



■ Abb. 3.18. »Was wird von mir bleiben?«

## Abschiednehmen

Ein bewusster Umgang mit den vielen kleinen und großen Abschieden des Lebens ist ein Einüben in das Loslassen und eine Vorbereitung auf den »großen Abschied«. Speziell in der Begleitung trauernder und sterbender Menschen spielt der Umgang mit existenziellen Fragen im Allgemeinen und mit dem Thema Abschied im Besonderen eine große Rolle (► Kap. 2.1.1 und ► Kap. 2.2.4). Viele der bereits genannten Methoden können Menschen Orientierungshilfen für ihre Beschäftigung mit dem Abschiednehmen geben. So kann beispielsweise der Lebensbogen (► Abb. 2.1 und ► Abb. 3.16) dazu verwendet werden, die vielen großen und kleinen Verluste im Laufe des Lebens einzutragen. Daran anschließende Fragen können sich auf Wünsche (»Was wünsche ich mir in Situationen, in denen ich Abschied nehmen muss?«) und Ressourcen (»Was/wer hat geholfen?«) beziehen. Eine einfache Form, sich der Thematik zu nähern, kann in dem Hinweis bestehen, dass Leben von Geburt an immer auch Abschiednehmen bedeutet, und das sanfte Hinführen auf viele unterschiedliche Abschiede im Verlauf der persönlichen Lebensgeschichte. Auch Clusterbilder, das Arbeiten mit unterschiedlichen Texten oder kreative Angebote, wie Malen, Gestalten, Modellieren oder die Vorlage von unterschiedlichen themenbezogenen Fotos (■ Abb. 3.18), können das Thema Abschied aufgreifen.

### Leben bedeutet Abschiednehmen:

- »Von welchen Menschen müssen/möchten Sie sich verabschieden?«

- »Von welchen Dingen müssen/möchten Sie sich verabschieden?«
- »Von welchen Vorstellungen müssen/möchten Sie sich verabschieden?«
- »Von welchen Wünschen/Sehnsüchten müssen/möchten Sie sich verabschieden?«

## 3.2.2 Methoden zur Erinnerungsarbeit

In der Begleitung alter Menschen (auf eine Differenzierung im Sinne der WHO-Definition, ► Kap. 2.2.1, wird verzichtet) spielen lebensgeschichtliche Gespräche mit dem Schwerpunkt Erinnerungsarbeit eine zentrale Rolle (► Kap. 2.2.2). Sie können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Verbindung zur Außenwelt aufrecht zu erhalten, die Gegenwart besser zu gestalten, Anregungen für »Hirn, Herz und Körper« zu bieten und dem Gefühl sozialer Isolation vorzubeugen. Darüber hinaus ermöglichen sie eine Abrundung der Lebensgeschichte und können zu einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens beitragen. Weitere Vorteile ergeben sich aus den ausführlich besprochenen Funktionen und Wirkweisen biografischer Gespräche (► Kap. 1.2).

### Vorteile der Erinnerungsarbeit mit alten Menschen

- Erleichterung bei der Gestaltung der gegenwärtigen Situation (Kontakt zum »gelebten Leben« enthält Hinweise auf Kontinuität, Ressourcen für notwendige Neuorientierungen, Bewusstmachen von Bewältigungsstrategien ...)
- Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstachtung und des Selbstwertes (Benennen eigener Stärken, Verständnis für Rollenbilder, Bewusstmachen vollbrachter Leistungen, »Ernte« des Lebens ...)
- Unterstützung bei notwendigen seelischen Anpassungsleistungen (Identität fördernde Aspekte, Ich-Sein und Ich-Bleiben, Arbeit an der persönlichen Kontinuität ...)
- Stärkung der Konzentrations- und Ausdrucksfähigkeit (Zusammenführen von Erinnerungssplintern, (Re)Aktivierung von



Sprache, Gedächtnis, Ausdrucksverhalten, Sinnesstimulation ...)

- Möglichkeit der Beziehungsgestaltung (Kontakt zu Mitbewohnern, Kontakt zu Pflegekräften ...).

Ein erster Zugang zu den Erinnerungslandschaften alter Menschen lässt sich relativ leicht über die Aktivierung sogenannter Erinnerungszentren finden. Dabei geht man von dem Bild eines »inneren Dachbodens« aus, einem inneren Ort, an dem persönlich wichtige Dinge aufbewahrt sind. Die meisten Menschen haben das Bestreben, wichtige Dokumente ihres Lebens aufzubewahren und zwar nicht nur jene, die in einer Dokumentenmappe verwahrt werden und Zeugnis geben von Herkunft, Ausbildung oder Wohnort. Viele Erinnerungssplitter, die zu subjektiv wichtigen Dokumenten gelebter Geschichte werden, ruhen auf einem »inneren Dachboden« und warten, bis sie durch den Prozess des Erinnerens wieder lebendig werden (■ Abb. 3.19). Das kann beispielsweise eine Ansichtskarte sein, ein halbzerrissenes Taschentuch, eine alte Puppe, eine getrocknete Blume, eine Kaffeedose, eine Nähmaschine, ein glitzernder Stein, ein Wanderstock, Brillen, eine Pfeife, alte Schuhe, ein Hut, ein Heiligenbild, ein alter Rosenkranz. Diese stillen Zeugen der persönlichen Lebensgeschichte werden nach unterschiedlichen Ordnungsprinzipien aufbewahrt. Während sie bei einem kunterbunt durcheinander liegen und auch die Erinnerungen selbst von einer Situation zur anderen springen, werden sie bei einem anderen Menschen nach dem Grad der Ähnlichkeit gemeinsam verwaltet oder in »Zeitordnern« abgelegt. Die Situation vieler alter Menschen bringt es häufig mit sich, dass die eigene Wohnung oder das eigene Zimmer mit realen Erinnerungsstücken nicht mehr existieren. Umso wichtiger werden die symbolischen Räume der Erinnerung, die Erinnerungszentren, die man in Gedanken aufsuchen und über die man einem interessierten Zuhörer erzählen kann. Ein lebensgeschichtliches Gespräch wird dann wie eine Reise zu verschiedenen Stationen des Lebens sein.

### Einstiegsfragen zur Aktivierung der Erinnerungszentren:

- »Wenn Sie an Ihre Wohnung denken, welche Gegenstände sind/waren da besonders wichtig?«
- »Stellen Sie sich vor, Sie könnten eine Erinnerungsecke einrichten. Was würde sich da alles versammeln? Bilder, Steine, Bücher, Stoffreste, Tassen ...?«
- »Gibt es einen Gegenstand, an dem Sie besonders hängen? Was verbinden Sie damit?«
- »Stellen Sie sich vor, hier würde ein Koffer stehen, in dem viele Dinge Ihres Lebens aufgehoben sind. Was ist da alles drinnen?«
- »Gibt es bestimmte Gegenstände, z. B. Fotos, kleine Schmuckstücke, Bücher, Glücksbringer, die Sie als Erinnerungsstücke verschenken würden? Welche Geschichten sind damit verknüpft?«
- »Hatten Sie in Ihrer Kindheit oder Jugend einen Lieblingsgegenstand? Was verbinden Sie mit ihm?«
- »Stellen Sie sich vor, dieser Glücksbringer ..., den Sie mir gezeigt haben, der könnte mir etwas von Ihnen erzählen. Was würde er erzählen?«
- »Welcher Raum war für Sie in der Kindheit besonders wichtig? Wie hat er ausgesehen? Welche Erinnerungen verknüpfen Sie mit ihm?«

Die Erinnerungszentren lassen sich durch viele Impulse anregen, die in die tägliche Betreuungssituation eher beiläufig einfließen und ihren Ausgangspunkt manchmal bei den Gegenständen nehmen, die so manches Nachtkästchen schmücken (► Kap. 2.2.3). Doch auch in Form gezielt geführter Gespräche, wie es ein narratives Interview darstellt (► Kap. 3.1.2), oder in geführten Gruppenaktivitäten können Erinnerungszentren aktiviert werden. Meistens ist es für alte Menschen einfacher, durch eine Vorgabe an den Strom der Erinnerungen herangeführt zu werden. Dieses Vorgehen gibt Sicherheit und die oftmals notwendige Orientierung, ohne die sich die Erzähler in ihrer Erinnerungslandschaft nur allzu leicht verirren. Ein zusätzlicher Vorteil liegt darin, dass die Eigenständigkeit unterstützt und die Kreativität gefördert wird. Oft ist die Beschäftigung mit den kleinen Aufträgen, die im Rahmen der Erinnerungsarbeit an die Menschen herangetragen werden, auch eine letzte wichtige



■ Abb. 3.19. Meine Erinnerungsvitrine

Möglichkeit, Aufgaben zu meistern und »Erfolg« zu haben. Dadurch kann die Beschäftigung mit der eigenen Geschichte zu einem besonderen Lebenselixier werden.

Die Begleitung alter Menschen ist häufig zeitlich nicht beschränkt und endet in vielen Fällen erst mit deren Tod. Dies bedeutet zum einen, dass man über einen längeren Zeitraum mit den Menschen kontinuierlich arbeiten kann, was von vielen in der Altenarbeit Tätigen als äußerst positiv erlebt wird. Zum anderen stellt diese Situation aber auch spezielle Anforderungen an die Geduld, Kreativität und Selbstreflexion (► Kap. 3.1) der Begleiter. Im Sinne der Psychohygiene ist ein kollegialer Austausch, gezielte Weiterbildung und gegebenenfalls professionelle Begleitung im Rahmen einer Supervision besonders wichtig.

Die nachfolgenden Informationen und Methodenbeispiele sollen Impulse für die konkrete Erinnerungsarbeit geben und Mut machen, die eine

oder andere Anregung in der Praxis umzusetzen. Prinzipiell sind die Methoden sowohl für die Einzelarbeit als auch für die Arbeit mit Gruppen geeignet. Es muss jeweils im Vorfeld abgeklärt werden, was für den konkreten Menschen zum jeweiligen Zeitpunkt sinnvoll und möglich ist. Die Arbeit in Gruppen hat den Vorteil, dass zusätzlich zum biografischen Element noch Kontakte geknüpft oder gepflegt werden können und dass das gemeinsame Tun vielfältige Anregungen und Spaß mit sich bringt. Auch wird durch die zeitliche Verteilung der Erzählzeit auf mehrere Menschen die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit des Einzelnen nicht zu sehr strapaziert. So kann einer Überforderung vorgebeugt werden. Neben dem Erzählen spielt in der Biografiearbeit im Allgemeinen und in der Begleitung alter Menschen im Besonderen auch das (Auf)Schreiben eine wichtige Rolle (► Kap. 3.2.1). Vorteile einer schriftlichen Auseinandersetzung mit Lebensthemen liegen in der freien

Zeiteinteilung und Tempowahl, in einem größeren Spielraum der Gestaltung und der Möglichkeit des Nacharbeitens oder Umgestaltens.

### Wiederherstellungssignale

Ein zentraler Aspekt der Erinnerungsarbeit oder Erinnerungspflege, wie die Biografiearbeit mit Hochbetagten oft bezeichnet wird (Sautter et al. 2004), liegt in der Unterstützung, das Bild von der eigenen Person im Kern aufrechtzuerhalten. Der portugiesische Schriftsteller und Dichter Fernando Pessoa bringt das auf den Punkt, in dem er sagt:

»Jawohl, was ich bin, wäre unerträglich, könnte ich mich nicht erinnern, was ich war.« (Pessoa 2003)

Gerade im Alter entsteht oft das Bedürfnis, sich diesem Kern zu nähern und der Mensch zu sein, der man im Grund seines Herzens immer sein wollte. Dies kann man selbst bei Menschen erfahren, die durch verschiedene altersbedingte Einbrüche viel von »sich« verloren haben. Auch wenn vieles in Vergessenheit geraten ist und nicht mehr erkannt oder erinnert wird, so bleiben doch bei den allermeisten Menschen kleinere und größere Erinnerungsscherben zurück. Mit Hilfe Anteil nehmender Begleiter wird es möglich, die eine oder andere Erinnerung in die Gegenwart zu holen und zum Leuchten zu bringen. Dabei haben sich einige von Impulsen besonders bewährt, die auch als sogenannte Wiederherstellungssignale bezeichnet werden.

### Interesse an der Lebensgeschichte

Bevor noch an konkrete Impulse oder methodische Anregungen zu denken ist, geht es bei der Erinnerungsarbeit zunächst um das Herstellen einer angenehmen Atmosphäre. Die Einstellung dem alten Menschen gegenüber, die so wichtigen Grundhaltungen der Begleiter (► Kap. 3.1.1) und vor allem das deutlich ausgedrückte Interesse an den Lebensgeschichten stellen die Basis für eine gute und Ziel führende Erinnerungsarbeit dar. Dieses Interesse der Begleiter wird von vielen alten Menschen zuerst staunend, dann dankbar angenommen. So kann aus einem: »Mein Leben war nicht so interessant ..., da gibt es nichts zu erzählen ...« ein: »Wenn ich mich

so zurück erinnere ..., da möchte ich Ihnen noch diese Geschichte erzählen...« werden.

### Schaffen eines Freiraums

Aus der Gedächtnisforschung (► Kap. 2.2.2) ist bekannt, dass Gedächtnisspuren in einer entspannten Atmosphäre eher zurückverfolgt werden können als unter externem Druck. Zu einer gelockerten Stimmung können sowohl äußere Rahmenbedingungen als auch die innere Haltung der Begleiter beitragen. Leider sind in vielen Alteinrichtungen die räumlichen Gegebenheiten nicht sehr einladend und lassen wenig Raum für ungestörte Gespräche. Umso wichtiger wird die innere Haltung des Begleiters, seine Wertschätzung und die Fähigkeit, einen zwischen-menschlichen Raum der Wärme und Akzeptanz zu schaffen, in dem Erinnern nicht nur erlaubt, sondern auch erwünscht ist (► Kap. 1.3.3).

### Achtsamkeit auf den Gefühlszustand

Erinnerungen sind stark von Gefühlen abhängig, und so ist es in der konkreten Begleitung hilfreich, auf den jeweils vorherrschenden Gefühlszustand der alten Menschen besonders zu achten (► Kap. 2.2.3). Eine freudige, ausgeglichene Stimmung wird eher zu positiven Erinnerungen führen, während eine gedrückte, depressive Gemütslage eher Negatives auslöst. Denkt man an die oft schwierige Situation alter Menschen in Heimen, an die vielfältigen Kränkungen im Alter, den Verlust von Menschen und vertrauter Umgebung (► Kap. 2.2.1), ist es nicht verwunderlich, wenn sich ihre Erinnerungswelt düster gestaltet. Manchmal geht dies soweit, dass es zu einem scheinbaren Gedächtnisverlust kommt und jede positive Erinnerung verloren scheint. Gelingt es jedoch, jenen positiven Gefühlszustand wiederherzustellen, in dem das ursprüngliche Ereignis sich ereignet hat, kann es meist auch einwandfrei erinnert werden. »Zauberworte«, die auch die Vergangenheit in milde Farben tauchen und Abschiednehmen erträglich machen könnte, sind Beziehungsarbeit, Atmosphäre schaffen und das Zulassen von Nähe.

### Kontakte stiften

Erinnerungen sind bis zu einem gewissen Grad ebenso »ansteckend« wie Gefühle. In Gruppen kann man immer wieder beobachten, wie einzelne Teilnehmer durch ihre Erzählungen Impulse und Anregungen für die Erinnerungen der anderen Gruppenmitglieder geben. Besonders die Möglichkeit, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, die Ähnliches (Gesetz der Gleichheit) oder ganz Anderes (Gesetz des Kontrasts) erlebt haben, bringt oftmals verborgene Erinnerungen an die Oberfläche. In der Begleitpraxis haben sich Erzähl- und Schreibrunden oder »Erzählcafés« bewährt (Kämmer 2007), die durch eine behutsame Begleitung noch an Qualität gewinnen. Die Themenauswahl kann entweder in gemeinsamer Absprache erfolgen (gemeinsames Sammeln von Ideen) oder durch die Begleiter vorgegeben werden (z. B. Arbeit an zeitgeschichtlichen Themen: »Jahrzehnte meines Lebens«, Arbeit an kollektiven Erfahrungen: »Meine Schulzeit«, Arbeit an persönlichen Erlebnissen: »Meine schönste Erinnerung«). Auch gestaltete Abende zu einem Thema (z. B. Mein Lieblingsbuch; Lieder meiner Kindheit und Jugend; Die Geschichte meines Geburtsortes) oder gemeinsame Aktivitäten, wie Besuche von Ausstellungen, Ausflüge und Spiele, können den Rahmen für Erinnerungsarbeit bilden.

### Autobiografische Objekte

Ein besonders wichtiges Wiederherstellungssignal ist das Bereitstellen sogenannter autobiografischer Objekte. Manchmal bringen alte Menschen bei ihrem Eintritt in eine Altenpflegeeinrichtung o. Ä. selbst den einen oder anderen Gegenstand mit, der eine Brücke zur Vergangenheit darstellt. Gespräche über diesen Gegenstand lassen Erinnerungen aufleben und können zu wichtigen Momenten innerer Zufriedenheit werden und den Prozess der Eingewöhnung erleichtern (► Kap. 2.2.3). In der gezielten Erinnerungsarbeit hat sich der Einsatz eines sogenannten Erinnerungskoffers vielfach bewährt. In diesem Koffer haben Alltagsgegenstände ebenso Platz wie kleine Besonderheiten. Einige Beispiele: Kinderspiele, Murmeln, Springseil, Kreisel, Ball, Brettspiele, Puppen, Tiere, Abziehbilder, Bleistifte, Ausmalblöcke, Küchengeräte, Stopfholz, Nadel-Fa-

den-Schere, Sieb, Schürze, Kochbuch, Bimsstein, Gummiring, Wischtuch, Schuhwachs, Hammer, Nägel, Hobel, Taschentuch, Fahrradklingel, Visitenkarte, Tanzkarte, Fächer, getrocknete Blumen, Steine, Halskettchen, Kerze, Buch, Engelbild, Schulheft, Tintenfass, Kreide, Blumenzwiebel, Wärmflasche, Wattestäbchen, Windelhose, Kinderlätzchen, Babyrassel, »Hundeknochen«, Hufeisen. Für die Beschäftigung mit diesem Erinnerungskoffer eignen sich besonders Gruppen. Meistens bringen die Begleiter den schon gefüllten Koffer mit und laden zu Erinnerungsgeschichten ein. Es ist aber auch möglich, die Gruppenteilnehmer zu bitten, selbst Gegenstände, wichtige Wegbegleiter, Erinnerungsstücke aus bestimmten Lebensabschnitten oder zeitgeschichtlich Typisches für einen Gruppenkoffer mitzubringen und über die Gegenstände zu erzählen. Für die Einzelarbeit kann man Menschen einladen, sich solch einen Koffer auszudenken oder aufzumalen – tatsächlich oder in Gedanken. »Was müsste in Ihren Erinnerungskoffer hineinkommen?« könnte ein Impuls sein, den inneren Dachboden »aufzuräumen« und nach wichtigen Erinnerungsstücken zu durchforsten.

### Impuls für eine Gruppenarbeit mit dem Erinnerungskoffer:

**Vorbereitung:** Auswahl von Gegenständen unter Berücksichtigung möglichst vieler Lebensbereiche und Lebensabschnitte sowie einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Gegenständen aus der »Männer- und Frauenwelt«.

**Durchführung:** Die Gegenstände werden einzeln herausgenommen, laut und deutlich benannt, für alle gut sichtbar herumgezeigt und auf einen Tisch abgelegt. Danach werden die Gruppenmitglieder aufgefordert,

sich nach der Reihe jenen Gegenstand auszuwählen, bei dem ihnen spontan eine Erinnerung eingefallen ist. Sie sollen den Gegenstand in die Hand nehmen und ihre Erinnerungsgeschichte erzählen. Nach der Erzählung wird der Gegenstand zurückgelegt und der nächste Teilnehmer nimmt einen Gegenstand und erzählt seine Erinnerungsgeschichte.

### Autobiografische Orte

Neben autobiografischen Gegenständen sind sogenannte autobiografische Orte wichtige Stützen in der Erinnerungsarbeit. Vieles wird erst dann wieder erinnert, wenn man den Ort der Ereignisse wieder aufsucht. Dort, wo sich bestimmte Dinge ereignet haben, »liegen« gleichsam auch die entsprechenden Erinnerungen. Manchmal wird es möglich sein, den einen oder anderen Ort gemeinsam mit dem alten Menschen aufzusuchen, z. B. das Heimatdorf, die Dorfkirche, die Straße, die man täglich zur Schule ging, den Bahnhof, von dem einst die erste große Reise ausging, die Wiese hinter dem Elternhaus, das Seeufer ... In einigen Familien werden anlässlich von Geburtstagen gemeinsam mit dem alten Jubilar solche Orte der Vergangenheit aufgesucht. Da kann es dann vorkommen, dass Erinnerungen auftauchen und die Familie alte Geschichten zu hören bekommt, von denen sie noch nie etwas wusste. Wenn es nicht möglich ist, die tatsächlichen Orte aufzusuchen, kann man den alten Menschen einladen, sich auf eine gedankliche Reise zurück an die Orte der Vergangenheit zu begeben. Der eine oder andere wird im Anschluss an so ein Gespräch vielleicht alte Fotos auskramen, die »inneren Archive« nach Fakten durchforsten oder versuchen, erinnerte Orte, Gebäude oder Landschaften aufs Papier zu bringen. Autobiografische Orte sind oft mit ganz bestimmten Gerüchen verbunden, die ihrerseits eine Fülle von Erinnerungen auslösen (■ Abb. 3.20). »Der Duft von Apfelblüten wird mich ewig an den Garten meiner Großmutter erinnern ...«, »Der Keller war unser geheimer Treffpunkt. Noch heute habe ich den Geruch von feuchter Erde in der Nase ...«, »Der Duft von Heu bringt mir alle Sommer meiner Kindheit wieder!« oder »Der Geschmack von Zimt und Honig führt mich zurück in die alte Stube ...« – das sind typische Äußerungen sehr früher autobiografischer Erinnerungen. Das Wissen über die enge Verknüpfung von Gerüchen und bestimmten Geschmacksrichtungen mit Gefühlen und Erinnerungen wird in neueren Pflegeansätzen durch den Einsatz der Aromatherapie gezielt genutzt (Steflitsch 2007). Ein bekanntes Beispiel aus der Literatur sind die Ausführungen von Marcel Proust, in denen er die Wirkung von Geruchs- und Geschmacksempfindungen beschreibt, Empfindungen, die ihm das Tor

zu differenzierten Erinnerungen an längst vergangene Tage öffneten.

»Sobald ich den Geschmack jener Madeleine wiedererkannt hatte, die meine Tante mir, in Lindenblütentee eingetaucht, zu verabfolgen pflegte (obwohl ich noch immer nicht wusste und auch erst späterhin würde ergründen können, weshalb die Erinnerung mich so glücklich machte), trat das graue Haus mit seiner Straßenfront, an der ihr Zimmer sich befand, wie ein Stück Theaterdekoration zu dem kleinen Pavillon an der Gartenseite hinzu, der für meine Eltern nach hinten heraus angebaut worden war (also zu jenem verstümmelten Teilbild, das ich bislang allein vor mir gesehen hatte) und mit dem Haus die Stadt, der Platz, auf den man mich vor dem Mittagessen anschickte, die Straßen, die ich von morgens bis abends und bei jeder Witterung durchmaß, die Wege, die wir gingen, wenn schönes Wetter war. Und wie in den Spielen, bei denen die Japaner in eine mit Wasser gefüllte Porzellanschale kleine, zunächst ganz unscheinbare Papierstückchen werfen, die, sobald sie sich vollgesogen haben, auseinandergehen, sich winden, Farbe annehmen und deutliche Einzelheiten aufweisen, zu Blumen, Häusern, zusammenhängenden und erkennbaren Figuren werden, ebenso stiegen jetzt alle Blumen unseres Gartens und die aus dem Park von Monsieur Swann, die Seerosen auf der Vivonne, die Leuchten aus dem Dorfe und ihre kleinen Häuser und die Kirche und ganz Combray und seine Umgebung, alles deutlich und greifbar, die Stadt und die Gärten aus meiner Tasse Tee.« (Proust 2008)

### Aufgreifen von Schlüsselwörtern

Gutes Zuhören ist für jede Begleitung wichtig (► Kap. 1.3.2). Dabei sind nicht nur Inhalte eines Gesprächs zu beachten, sondern auch die individuellen Sprachgewohnheiten, der Sprachrhythmus, die Wortmelodie sowie immer wiederkehrende Redewendungen und Wörter. Durch aufmerksames Zuhören gelingt es meist gut, den jeweils bevorzugten Sinneskanal eines Gesprächspartners zu erkennen. Diese Beobachtungen können ein Gespräch vertiefen und optimieren. Im Verlauf eines lebensgeschichtlichen Gesprächs kann man dann auffallende Schlüsselwörter immer wieder ins Ge-



■ Abb. 3.20. Mein (Lebens)Fluss

sprach bringen und für weitere Anregungen und Gedankenanstöße Begriffen verwenden, die dem bevorzugten Sinneskanal (visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch oder gustatorisch) des Gesprächspartners entsprechen.

#### Typische Aussagen, die auf einen bevorzugten Sinneskanal hinweisen

- Visueller Typ: »Ich hatte schon immer einen Blick für...«, so drückt sich ein Mensch aus, für den Sehen wichtig ist
- Akustischer Typ: »Meine Stärke war es, auf die Zwischentöne zu achten...«, da liegt ein musikalisches Schlüsselwort verborgen
- Kinästhetischer Typ: »Ich hatte eben immer so ein feines Gespür...«, hier wird die Sprache der Empfindungen gewählt
- Olfaktorischer Typ: »Mein Riecher war berühmt! Mir konnte keiner so leicht etwas vormachen!«, das ist die Äußerung eines Menschen, für den der Geruchssinn besonders wichtig ist

#### Betrachten alter Fotos

Alte Fotos (■ Abb. 3.21a, b) eignen sich als Wiederherstellungssignal auf mehrfache Weise gut. Sie legen nicht nur zu sehr persönlichen Geschichten Erinnerungsspuren, sondern führen auch zu bestimmten Zeitepochen und kollektiven Erfahrungen. Beim Betrachten alter Fotos verbinden sich Gesichter oder Gebäude nach und nach mit Namen, Namen mit Erlebnissen, Erlebnisse mit Zeitabschnitten, Zeitabschnitte mit typischen Erfahrungen. Ein einfaches Bild kann durch intensives Betrachten und Besprechen gleichsam lebendig werden und es ist fast so, als würden die Personen zu sprechen beginnen, sich bewegen, ihre Position verändern, Reisen antreten – Manchmal nimmt sie der Erzähler auch aus dem Foto heraus und baut sie in andere Geschichten und Ereignisse ein. Für diese Form der Erinnerungsarbeit kann man entweder die persönlichen Fotos der jeweiligen Menschen verwenden oder aber auf alte Ansichtskarten zurückgreifen.



<http://www.springer.com/978-3-540-88778-2>

Biografiearbeit  
in der Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege  
Specht-Tomann, M.  
2009, X, 153 S. 46 Abb., Softcover  
ISBN: 978-3-540-88778-2