                       | 51        |
| 2.6.2    | Selbststilisierungen: Lebensberichte des<br>Künstlers Joseph Beuys . . . . .            | 52        |
| 2.6.3    | Selbstgefälliges und Geschöntes: Geständnisse<br>des Hochstaplers Gert Postel . . . . . | 54        |
| 2.7      | Ausblick . . . . .  | 56        |
|          | Literatur . . . . .   | 57        |
| <b>3</b> | <b>Wirksamkeitsforschung . . . . .</b>  | <b>59</b> |
|          | 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

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>4</b> | <b>Lebensrückblick zur Wohlbefindenssteigerung . . . . .</b>              | <b>83</b> |
|          | 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<br>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        |
| <b>5</b> | <b>Lebensrückblick bei Anpassungsproblemen und Lebenskrisen. ....</b>                    | <b>109</b> |
|          | 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<br>Lebensereignisse .....                     | 117        |
| 5.3.1    | Funktionen eines Lebensrückblicks bei<br>Anpassungsstörungen.....                        | 117        |
| 5.3.2    | Fokusse eines Lebensrückblicks bei<br>Anpassungsstörungen.....                           | 119        |
| 5.4      | Programme für spezifische Patient:innengruppen. ....                                     | 123        |
| 5.4.1    | Bewältigung von Operationen und anderen<br>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        |
| <b>6</b> | <b>Lebensrückblickinterventionen bei Depression. ....</b>                                | <b>135</b> |
|          | Christine Szkudlarek und Katja Werheid   |            |
| 6.1      | Indikation von Lebensrückblickinterventionen bei<br>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<br>Therapieverlauf.....                     | 142        |
| 6.4      | Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsstrategien.....                                      | 145        |
| 6.5      | Fallbeispiel .....   | 147        |
|          | Literatur.....   | 150        |
| <b>7</b> | <b>Lebensrückblicktherapie bei Traumafolgestörungen .....</b>                            | <b>153</b> |
|          | Maria Böttche, Philipp Kuwert und Christine Knaevelsrød                                  |            |
| 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        |
| <b>8</b>            | <b>Strukturierter Lebensrückblick für Menschen mit Demenz . . . . .</b>                                      | <b>167</b> |
|                     | 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        |
| <b>9</b>            | <b>Lebensrückblick mit Sterbenden . . . . .</b>  | <b>193</b> |
|                     | 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        |
| <b>10</b> | <b>Biografiearbeit mit Pflege- und Adoptivkindern . . . . .</b>               | <b>213</b> |
|           | 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

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>11</b> | <b>Digitale Tools zum Lebensrückblick . . . . .</b>                        | <b>241</b> |
|           | 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        |
| <b>12</b> | <b>Lebensrückblick für ältere Erwachsene: Ein gruppen-therapeutischer Ansatz . . . . .</b>              | <b>263</b> |
|           | Anne Margriet Pot und Iris van Asch   |            |
| 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        |
| <b>13</b> | <b>Techniken der Visualisierung und Verbalisierung.....</b>                  | <b>285</b> |
|           | 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        |
| <b>14</b> | <b>Imagination im Lebensrückblick für Menschen mit Grenzerfahrungen.....</b> | <b>307</b> |
|           | 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 Lebensbilanzierung .....                | 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        |
|           | <b>Stichwortverzeichnis.....</b>   | <b>319</b> |