Der Blick zurück nach vorn: Lebensrückblicke Traumatisierter

Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker

Universität Zürich[UZH]

Plan

- von den Schwierigkeiten Traumatisierter ihre Erinnerungen und ihre Erinnerungsmodi - negativ, neutral, positiv - zu integrieren

- vom integrativen Lebensrückblick als einer ressourcenorientierten Therapietechnik

Persönliches

Herausgegeben und fotografiert von
Andree Kaiser
Texte von Jochen Brenner u.a.

Integration der Erinnerungsmodi

Erschwerter Wechsel auch außerhalb von Pathologie

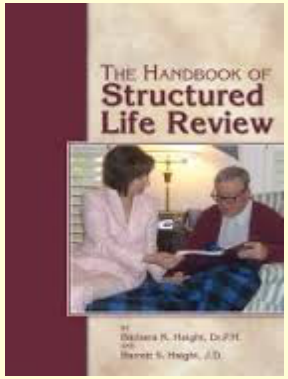
- **Positivmodus**: Erfahrung eigener Kontrolle und Wirksamkeit
- **Negativmodus**: Erfahrung des Sich-Aufgebens (*mental defeat*)

Dissoziationsbezug

- **States**: nicht mit einander integrierbar
- **Strukturelle Dissoz.**: anscheinend normaler vs. emotionaler Persönlichkeitsanteil

Therapeutischer Lebensrückblick

- entwickelt für ältere Menschen mit den Problemen: Depression, Einsamkeit, Erinnerungsprobleme
  (Robert Butler, 1963)



- als strukturierte Reminiszenztherapie oder Biografiearbeit zunehmend mit (früh)dementen Patienten eingesetzt
  (Haight & Haight, 1993)

- Viele positive Wirksamkeitsstudien (Metaanalyse: Pinquart & Forstmeier, 2013)

Dreischritt des strukturierten Lebensrückblicks

Fragen für jede Lebensphase:

1. ein positives Lebensereignis
2. ein negatives Lebensereignis
3. ein gelungenes Bewältigungserlebnis

Maercker (2002, 2014)

Unterschiede bei verschiedenen Diagnosen

Depression

- „es gibt nichts Wichtiges zu berichten“
- zu Beginn wortkarg, zäher Rapport
- über positive Erlebnisbericht kommt es zur Vielfalt an Erinnerungen
- Thema „Stolz auf Eigenes“ kann an Beispielen erarbeitet werden

Traumafolgen

- „alles ist unwichtig gegenüber ... (dem Trauma)“
- Angst vor dem Bericht über das traumatische Erlebnis
- über positive Erlebnisberichte wird primär die therapeutische Beziehung gefestigt
- Kein Stolz, aber gute Gefühle bei den Bewältigungserfahrungen

Ziele des therapeutischen Lebensrückblicks

- **Integration und Bilanz:**
  Höhen und Tiefen, Verhältnis von Gelungenem und Bereutem
- **Sinnfindung:** Kohärenz und Transzendenz
- **Elaboration des Gedächtnis:** Achtsamkeit gegenüber Details

Maercker (2002, 2014)

Sinnfindung

Mir ist in der Therapie aufgefallen, dass es mir extrem gut getan hat, die verschiedenen Stationen meines Lebens zu beschreiben und ganz wichtig dabei war, von den Menschen zu erzählen, mit denen ich herzlich verbunden bin. Das ist in meinem Leben eine Schatztruhe, zu der ich mich immer dann wieder begeben kann, wenn ich meine, alles sei damals kaputt gegangen. Diese Übungen haben mir deutlich gemacht, dass die Freundschaften die wichtigste Sache auf der Welt sind (...)

Patientin aus einer Online-Form der LR-Therapie
(2012)

Elaboration des Gedächtnis

Dies (...) nun begann sich mir zu offenbaren, wenn ich jene beseligenden Eindrücke untereinander verglich, (...) das Geräusch des Löffels an dem Teller, die Ungleichheit der Bodenplatten oder den Geschmack der Madeleine

zugleich im gegenwärtigen Augenblick und in einem entfernten Augenblick wahrnahm, und zwar in einem Maße, daß die Vergangenheit auf die Gegenwart übergriff und ich nicht mehr mit Bestimmtheit wußte, in welcher von beiden ich mich befand.

Marcel Proust (1871-1922)

Madeleine-Episode , Auf der Suche nach der verlorenen Zeit , VII, S. 265

Unterschiede verwandter Techniken

Ther. Lebensrückblick

- therapeutischer „Dreischritt“
- frühere Bewältigungserlebnisse werden genau besprochen
- Schutz des „Sprechens über“
- Bilanz und Sinnfindung sind therapeutische Themen

Narrative Expositionsth.

- nur positiv. und negativ. Erlebnisse
- mehr negative Erlebnisse
- mit Expositions- und Habituationsziel
- Schriftlicher Bericht und soziale Würdigung sind weitere Ziele

Die Geschichte vom Indianer und den beiden Wölfen

Ein alter Indianer erzählt seinem Enkel von einer grossen Tragödie, die sich in seinem Leben vor langer Zeit ereignete.

Er sagte ihm: „Diese Tragödie beschäftigt mich heute noch, nach so vielen Jahren.“

Der Enkel fragte: „Was fühlst du, Grossvater, wenn Du an diese Tragödie denkst?“

Der Alte antwortete: „Es ist so, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander ringen. Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig, der andere ist grossmütig und liebevoll.“

Nun fragte der Enkel: „Welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?“

Der Alte antwortete: „Der, den ich füttere!“

aus K.E.Buchmann (1999)

In Tat und Wahrheit war es so: Das Wesen, das dann in mir diesen beglückenden Eindruck empfand, empfand ihn darin, was dieser zu einem früheren Zeitpunkt und jetzt an Gemeinsamem hatte, darin, was er an Außerzeitlichem hatte; es war ein Wesen, das nur dann in Erscheinung trat, wenn es aufgrund einer solchen Identität zwischen Gegenwart und Vergangenheit in das einzige Lebenselement versetzt wurde, in dem es existieren und die Essenz der Dinge genießen konnte, das heißt außerhalb der Zeit.

Marcel Proust (1872-1922)

Fortsetzung “Madeleine-Episode”

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

maercker@psychologie.uzh.ch

Maercker
Forstmeier
Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung
Springer

2013