

Referat 5. Mai 2017

### **1. Folie Herzlich Willkommen**

Guten Tag miteinander. Ich freue mich, mit Ihnen zum Thema die Kraft des Lebensrückblickes Gedanken auszutauschen und mit Ihnen einzutauchen in ein wunderbares und elementares Thema in der Altersarbeit. Dabei befassen wir uns natürlich mit den Lebensgeschichten, mit Biographiearbeit. Erinnerungspflege trifft allerdings noch genauer zu, um das, was mir so wichtig erscheint, zu beschreiben und aufzuschlüsseln. Zu den Erinnerungen zu schauen, sie zu pflegen, zu nähren, wie wir unseren Körper pflegen, damit wir uns sicher satt und sauber fühlen, auch im seelischen Bereich.

### **2. Folie, was wirklich zählt**

Mein Referat habe ich in Anlehnung eines Buchtitels von einem der zahlreichen veröffentlichten Büchern von Verena Kast vorbereitet. „*Was wirklich zählt ist das gelebte Leben- die Kraft des Lebensrückblickes*“. Verena Kast.

Viele Inhalte aus dem Buch werden in meine Ausführungen einfließen und drei wichtige Aussagen aus ihrem Buch geben dem Referat die thematische Struktur.

### **3. Folie Ausschreibung**

In der Ausschreibung dieser Tagung habe ich mein Thema wie folgt umschrieben: *Im Erinnern an gelebte Erfahrungen werden vorhandene Ressourcen belebt und Kraftquellen aufgezeigt. Die Wertschätzung der eigenen Lebensgeschichte kann helfen, den letzten Lebensabschnitt bis hin zum Verabschieden aus dem Hier und Jetzt geordnet und belebend zu erfahren und zu gestalten.*

Ich werde aus zeitlichen Gründen mich einschränken und nicht auf das ganze grosse umfassende Thema der Biographiearbeit eingehen können. Meine Schwerpunkte setzte ich auf den Lebensrückblick mit dem Fokus auf kognitiv stärkere Menschen, obwohl Biographiearbeit bei an Demenz Erkrankten ja sehr zentral ist. Erich Schützendorf wird anschliessend das Thema Umgang mit Demenzerkrankten umfassend aufnehmen.

### **4. Meine Schwerpunkte**

Ich möchte zu Beginn aufzeigen: was sind Erinnerungen, was heisst erinnern und welche Bedeutung haben Erinnerungen für mein Leben, aber insbesondere für das gelebte Leben, für einen alten Menschen. Alte Menschen haben viel Lebenskompetenz verborgen.

Welche Möglichkeiten haben wir als Betreuungspersonen, als Fachpersonen in der Aktivierung und als Verantwortliche von Altersinstitutionen?

Und insgeheim wünsche ich mir natürlich, dass bei Ihnen Erinnerungen geweckt und Ressourcen belebt werden, die Sie in Schwung versetzen um mit voller Überzeugung und mit einer achtsamen Grundhaltung belebend die Begegnungen mit Ihren Bewohnenden gestalten.

## 5. Konfitüre

Ich habe Ihnen hier auf dem Bild ein Glas Konfitüre mitgebracht. Ja was hat Lebensrückblick und Erinnerungspflege mit Konfitüre zu tun?

Ein Zitat von Andreas Urweider, Pfarrer und Buchautor gefällt mir besonders gut. Er schreibt:

„Unsere Erinnerungen sind wie Konfitüre, man kocht sie im Laufe des Lebens ein und kann sie im Alter hervor nehmen und geniessen“.

Dieses Zitat bringt es aus meiner Sicht auf den Punkt, worum es gehen könnte.

Was braucht es, um Konfitüre herstellen zu können?

1. Früchte → Erdbeeren, Himbeeren, Zwetschgen und was uns die Natur alles an Früchten hergibt. Diese Beeren und Früchte können wir als Erfahrungen, als erlebte Situationen und Gegebenheiten bezeichnen. Wir sehen sie, pflücken sie, manchmal werden sie einfach an uns herangetragen, quasi vor die Füße oder in die Hände gelegt. Es sind die elementaren **Ressourcen**, die wir benötigen um Konfitüre herzustellen

2. Zucker → wird dazu gemischt, damit die Früchte haltbar gemacht werden können, konserviert. Somit bleibt der Geschmack, das Aroma und ein Teil der Konsistenz erhalten, wohl in gekochter, in bearbeiteter Version. Es geschieht eine Verwandlung.

3. Das Einkochen → mit Hitze und Rühren und Geduld, bis der Gelierpunkt erreicht ist entsteht die süsse Konfitüre, Marmelade daraus. Dazu benötigen wir Zeit, **es ist ein Prozess**. Und diese Süssigkeit wird in Gläser, noch heiss abgefüllt und verschlossen, damit sie auch wirklich haltbar bleibt.

Das sind die **Erinnerungen** an die einst so köstlichen frischen Beeren, an Sonne, an die Natur, an die damit verbundene Arbeit. Zum Geniessen, zum Kosten in einer anderen Lebenssituation.

## 6. Folie Portfoliomethode *effe*

In meinem bisherigen Leben habe ich bereits einige Ausbildungen und Weiterbildungen durchlaufen. Eine der für mich wohl prägendsten Ausbildung

war diejenige zur Leiterin von Ateliers Portfolio der Kompetenzen nach Methode *effe*. Es handelt sich um Biographiearbeit mit dem Fokus, meine Kompetenzen sichtbar zu machen. Mit dieser Methode werden Erfahrungen aus den Bereichen wie Kindheit, Aus- und Weiterbildungen, die Beruflichen, die Freizeit und Freiwilligen- Tätigkeiten und besondere, auch schwierige Lebensereignisse systematisch **unter die Lupe** genommen und dabei herausgeschält, was genau in diesen Situationen gemacht wurde.

## **7. Folie Lupe**

Also welche Fähigkeiten benötigt wurden, damit wir eine Aufgabe erledigen konnten. Diese Fähigkeiten werden als Ressourcen benannt. Taucht zum Beispiel die Fähigkeit zuhören zu können in unterschiedlichen Situationen auf, so ist das sicherlich etwas, das ich sehr gut kann, und immer wieder tue. Eine Fähigkeit, die ich in den unterschiedlichsten Situationen anwenden kann. Eine Sammlung solcher Fähigkeiten, die ich immer und immer wieder anwende, ergeben Kernkompetenzen. Kompetenz wird umschrieben mit Fachwissen, Befugnis, Autorität, Sachverständigkeit, Zuständigkeit, Verantwortlichkeit. Mit diesen Kompetenzen kann ich Situationen bewältigen und Aufgaben lösen. Insbesondere auch, wenn ich kein Zertifikat oder Diplom dafür vorweisen kann. Dieser arbeitsintensive, aber sehr stärkende Prozess des Bewusstwerdens, des sich Erinnerns und Besinnens auf meine vorhandenen Fähigkeiten und Kompetenzen wurde schriftlich dokumentiert. Diese Dokumentation, auch eine Bilanzierung, konnte ich bei einer anerkannten Stelle akkreditieren lassen. Also als gültig, als gleichwertig anerkannt werden lassen.

Wertschätzung: der Wert dieser vorhandenen Ressourcen wurden geschätzt und als gültig erklärt. Und ich erinnere mich noch so gut an die Situation, wie ich mit diesen gewertschätzten und als gültig erklärten Kompetenzen in der Tasche zu einem Vorstellungsgespräch antrat. Ich kann planen, organisieren, aufbauen, aber ich habe kein entsprechendes Zertifikat oder Diplom diesbezüglich. Mein Bewusstsein für meinen Wert durch den Portfolioprozess stärkte mich und scheinbar wirkte ich so überzeugt an dem Gespräch, dass ich die Stelle tatsächlich bekam. Es ging um den Aufbau einer neuen Stelle als Bildungsverantwortliche. Dort habe ich meine vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen weiterentwickelt und ich kann in meiner jetzigen Aufgabe als Klassenlehrerin an der LeA-Schule auf diese Erfahrungen, auf dieses erworbene und weiterentwickelte Wissen und den daraus entstandenen Fähigkeiten zurückgreifen.

Mit diesem Bewusstseinsprozess wurde ich aufgefordert, auf mein Leben zurück zu schauen, meinen Lebenslauf in Textform zu verfassen. Es gab da Jahre, die ich am liebsten aus meinem Leben ausgeblendet hätte und habe das ich in einer ersten Fassung auch so formuliert. Es waren Jahre die mit viel Misserfolg,

seelischen und körperlichen Schmerzen, mit Traurigkeit, Mutlosigkeit und Orientierungslosigkeit geprägt waren. Ich konnte zu Beginn auf diese schwierige Zeit nicht schauen, in einem weiteren Prozessschritt gelang es mir jedoch und ich entdeckte, welche wertvollen Fähigkeiten ich in dieser Zeit erwarb. Das versöhnte mich mit diesen Jahren, die ich streichen wollte, sie gehören zu mir und haben ihren Teil dazu getragen, dass ich zu dieser Person wurde die ich jetzt bin. Ich fühle mich heute zu Hause in meiner Lebensgeschichte, habe sortiert, geordnet, beschaut und aufgeräumt, zu mir gefunden: ich habe ein **wertvolles** und **kostbares** Leben. Wohl nicht eine Biographie, die zu einem Bestseller werden würde aber ich habe dieses Leben gelebt bis jetzt, es gehört mir und ich habe das **Gelebte bei mir**. Eine Schatzkiste, ein dickes Bankkonto, eine sprudelnde Quelle, ein Zu Hause, worauf nur ich Zugang, die Zulassung und den Schlüssel dazu habe.

## 9. Folie Was sind Ressourcen?

Das Wort Ressourcen hat den Ursprung im französischen und bedeutet **Quelle**, es ist ein **Mittel**, es **sind vorhandene Möglichkeiten**, um eine Handlung zu tätigen oder einen Vorgang ablaufen zu lassen.

Beim Portfolioprozess nach der Methode *effe* werden die Ressourcen in verschiedene Bereiche eingeteilt. So haben wir das **Wissen**, also die kognitive Ebene, **die Fertigkeit**, das heisst, wie geübt ich zum Beispiel eine Tätigkeit ausführen kann, **die Fähigkeiten**, also meine Veranlagung, zum Beispiel handwerkliches Geschick, gut zuhören können, mich mitteilen können.

Im weiteren wird auch die Ebene der **institutionellen Ressourcen** erwähnt, ob ich finanzielle Möglichkeiten habe, mein Wissen, meine Fähigkeiten und Fertigkeiten anzuwenden sowie die personellen Ressourcen, also ob ich Menschen um mich habe, die ich zur Unterstützung beziehen kann, um einen Teil, der mir fehlt, einsetzen zu können. Zum Beispiel kann ich wunderbar künstlerisch tätig sein, kann aber meine Produkte nicht verkaufen oder nicht so gut planen und organisieren. Aber vielleicht kann ich jemanden beziehen, der mich darin unterstützt. Und damit ich meine Fähigkeiten einsetzen kann, hilft mir eine Umgebung, die an meinem Wissen und meinen Fähigkeiten interessiert ist und mir die Möglichkeit bietet, all dies anzuwenden, zu vertiefen und weiterzuentwickeln.

## 10. Lebensrückblick- worum es geht

Verena Kast: Sie umschreibt eindrücklich, wozu ein Blick auf die Lebensgeschichte gewinnbringend ist.

- *Es geht darum, das gelebte Leben zu **würdigen***
- *Es geht dabei um das **Erinnern** des ganzen Lebens, um Scheitern und Gelingen, um den ganzen Reichtum des Lebens.*
- *Und schliesslich geht es darum, mit diesem Reichtum, der uns auch Kraft gibt, **das Leben zum Tode hin gut leben** zu können.*

Ich bin der Überzeugung, dass Alt werden und nicht zu Letzt das Sterben auch gelernt werden muss, dass dies auch Arbeit bedeutet. Eine Situation, die ich mit meiner Lebenskompetenz, mit meinen natürlichen, denjenigen die ich so quasi in die Wiege gelegt bekommen habe und erworbenen Ressourcen, die ich im Laufe meines Lebens gesammelt habe, bewältigen soll. Das Erinnern daran ist jedoch sehr wichtig, Sequenzen unter die Lupe nehmen, bewusst werden lassen.

## 11. Folie Gelebtes Leben würdigen

- *Es geht darum, das gelebte Leben zu **würdigen***

Würde heisst laut Wikipedia: eine einzigartige **Seinsbestimmung** zu besitzen. Andere Worte für Würde: Titel, Wert, Ehre, Rang. Also dem Gelebten, den Erfahrungen, den Ressourcen, den Erinnerungen Ehre erweisen, die Wichtigkeit anerkennen, den Wert schätzen, die Daseinsberechtigung geben.

Ja, warum erzähle ich Ihnen so ausführlich über den Portfolioprozess und die Bilanzierung der Kompetenzen nach Methode *effe*? Ich will Ihnen aufzeigen, dass Biographiearbeit nicht lediglich ein nice to have ist, sondern dass Biographiearbeit einen grossen Wert, eine Wichtigkeit hat, bei der der Nutzen dieser Arbeit nachgewiesen werden kann. Mit dem Bilanzierungsprozess können fehlende Fähigkeitszeugnisse und Diplome belegt werden. Weltweit ist diese Methode anerkannt. Also eine Methode, die Hände und Füsse hat. Und ich sehe unzählige Parallelen zur Biographie- und Erinnerungsarbeit im Bereich der Aktivierung und in der Arbeit mit alten Menschen. Für mich ist es nicht ein nice to have, sondern ein **normales unabdingbares Muss**. Mit einer interessierten Haltung und dem Respekt für das gelebte Leben eines Menschen unterwegs zu sein, in Begegnungen zu Menschen zu treten. Allein das ist Biographiearbeit. Ich bin offen und achtsam einer Lebensgeschichte, den Erfahrungen, den Erinnerungen gegenüber und erkenne dessen unbezahlbaren Wert. Im Lebensrückblick eines alten Menschen geht es ja nicht darum, dass Ressourcen und Kompetenzen belegt werden können, jedoch aber darum, aus dem Reichtum Kraft schöpfen zu können.

## 12. Folie Erinnern

Verena Kast umschreibt erinnern wie folgt:

Gedächtnis und Erinnern haben einen inneren Zusammenhang. Unter dem Gedächtnis versteht man die Speicherung erworbener Informationen, die durch die Erinnerung wieder zugänglich werden. Im Zusammenhang mit dem Lebensrückblick interessiert vor allem das autobiographische Gedächtnis, das Gedächtnis das auf die eigenen Person und das eigene Leben bezogen ist. Erinnern wir autobiographisch wichtige Episoden, treten wir eine Zeitreise in die eigene Vergangenheit an. Diese Episoden haben zu einem bestimmten Zeitpunkt, an einem bestimmten Ort stattgefunden.“

So wie jeder Mensch seine Erfahrungen erzählt oder aufschreibt, so erinnert er sich daran. Da gibt es nichts zu korrigieren oder zu ergänzen. Das kann ich einfach so stehen lassen. Wichtig ist, dass der Prozess des Erinnerns geschehen kann. Und die eigenen, vielleicht auch schwierigen Geschichten erfinden wir immer neu und erzählen sie so, dass sie für uns erträglich werden. Mit den uns wichtigen Episoden verbinden wir Emotionen und daran erinnern wir uns.

### **13.Folie Rückblick auf das ganze Leben**

- *Es geht dabei um das **Erinnern** des ganzen Lebens, um Scheitern und Gelingen, um den ganzen Reichtum des Lebens.*

Was mir da besonders gefällt: Die Formulierung um das ganze Leben, um Scheitern und Gelingen, um den ganzen Reichtum. Es geht nicht nur um das Erfolgreiche sondern auch um das Schwierige, um die nicht umgesetzten Träume und um die verpassten Situationen. Sowohl das „positive“ wie „negative“ machen schlussendlich den Reichtum eines gelebten Lebens aus.

Und so entfällt sozusagen die Wertung, positiv oder negativ. Es war einfach und sowohl an das Positive wie Negative erinnere ich mich, weil diese Erfahrungen mit intensiven Emotionen verbunden sind. Kein Mensch kann sich an jeden Augenblick in seinem Leben erinnern, das würde nun unsere Speicherkarte im Hirn sprengen oder wir wären unzulänglich, die Informationen abzurufen. Es geschieht eine Selektion im Speichern der Erfahrungen. Wir speichern die für uns wesentlichen Erfahrungen und diese sind mit Emotionen verbunden.

Ich höre hin und wieder von Lernenden, dass in ihren Heimen die Haltung besteht, nicht in den Erinnerungen bei alten Menschen zu **grübeln**, schwieriges wieder in Erinnerung zu rufen. Oder Menschen, die selber zum Grübeln neigen was scheinbar negativ besetzt ist, möchten ihre Bewohnenden auch nicht zum Grübeln veranlassen.

Wenn wir uns erinnern, ist es immer an den Nachgeschmack der Erfahrung, an eine durchlebte Situation. Wie zum Beispiel der Genuss von Konfitüre. Es hat sich was gewandelt, verwandelt. Es sind die Erinnerungen, es sind Kraftquellen, es ist etwas Lebendiges und das kann Brücken bauen von der Vergangenheit ins Hier und Jetzt und in die Zukunft.

Sich erinnern ist eine wichtige Ressource für alle, aber insbesondere für ältere Menschen. Mit den Erinnerungen tauchen wir ein in ein Leben, das schon lange vergangen ist und vergegenwärtigen es uns. Wir schöpfen sozusagen aus den Quellen der Erfahrungen. Wir erinnern uns an den ersten Schultag, an den ersten Schatz, die erste Wohnung, an die erste grosse Reise. Zuvor gab es diese Erfahrung für unsere Psyche nicht.

Dann höre ich die Frau sagen:“ Ich war ein Verdingkind und habe es schlecht getroffen mit meinen Pflegefamilien. Oh was habe ich alles an Hartem und Schwierigen erlebt, wenig Liebe, viel Arbeit, keine Zeit zum Spielen. Aber weiss Gott, aus mir ist doch was geworden“. Wenn es mir gelingt als Pflegeperson, als Aktivierungsfachfrau, als Heimleiter, als Pflegedienstleiterin diese Erfahrungen zu würdigen, dann gelang mir absolut wesentliches! Dann habe ich Ressourcen belebt und einen Beitrag zur Bewältigung des Aktuellen und Anstehenden bewirkt. Brücken gebaut, für kurze Zeit ein Bühne zur Verfügung gestellt.

Sich zu erinnern an Situationen, bei denen mir etwas gelang, die Tatsache; das habe ich gemacht, das kann ich, da hebt sich meine Brust, mein Kopf ist aufgerichtet. Das kann ich, das habe ich gemacht! Wie das mein Selbstwertgefühl und meine Selbstsicherheit stärkt! Dadurch wird eine Kraft freigesetzt, die unbeschreiblich ist und in Worte kaum zu fassen. Ich habe das Wissen, die Fähigkeit, die Fertigkeit bei mir, ein Schatz, etwas sehr kostbares, etwas das belebt, das ins Fliessen kommt, das Energie gibt. Auch wenn es alte Menschen wohl meistens schlecht formulieren können, oder als wichtig erachten. Ihre Emotionen werden nicht alt. Die bleiben in alter Frische erhalten! Und diese Frische generiert Energie und Stabilität.

Ich lade Sie nun ein, sich eine **erfolgreiche Erfahrung** vor Augen zu führen, sich daran zu erinnern und dabei nach zu spüren, wie sich das anfühlt. Wem es möglich ist, kann diese Erfahrung mit der Person nebenan austauschen und dabei die Steigerung der Qualität erfahren, wenn diese Emotionen mitgeteilt werden können. Ein paar Minuten.

Ich möchte nun verschiedene Gründe aufzeigen, wieso das Pflegen des Erinnerns so wichtig ist und beziehe mich auf Literatur von Faith Gibson.

#### 14. Folie Erinnern

- Erinnern baut Brücken zwischen einst und jetzt, zwischen dir und mir, zwischen Körper und Seele, innen und aussen.
- Erinnern schafft Freude. Wer Erinnerungen miteinander teilt, kommt sich rasch näher. Der Verlust an gleichaltrigen Freunden und Angehörigen wird gemildert durch neu entstehende Beziehungen.
- Erinnern macht Spass. Erinnern ist nicht nur lustig, bietet aber reichlich Anlässe zum Lachen, Schmunzeln und Wohlfühlen.

#### 15. Folie Erinnerungen

- sind **Geschenke**. Erinnerungen lassen sich nicht abfragen, wie Vokabeln und dokumentieren wie Blutdruck und Medikamentenverträglichkeit. Erinnerungen entstehen immer wieder neu im Austausch und in der Begegnung mit einem lebendigen Gegenüber
- verringern Distanz die Distanz zwischen Jung und Alt. Meist sind es viel jüngere Menschen, die die Betreuung und Pflege von alten Menschen leisten. Wie Angehörige eines „anderen Volkes“ mögen sie ihnen erscheinen, mit ihrem Falten und Gebrechen, ihren Ansichten und Formulierungen, bis die Erinnerung Zugang und Nähe ermöglichen.
- erhalten und übermitteln kulturelles Erbe. Zukunft braucht Herkunft-ein Schlüssel dazu liegt in den Erinnerungen der alten Menschen.
- öffnen Fenster. Betreuende sind oft belastet, dass sie ganz vergessen, welche vielfältigen Geschichten sie mit den zu umsorgenden Menschen teilen. Wer gemeinsam mit alten Menschen in Erinnerungen schwelgt, schafft sich Freiräume und Nischen, um neue Kraft zu sammeln.

#### 16. Folie Erinnerungen sind Ressourcen

Möglichkeiten, die ich habe und mir zur Verfügung stehen, um Anstehendes zu bewerkstelligen, zu bewältigen und es sind grosse Kraftquellen

#### 16. Folie Erinnerungspflege

- Erinnerungspflege stärkt die Identität und Selbstachtung



Wer sich täglich als abhängig und schwach erlebt, kann aus der Rückbesinnung auf die Leistungen eines langen Lebens, Selbstvertrauen gewinnen und den Glauben, dass der Kern der Persönlichkeit weder durch Hilfsbedürftigkeit noch Alter zerstört

- Erinnerungspflege hilft bei der Lebensrückschau. Mit dem Näher rücken des Todes verspüren die meisten Menschen das Bedürfnis, Rückschau zu halten und einen Sinn in der vielfältigen Irrungen und Wirrungen ihres Lebens zu finden.
- Erinnerungspflege öffnet eine Brücke. Für einen Augenblick oder länger kann jeder sich und seine Geschichte im Zentrum des Interesses, der Anerkennung und Zuwendung erleben- rares Glück für viele alte Menschen. Dabei wird jeder zum Regisseur seiner Erinnerungen und entscheidet, was er mitteilen und auf die Bühne bringen will.

Eine Fülle von gewinnbringenden Aspekten. Ich meine, wenn wir den Wert eines gelebten Lebens anerkennen, gewinnt nicht nur der alte Mensch, sondern auch das Umfeld und diejenigen Menschen, die die Geschichten hören dürfen.

## **18. Folie Verschiedene Biographien**

- Persönliche Biographie
- Gesellschaftliche Biographie

Nebst den individuellen Biographien sprechen wir von Unterbiographien. Zum Beispiel die gesellschaftliche Biographie. Jede persönliche Biographie wird von der Zeitepoche, der Kultur, von der Gesellschaft geprägt. Innerhalb der gesellschaftlichen Aspekte verarbeitet jeder Mensch unterschiedlich seine Erfahrungen. Das Aufdecken und zur Sprache kommen lassen hilft Kulturgut und vergangenes Wissen weiterzugeben.

- Schulbiographie

Die einen erlebten die Schulzeit als wunderbare Erfahrung, andere litten während dieser Zeit viel. Aber alle werden sich an ihre Schulzeit erinnern können, da diese mit unterschiedlichen Emotionen begleitet war. Die Schulzeit nimmt eine sehr wichtige Lebensphase auf.

- Militärbiographie

Militär ist für die heutigen alten Männer sehr wichtig. Ein richtiger Mann hat Wehrdienst geleistet. Auch wenn diese Zeit mit Krieg, viel Entbehrung und Schrecklichem verbunden ist, kann sich ein Mann mit Stolz identifizieren. Es ist wichtig, dass aus dieser Zeit berichtet werden kann.

- Musikbiographie

Früher wurde viel gesungen. Es standen wenig Langspielplatten, Kassetten und CD zur Verfügung, die einen mit Musik berieseln konnte. Volkstümlich war in und mit Musik kann Leichtigkeit, Freizeit und Musse verbunden werden.

- Spielbiographie
- Arbeits- und Freizeitbiographie

Ich erinnere mich noch gut daran, womit ich früher gespielt habe. Mit den Katzen, mit Tannzapfen, mit Löwenzahn- und Grasbüscheln habe ich Gärtnern gespielt. Meine von meiner Mutter selbstgestrickte Puppe war mein ein und alles. Die Art und Weise, wie ich als Kind gespielt habe, prägen heute meine Hobbys. Der Garten, selber Sachen herstellen und die Natur bedeuten für mich nach wie vor Erholung.

- Religiöse Biographie

Religion prägt meistens einen Menschen ganz besonders. Haben wir positive Erfahrungen mit der Religion gemacht, kann diese auch im Alter noch eine Kraftquelle sein. Bestehen negative Emotionen, können diese ein Leben lang anhaften und belastend sein.

Wir haben unzählige Möglichkeiten, diese Themen in unserer Arbeit aufzunehmen. Etwa in Themenstunden, Erzählkaffees, Stammtisch, „Weisch-no-Gruppe“, beim Werken, Gestalten, bei Ausflügen, Bewegen und Singen und bei Einzelaktivierungen. Biographiearbeit stellt in allen Aktivitäten, die wir anbieten, als Grundlage. Bei kognitiv stärkeren Bewohnenden können wir mit gezielter Gesprächsführung gestalten, bei dementen Menschen arbeiten wir mit vertrauten Gegenständen, mit Geräuschen und Düften, mit Schlüsselwörtern und nicht zuletzt mit achtsamer Beobachtung.

## **19. Folie Freudenbiographie**

Verena Kast zeigt ein sehr interessanter Ansatz auf, nebst vielen anderen im Übrigen nämlich der Ansatz „auf der Spur der Freude“. Sie nennt dies „Freudenbiographie“. Ja, was löste in meinem Leben Freude aus? Was bewirkt Freude in meinem Selbst und meiner Persönlichkeit?

Wenn wir uns freuen, leuchten unsere Augen auf, wir spüren eine Wärme in uns aufsteigen, wir trauen der Welt und der Umgebung Gutes zu, wir empfinden ein Selbstwertgefühl, woraus ein natürliches Selbstvertrauen resultiert. Wir akzeptieren unsere Innenwelt aber auch die Umwelt. Wir sind offen und betrachten andere Menschen mit freundlichen und akzeptierenden Augen.

Verena Kast beschreibt in ihrem Buch eine eindrückliche Geschichte einer jungen krebserkrankten Frau, die durch ihre Krankheit in ihren Lebensmöglichkeiten sehr

eingeschränkt war. Die Frau hat viel Zeit ihres Lebens in den Bergen verbracht, sehr gerne geklettert, sogar im Himalaya. Nun mit der Krankheit ist sie unfähig, die kleinste Steigung zu bewältigen. Viele verlorene Kraft, viele verlorene Freuden, ein verlorenes Leben.

Ihr gelang es mit ihrer Vorstellungskraft die Erfahrungen des Kletterns und das damit verbundene Körpergefühl spürbar nachzuvollziehen.

Sie spürte den Körper, dem sie alles abverlangt hatte, sie spürte den Moment der Grenzerfahrung: gerade noch geschafft! Sie sagt: „ich kann mich wirklich zurückversetzen- und es fühlt sich sehr gut an. Die Freude kommt zurück. Diese Imagination, diese Vorstellung konnte sie bis kurz vor ihrem Tod realisieren und sie war für sie ein Trost.

Sich an freudvolle und erfolgreiche Situationen erinnern gibt Kraft oder sogar Trost, je nach dem was einem Menschen in seinem Leben Identität schenkte.

## **20. Folie Brücken bauen**

Erinnern baut Brücken, zwischen einst und jetzt, zwischen dir und mir, zwischen Körper und Seele, innen und aussen.

Besonders im Zusammenhang mit Lebensübergängen ist es wichtig, dass die eigenen Ressourcen genutzt und eingesetzt werden können um ein solches Ereignis bewältigen zu können.

Lebensübergänge sind Situationen mit besonderer Dynamik. Der Mensch ist damit konfrontiert, dass bisheriges nicht mehr so bleiben wird. Bei einem Lebensübergang wird die vergangene Zeit belebt. So vergegenwärtigen wir uns etwa wenn wir wie den letzten Schultag erlebten, den letzten Arbeitstag an einer Stelle, das letzte Mal noch an den See in den Ferien, jemanden das letzte Mal sehen, mit ihm sprechen. Zwischen dem ersten und letzten werden unsere Erinnerungen komprimiert, treten in den Hintergrund. Wir erinnern uns an das was mit Emotionen verbunden ist, was uns wirklich wichtig erscheint. Und das sind oft Erfahrungen beim ersten oder letzten Mal.

Unsere Möglichkeiten in Institutionen, als Pflegepersonen, als Fachpersonal in der Aktivierung und Alltagsgestaltung besteht darin, diesen Moment vom ersten oder letzten Mal aufzunehmen, anzuhören, zu würdigen, als gültig zu erklären und somit eine Verbindung, einen Bogen in der Lebensgeschichte herzustellen. Damit kann ich Heimatgefühle generieren. Und was anderes als das hat den Sinn und Zweck der Erinnerungspflege?

## **21. Folie Lebensübergänge**

Vielen Menschen ziehen im Alter in eine Institution. Das bedeutet einen neuen Lebensabschnitt. Altes zurück lassen, sich mit Neuem befassen, neue Situationen bewältigen, sich an Neues gewöhnen, sich einleben und so weiter.

Deswegen ist insbesondere gerade dann wichtig, auf neu eingetretene Bewohnende zuzugehen, auf sie einzugehen und sie in ihrer Übergangsphase abzuholen. Erinnerungspflege kann helfen, sich schneller an einen neuen Ort zu gewöhnen und sich einzuleben. Genau deswegen, weil wir in Lebensübergängen besonders dazu offen sind, in Vergangenen Ressourcen zu erkennen, die uns Kraft geben, um weitere Lebensabschnitte zu bewältigen.

## 22. Folie Im Leben bis zuletzt

- *Und schliesslich geht es darum, mit diesem Reichtum, der uns auch Kraft gibt, das Leben zum Tode hin gut leben zu können*

Es klingt alles so gut und schön, wie aber sieht die Realität aus?

Kürzlich trat meine Schwiegermutter in ein Pflegeheim ein, nachdem sie mehr als drei Monate in einem Kurzaufenthalt in einem anderen Heim weilte.

Wir konnten das neue Zimmer möblieren und wir Angehörige haben uns da ganz mächtig ins Zeug gelegt. Einen praktischen Schrank ausgewählt, gezügelt und montiert und wir waren schlussendlich sehr erfreut und zufrieden, die Mutter in ein so hübsch eingerichtetes Zimmer einziehen lassen zu können. Natürlich haben wir mit ihr im Vorfeld besprochen, was sie gerne mitnehmen möchte und wie es so ist, wählte sie aus der Sicht ihres Mannes und ihrer Angehörigen Unmögliches aus... natürlich wurde das ihr ausgedet.

Am Tag des Einzuges: Keine Würdigung unserer Arbeit, sondern eine grosse Szene wegen ihrem Sekretär, den sie nicht mitnehmen durfte. Mein Angebot, ihr das zu bringen, was sie gerne aus dem Möbel möchte, schlug sie in den Wind. Sie müsse selber schauen und entscheiden, was sie möchte! Am Abend warf ich dann einen Blick in den Sekretär und entdeckte eine Menge Fotoalben, Kärtchen, Briefchen von ihrer Enkeltochter, Zeitungsausschnitte und so weiter. Da wurde mir bewusst, es ging nicht in erster Linie um den Sekretär als Möbel, das auch, sie habe ihn mit ihrem sauer verdienten Geld (durch unzählige Strickarbeiten) restaurieren lassen. In diesem Sekretär bewahrt meine Schwiegermutter einen Teil ihrer Erinnerungen auf. Und da muss sie wirklich selber schauen was sie will. Dass sie dieses Möbel unbedingt, gegen alle Vernunft, mitnehmen wollte, erscheint mir völlig klar. Der Sekretär hat sie geerbt von ihrer Schwiegermutter und diese habe gesagt: ihr könnt mir alles wegnehmen, aber diesen Sekretär nicht. Scheinbar hat sie sich mit ihrer Schwiegermutter, die auch ins Pflegeheim eintreten musste, **identifiziert und Kraft geschöpft im Erinnern an Sie**. Damit sie am neuen Ort ankommen kann, braucht sie ihre Erinnerungen! Ich persönlich würde ihr gerne häppchenweise den Inhalt dieses Sekretärs bringen, mit ihr die Alben, Briefchen und Zeitungsausschnitte anschauen, die Erinnerungen pflegen

und vielleicht wäre sogar möglich, das eine oder andere auszusortieren Aber da ist noch der Schwiegervater, der mit solcher Arbeit nichts anfangen kann. Irgendwann werde ich ihn jedoch überzeugen können, dass dies ein wichtiger Dienst an seiner Frau ist, die in ihrem Leben so viel gearbeitet, so viel Liebe geschenkt hat, soviel wunderbare Handarbeiten zauberte und so viele Menschen beschenkte mit ihren Kochkünsten.

Hinter manch aggressiven und für uns unverständlichen **Verhalten verbergen** sich andere Geschichten, der Wunsch nach Sicherheit, nach Heimatgefühl. Lebensgeschichten die nicht sortiert sind, Erfahrungen und Erinnerungen, die nicht **nach Hause geholt werden** konnten. Erlebnisse, die nicht verarbeitet wurden, Brücken die fehlen um an die Kraftquellen zu gelangen.

### **23. Folie Erinnern, damit man loslassen kann**

Verena Kast schreibt zum Trauern: *„Trauerarbeit ist geradezu das Paradigma für die therapeutische Wirkung eines Lebensrückblickes: Indem wir uns an das Leben mit dem verstorbenen Menschen vorstellungsbezogen und emotional betont noch einmal erinnern, Geschichten erzählen, die Schlüsselsituationen für das gemeinsame Leben sind, können wir uns von diesem Menschen ablösen und uns, wieder mehr im Kontakt mit uns, neu auf das Leben einlassen, mit neuen Plänen für den Fortgang des Lebens, mit Sehnsüchten.*

*Im Erinnern- im emotionalen Erinnern- verarbeiten Menschen ihre Verluste.“*

Nicht nur liebe Menschen müssen wir loslassen, auch ein liebgewordenes Haus oder sonst Gegenstände, die Selbstständigkeit, Selbstbestimmtheit, Vitalität, die durch Krankheiten eingeschränkt werden.

### **24. Wertschätzende Grundhaltung**

Damit wir anderen helfen können, sich zu erinnern, Zugang zum Reichtum und zu den Energiequellen zu finden, ist aus meiner Sicht eine wertschätzende Grundhaltung notwendig. Es sind ja nicht die grossen Würfe, die wir mit Biographie erreichen und Bestseller schreiben können, sondern Erinnerungspflege ereignet sich meistens im Alltag, für kurze Momente und ganz sachte. Und dass ich diese Momente erkenne, wertschätzen kann, benötige ich die Fähigkeit der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Die Fähigkeit zum Zuhören, aktiv zu hören und Offenheit anderen gegenüber. Meine eigenen Überzeugung, dass jedes gelebte Leben wertvoll ist und mein Interesse daran verbreiten eine Atmosphäre, die einladend zum Erzählen wirkt. Respekt dem gegenüber, was gesagt wird, erinnert und empfunden wird und dass Wissen darum, dass ich nicht Fordernde, sondern Besuchende bin in einer Lebensgeschichte gestaltet Raum, damit vielleicht auch Ereignisse mit schmerzvollen Emotionen zur Sprache

kommen können. Und dann pflege ich, salbe ich, nähre die Seele und nicht nur den Körper.

Für mich gehört zu einer wertschätzenden Grundhaltung ebenso, dass ich Zugang finde zu meiner Lebensgeschichte. Die Selbsterfahrung, dass Erinnern stärkend wirkt, lässt mich mutig und gelassen werden, damit ich die Fäden aufnehmen kann, die mir angeboten werden. Und das baut Brücken.

## 25. Folie Die Institutionelle Ebene

Wir haben nun über die verschiedenen Ressourcen gesprochen insbesondere über die Auswirkungen und den Gewinn eines Lebensrückblickes.

Gerne knüpfe ich nochmals beim Portfolioprozess an.

Kompetenz beinhaltet verschiedene Fähigkeiten wie

- das erworbene Wissen auch Erfahrungswissen
- die vorhandenen Fähigkeiten
- die trainierten Fertigkeiten. Darin eingeschlossen sind natürlich die Erinnerungen.

Diese Ressourcen sind beim Menschen in sich vorhanden. Dazu kommen nun die

- institutionellen Ressourcen. Ein Umfeld, das es zulässt, dass Ressourcen gelebt werden können, dass sie gefördert oder eben die Erinnerungen gepflegt werden, eine Bühne und ein Publikum, das Plattform für Geschichten bietet.
- Menschen, die einander **helfen sich zu erinnern**. Anregungen geben, Gespräche anstossen, Fäden im Gespräch aufnehmen und weiterziehen, Zuhören, eine Bühne gestalten, Schlüsselworte anbieten und die gelebten Erfahrungen im Alltag einbeziehen. Da sind wir als Institutionen und Betreuungspersonen gefragt, wir können beitragen, dass auch ein alter Mensch in einer neuen Umgebung, im Heim seine Ressourcen zum Tragen kommen können und er seine Lebenskompetenz einsetzen kann.

Die ersten drei Ebenen bringen alle Menschen mit in die Altersinstitution in unterschiedlichem Ausmass, aber die Menschen haben das alles bei sich, in sich. Und ich wünsche mir, dass wir als Institution unsere Ressourcen anbieten, einsetzen und eine Kultur der Ressourcen schaffen, damit auch im Alter Neues entwickelt werden kann.

Und wenn ich nach einer meiner Themenstunden bei kognitiv stark eingeschränkten Menschen am Schluss eine Runde Menschen um mich habe, die wach sind und aufrecht in ihren Sesseln sitzen, dann wird meine Überzeugung gestärkt: Ressourcen anstossen wirkt belebend und setzt ungeahnte Energie frei. Oder wenn nach dem Lied „Roti Rösli im Garte“ eine Frau sagt: „Oh war das jetzt

heimelig, so schön heimelig“. Und ein Mann, der sonst nichts mehr spricht und sehr unruhig ist, gerade bei diesem Lied mitsingt, dann ist auch das für mich Geschenk. Ich erinnere mich an die Frau, die durch das Kräuter riechen plötzlich sehr gesprächig wurde und von ihrem Garten erzählte. Ich habe dem Pflegepersonal diese Rückmeldung gegeben und die sagten erstaunt: „Was, diese Frau war gesprächig? Am Morgen bei der Körperpflege seien 5 Wort viel, aber es sei auch noch niemand auf die Idee gekommen, mit ihre über den Garten zu reden“. Ich hab es ja auch nicht gewusst, dass ihr Garten für sie eine Kraftquelle war. Sie hat es mir erzählt.

Wir als Betreuungspersonen, als Institution sind gefragt und können einen Beitrag leisten, damit die alten Menschen ihre Lebenskompetenz einsetzen und ihren letzten Abschnitt **be-lebend** erleben können.

IM LEBEN BLEIBEM BIS ZU LETZT☺ mit selbst hergestellter Konfitüre.

Quellenangaben:

Kast Verena: Was wirklich zählt ist die das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblickes

Gibson, Faith: reminiscence and Recall. A Guide to Good Practice. AG Concern. London 1994. S. 22ff