

Die Kraft des Erinnerns und Erzählens

Lebensrückblick durch Biografiearbeit

*«Jetzt war ich doch 60 Jahre lang so glücklich verheiratet und war nie krank ... Warum trifft es jetzt ausgerechnet mich?» –
«Mein ganzes Leben habe ich nur geschuftet und so vieles einstecken müssen. Und nun, wo es mir endlich gut gehen könnte, bin ich so krank!» – «Ich weiss genau, warum ich krank wurde!»*

Wir wollen verstehen, wir möchten dem Schicksal eine Sinnhaftigkeit abgewinnen, und wir suchen meist eine Gerechtigkeit dahinter. Manchmal vergessen wir dabei, dass es uns alle «trifft» (was die Endlichkeit unseres irdischen Daseins angeht). Es gibt auch keine universell erkennbare Gerechtigkeit. Und das Schwere ist kaum leichter zu ertragen, wenn wir jemanden oder etwas schuldig sprechen.

Was hilft uns, wenn uns derart existenzielle Fragen treffen? Was erleichtert den Zurückbleibenden das Abschiednehmen?

Die Erfahrung in der Begleitung sehr kranker Menschen und ihrer Zugehörigen zeigt, dass beim Abschiednehmen folgende entscheidende Faktoren wichtig sind:

- Was/wen muss ich zurücklassen?
- Traue ich meinem Umfeld zu, auch ohne mich zurechtzukommen?
- Wurde alles erledigt?
- Bleibt die Persönlichkeit bis zum Schluss erhalten, und wird ebendiese gewürdigt?
- Was bleibt von mir auf dieser Welt?

Oftmals erleben wir auf der Palliativstation, dass die Identität des kranken Menschen zu bröckeln beginnt. Die Säulen, auf denen wir unsere

Identität aufbauen, sind (nach Petzold¹) die Leiblichkeit, das soziale Netzwerk, unsere Arbeit und erbrachte Leistung, die materielle Sicherheit und unsere Werte und Normen. Jeder dieser Pfeiler kann betroffen sein, wenn wir erkranken, und entsprechend stellt sich manchmal das Gefühl ein, die Identität würde sich auflösen.

Genau hier können wir in der Biografiearbeit ansetzen und entweder mithilfe des Erkrankten (falls dies noch möglich ist) oder mithilfe der Zugehörigen zurückblicken. Dieser Blick kann auf verschiedenste Weise vorgenommen werden. Zum Beispiel in Form einer Lebenslinie aus Blumen und Steinen oder in Form eines Lebensrückblickinterviews.

Die Lebenslinie ist eine Methode aus der Traumatherapie und dient dort der Aufarbeitung von traumatischen (seelisch verletzenden) Erinnerungen. Ziel ist hier, eine Erinnerungskultur zu schaffen und schwerwiegende Lebensereignisse in die Biografie zu integrieren. Blumen und Steine symbolisieren zentrale positive und negative Lebensereignisse, die in chronologischer Reihenfolge dargestellt werden.

Wir gehen davon aus, dass die Lebensgeschichte die Grundlage für das Werden der eigenen Identität ist. Sie bringt vergangene Erlebnisse, die Gegenwart und die Ziele der Zukunft zusammen. Die Bildung einer Identität und unsere Erinnerung sind verknüpft und eingebettet in die Beziehungen zu anderen Menschen. Am Ende des Lebens kann das Ziel einer Lebenslinie die Konstruktion einer ganz persönlichen, in sich stimmigen und wohltuenden Lebensgeschichte sein. Je nach Situation macht es Sinn, diese mit den nächsten Angehörigen gemeinsam zu legen.

Durch das Erzählen verwandelt sich das Erlebte. Es ist gewissermaßen so, dass Erinnerungen aus dem eigenen Leben durch die momentane Situation, durch neue Einsichten und auch durch die aktuelle Befindlichkeit wie neu konfiguriert werden können. Dadurch ist es eventuell möglich, die Selbstsicht zu fördern und das psychische Wohlbefinden

1 Petzold Hilarion: *«Integrative Therapie»*, Paderborn, Verlag Junfermann, 1. Auflage, 1993

zu verbessern. Eine nicht zu unterschätzende Funktion des Erinnerns ist bei älteren Menschen jene, im Kommunikationskontakt zu bleiben, sei es, indem man sich mit den Menschen der Vergangenheit verbindet, sei es im Sinne des Weitergebens des Erlebten an die nächste Generation. Erinnern macht also Sinn. Die Tendenz zur Bedeutungszuschreibung des eigenen Lebens und zur Sinngebung ist vor allem im hohen Alter oder bei zum Tode führenden Krankheiten erkennbar.

Das Legen einer Lebenslinie folgt manches Mal eigenen Gesetzen. So ist es nicht ungewöhnlich, dass aus der Linie ein Kreis wird oder aber eine Schlangenlinie entsteht. Vielfältig wie das Dasein, bunt, blumig, steinig. Nicht selten ist diese Methode eine Möglichkeit, die Erstarrung zu lösen, in der sich Familien befinden, wenn das Ende naht. Plötzlich ist man am Erzählen von Anekdoten, es entstehen Geschichten, es wird geschmunzelt und gelacht und geweint. Es braucht Neugierde und Offenheit, um sich auf diesen Rückblick einzulassen. Das Ergebnis ist nicht vorhersagbar und darum gerade das Prozesshafte dieser Intervention vorher schwer erklärbar.

Als Aussenstehende weiss ich das Vertrauen zu schätzen, das mir dabei entgegengebracht wird. Es ist nicht selbstverständlich, in den intimsten und verletzlichsten Stunden fast fremde Personen teilhaben zu lassen. Wer jedoch den Mut aufbringt, unter behutsamer und kompetenter Begleitung sein Leben nochmals an sich vorbeiziehen zu lassen, wird meistens belohnt. Die drängenden existenziellen Fragen können leiser werden. Das eigene Leben kann in neuer Schönheit aufleuchten. Die eigene Würde und Identität werden gestärkt, und es kann möglich werden, sein Leben in Frieden zu beschliessen. Die Zurückbleibenden aber tragen einen kostbaren Schatz in ihren Händen – ein wichtiges Stück ihrer eigenen Biografie.

Letzte Zeit

Schwanenfeder
Zerzauste Schaumkronenreiterin
Wie schwerelos tanzt schweres Los
Im Abendlicht
Taucht weiss ins Blut
Rot sinkt ins Meer
Mit ihm was war
Ins Nimmermehr.