

Verena Kast

Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben

Die Kraft des Lebensrückblicks

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe 2024

Titel der Originalausgabe: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben.
Die Kraft des Lebensrückblicks

© Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010
ISBN 978-3-7831-3492-6

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © gradyrese / GettyImages

Satz: de-te-pe, Aalen
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03444-2

Inhalt

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Vorwort | 7 |
| Warum Lebensrückblick? | 11 |
| Der Wunsch nach dem Lebensrückblick | 18 |
| Der Blick zurück | 23 |
| Was Erinnerungen anregt | 58 |
| Freuden neu entdecken | 75 |
| Die Bedeutung von Träumen | 92 |
| Die Suche nach dem Schatz | 103 |
| Was uns am Erinnern hindert | 123 |
| Dankbarkeit | 148 |
| Die Lebensrückblickstherapie | 156 |
| Dank | 177 |
| Anmerkungen | 179 |
| Literatur | 185 |

Vorwort

Ich freue mich sehr darüber, dass dieses Buch neu als Taschenbuch aufgelegt wird.

Seit der Erstauflage dieses Buches 2010 ist viel Zeit vergangen, und das Interesse am autobiografischen Erinnern, am Lebensrückblick, an Biografiearbeit ist immer noch ungebrochen. Es ist offensichtlich eine Möglichkeit, die vielen Menschen hilft, mit sich und mit ihrem Leben in Kontakt zu kommen und sich lebendiger zu fühlen. Es gibt bei diesen Anregungen viele verschiedene Methoden. Es gibt dazu auch Forschungen, die zeigen, dass die verschiedenen Zugänge eine nachweisbare gute Wirkung auf leichtere und mittlere Depressionen haben, dass dabei depressive Symptome weniger werden und dass die Menschen sich grundsätzlich lebendiger fühlen.

Lebensrückblick, emotional bedeutsame Situationen des Lebens durch vorstellungsbezogenes Erzählen ins Gefühl zu bekommen und sie sprachlich zu fassen, ist eine Form der Erinnerung, die belebt, die die Wertschätzung für das gelebte Leben, das Selbstwertgefühl und die Lebenszufriedenheit hebt. Es geht um Aspekte der Erinnerung aus psychologischer Perspektive.

»Weißt du noch...?«, das ist die Grundform des autobiografischen Erinnerns, das wir alle kennen. Treffen wir Menschen, die näher oder ferner Teil unseres Lebens waren, wieder einmal nach längerer Zeit, beginnt ein großes Erzählen. Dabei versetzt man sich in seiner Vorstellung zurück in die Situation, etwa als Schulkind, als man einen Streich ausgeheckt hatte. Wir regen einander an mit den Erinnerungen, finden noch mehr oder erfinden auch etwas dazu und werden belebt.

Jedes Thema im Leben kann Ausgangspunkt für einen Lebensrückblick sein. In meiner Methode gehe ich nicht den Biografiegleisen nach, sondern Themen, die emotional berührt haben, wie etwa wichtige Lebensübergänge, die erste Freundin im Kindergarten, der Umgang mit dem ersten, selbst verdienten Geld ... Aber auch: Kann ich mich an eine Situation in meinem Leben erinnern, in der ich von freudigem Stolz, von stolzer Freude erfüllt war?

Solche und andere Situationen werden so lebendig wie möglich in der Vorstellung in die Gegenwart zurückgeholt und anschließend einander erzählt. Durch die Vorstellung vergegenwärtigen wir uns die vergangene Zeit, erleben noch einmal die Gefühle, die wir damals hatten. Der Lebensrückblick beruht auf unserer Fähigkeit, uns zu erinnern, aber ebenso darauf, dass wir unsere Erinnerung auch beeinflussen können, da unsere Erinnerung nicht akkurat ist. Sind wir in einer guten Stimmung, dann werden wir auch freudige Situationen erinnern. Diese geben uns ein gutes Selbstwertgefühl, heben unsere Stimmung ganz allgemein. Damit fühlen wir uns besser, sind anderen Menschen näher, sind freundlicher gestimmt und auch in der Lage, das eigene gelebte Leben mit freundlichen Augen anzusehen, und damit Situationen, die wir bereuen, auch als solche stehen zu lassen, ohne uns weiter darüber zu grämen. Es war so. Es gibt auch andere Erfahrungen. Es empfiehlt sich, nach Freuden zu fragen, nach Interessen, nach Situationen, in denen man sich lebendig gefühlt hat – das verbessert das Selbstwertgefühl und die Lebenszufriedenheit.

Ziel des Lebensrückblicks, der nicht den Biografiegleisen nachgeht, auch in keiner Weise vollständig sein muss, ist es, das Leben, das wir gelebt haben, Gutes, weniger Gutes, Bedauernswertes, Durchschnittliches in seinem Wert zu sehen.

In der Zwischenzeit habe ich die Ideen, die ich in diesem Buch entwickelt habe, in zahlreichen Seminaren erprobt. Die Ideen zu diesem Buch kamen mir ursprünglich im Rahmen

der Trauerarbeit. Der Tod kann uns zwar liebe und wichtige Menschen nehmen, aber nicht die Erinnerung an diese und an das Leben, das man mit ihnen gelebt hat. Diese Erinnerungen wirken dann besonders in uns emotional nach, wenn wir uns in unserer Vorstellung in die jeweiligen Situationen vertiefen. Wenn wir etwa einen Spaziergang, der so wichtig war, in der Vorstellung noch einmal ganz vergegenwärtigen und uns dabei deutlich wird, was in uns durch diese Situation geweckt wurde, zeigt sich, diese Erinnerungen muss man nicht verloren geben. Sie zeigen einem, was durch die Beziehung in einem angeregt worden ist. Ist diese Erinnerungsarbeit im Rahmen der Trauer von großer Bedeutung, so hat sie aber auch ihren Platz, ihre Belebung im alltäglichen Erinnern.

Durch das Erzählen der vorgestellten Erinnerungen – und das ist wichtig für meine Methode des Lebensrückblicks – werden diese Vorstellungen plastischer, verbinden sich mit mehr Emotionen, machen lebendig. Zusätzlich werden durch das Erzählen und gute Zuhören auch in anderen Menschen Erinnerungen belebt, die vergessen, aber dennoch wichtig waren; eine gute Art der Beziehung wurde erlebbar: Man sprach miteinander über etwas, das wichtig war, nicht so belanglos, und man teilte so viel miteinander, wie man teilen wollte.

Ich freue mich, wenn dieses Buch weiter viele Menschen anregen kann.

Ihre Verena Kast

Warum Lebensrückblick?

Lebensrückblick – das klingt zunächst einmal nach Vergangenheit. Damit ist aber keinesfalls gemeint, dass man in der Vergangenheit nur schwelgt oder sie bedauert und damit der Gegenwart und der Zukunft ausweicht. Es geht darum, das gelebte Leben zu würdigen. Als junge Heranwachsende machen wir uns mehr oder weniger bewusst Pläne, wie denn unser Leben so sein sollte. Im höheren Erwachsenenalter fragen wir uns, was aus diesen Plänen geworden ist: Wir sind glücklich und auch etwas stolz auf Gelungenes, auf Erfahrungen, die weit über das hinausgehen, was wir uns einst erträumt haben, wir sind traurig und wehmütig darüber, dass sich einiges nicht realisiert hat. 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.

Biografiearbeit ist nüchtern und respektvoll: Es geht nicht um das Glorifizieren der Vergangenheit oder das Starren auf die eigenen Fehler, nicht darum, sich als großartiges Opfer der Umstände zu verstehen, wohl aber darum, das Schwere zu sehen, und es durchaus auch zu beklagen: keineswegs aber, um in der Klage stecken zu bleiben, sondern um das Schwierige dann auch hinter sich zu lassen und dabei wahrzunehmen, was dennoch im eigenen Leben möglich war. Bleibt man im Beklagen der Vergangenheit stecken, die man ja nicht mehr ändern kann, kann man sich nicht dem zuwenden, was wirklich war, was einem die Vergangenheit noch »sagen« will. Gesucht ist der ruhige Blick, der wahrnimmt, was war – an Gutem und an Schlechtem –, ohne daran festzuhalten. Dann kommt – was

immer auch war – der Reichtum des Lebens ins Gespür und Ideen für die Zukunft, so kurz oder lang die auch noch sein mag, blitzen auf. Es gibt in jedem Leben Erfahrungen, die eingekapselt sind, die eingefroren sind, und die durch die Erinnerung wieder ins Fließen kommen und die, ins Hier und Jetzt transportiert, Ressourcen für die Zukunft darstellen können.

Viele ältere Menschen sagen von sich, sie würden sich vermehrt an ihre Kindheit und Jugend zurück erinnern – und das erfülle sie mit Freude, mit Erstaunen, mit Traurigkeit, mit Entsetzen. Sie erzählen gerne, wie es »damals« war, freuen sich, wenn jüngere Menschen, etwa Enkelinnen oder gar Urenkel nachfragen, es genauer wissen wollen. Manche schreiben solche Erinnerungen auf, denn sie wissen, wenn sie sterben, sind auch diese ihre Erinnerungen verloren. Ob die Nachkommen dann diese Aufzeichnungen wertschätzen, überlassen sie dem Schicksal. Ihnen jedenfalls sind diese Erinnerungen so bedeutsam, dass sie sie oft in mühsamer, wenn auch außerordentlich befriedigender Arbeit nicht nur erinnern, sondern auch noch formuliert zu Papier bringen oder sogar künstlerisch gestalten. Diese autobiografischen Erinnerungen weisen dabei über sich selbst hinaus: Es geht auch darum, dass die kulturellen Wurzeln eines Lebens und damit einer Familie erhalten bleiben. Auch die Einbettung des eigenen Lebens in die Zeitgeschichte wird dadurch sichtbar. Eine Zeitgeschichte, wie sie nicht von den Geschichtsbüchern übermittelt wird, sondern als Erfahrung von den Menschen, die sie gelebt haben, die in ihrem Lebensvollzug maßgeblich davon mit beeinflusst worden sind. Es mag ja sein, dass sich in dieser Biografiearbeit auch der Wunsch ausdrückt, in einer gewissen Weise »unsterblich« zu sein, etwas Substantielles zu hinterlassen. Wichtige Schlüsselerfahrungen im eigenen Leben werden vor den Augen der anderen Menschen, realen und vielleicht auch vorgestellten, benannt, ausgeführt, zur Disposition gestellt, den anderen Menschen geschenkt.

Erinnerungen sind und bleiben ein großer Schatz, zunächst einmal für die Menschen, die sich erinnern, dann aber auch für die, die diese Erinnerungen lesen und dabei in ein anderes Leben eintauchen. Sie erfahren etwas von Lebensumständen und Lebensführung, die ihnen sonst unbekannt blieben. Erinnerungen sind ein Schatz für uns Menschen: Sie sind unser Ureigenstes, sie sind das, was uns von unserem Leben als Ganzem zugänglich ist und bleibt, wenn wir uns darum bemühen und unser Gedächtnis uns nicht im Stich lässt.

Erinnern wir uns! Stellen wir uns vor, wie es damals war, als wir das erste Mal selber Rad gefahren sind: der Stolz, das Lebensgefühl, jetzt alles meistern zu können. – Für einen kurzen Moment wenigstens.

Mit den Erinnerungen tauchen wir ein in ein Leben, das schon lange vergangen ist und vergegenwärtigen es uns. Betrachten wir Familienfotos mit verschiedenen Kleinkindern und entdecken uns selbst dann endlich, dann sagen wir: »Das bin ich!« Wir sagen nicht, »Das war ich!« – offenbar sind wir es immer noch. Es gibt eine Kontinuität in unserem Leben trotz aller Veränderungen, und diese Kontinuität wird im Lebensrückblick sichtbar.

Die vielen Veränderungen in unserem Leben, die wir vor allem an markanten Punkten unseres Lebens wahrnehmen, werden durch das Erinnern verbunden. Verbinden wir aber verschiedene Erinnerungen, wird uns deutlich, dass im Netz der Erinnerungen die Essenz unseres Lebens erfahrbar ist, unsere Identität wird sichtbar. In unseren Erinnerungen begegnen wir auch den Sehnsüchten von damals, vielleicht sind es auch unabgegoltene Sehnsüchte. Und wir begegnen auch Erfahrungen, die wir lieber ungeschehen machen würden, derer wir uns schämen. Und dennoch: alle diese unsere Erfahrungen machen unser Leben aus – und nur wir können uns diesen Schatz vermiesen, indem wir unsere Erinnerungen nicht wertschätzen, sie als banal und belanglos einstufen. Doch damit tun wir aber auch unser Leben als banal und belanglos ab.

Erinnerungen gruppieren sich um Schlüsselerfahrungen, oft um Erfahrungen, die wir das erste Mal gemacht haben: Der erste Schultag – den erinnern wir meistens recht genau. Den letzten meistens auch. Die vielen Schultage dazwischen erinnern wir nur, wenn etwas Besonderes geschah, etwas Wunderbares oder etwas Schreckliches. Der erste Kuss, die erste Liebe, der erste Liebeskummer – sie sind uns meistens präsent. Wir erinnern uns auch an vieles aus der Adoleszenz, vermutlich, weil da so vieles begann, aber auch, weil wir in diesem Alter uns schon Gedanken machen um unsere Biografie, vor allem auch darüber, was für ein Mensch wir werden wollen. Wir entwickeln einen Traum von unserem Leben. Da will einer ein wichtiger Forscher werden, eine andere eine berühmte Filmschauspielerin, ein berühmter Musiker, eine erfolgreiche Fußballerin... Es ist interessant, sich zurückzuerinnern: Was war denn mein Traum damals – und wie habe ich diesen Traum ausgefüllt – oder eben auch nicht. Natürlich waren das damals Größenideen, denn aus dem Leben soll ja etwas Großes werden. Natürlich hat man diese Träume nicht einfach umsetzen können – aber etwas davon ist doch in den meisten Leben realisiert worden. Gelingt es, sich nicht an der Größenidee zu messen, sondern an der Richtung, die darin sichtbar wurde, sehen wir eine Entwicklungslinie vom Traum zu unseren wichtigen Lebens-themen, zu den Themen, die zu verwirklichen uns immer wichtig waren, oder aber wir haben den Eindruck, etwas »falsch« gemacht zu haben. Nun mag es ja sein, dass der Traum zu weit von den Realisierungsmöglichkeiten entfernt war, vielleicht aus einer schwierigen Lebenssituation heraus, die es notwendig machte, einer Größenidee nachzuhängen, um das Leben überhaupt aushalten zu können. Aber sogar in diesen Situationen findet man oft noch ein Körnchen dessen, was zu verwirklichen uns später im Leben wichtig war.

Aber nicht nur, was wir das *erste Mal* erlebt haben, was unsere Psyche noch unvorbereitet traf, bleibt in unseren Erinnerungen, sondern auch Erfahrungen, die das *letzte Mal* betref-

fen. Das letzte Mal mit einem Menschen gesprochen haben, den wir später nie mehr gesehen haben, der aus unserem Leben verschwand oder gar starb. Diese letzte Unterhaltung bekommt dadurch eine Bedeutung und wir holen sie in unsere Erinnerung zurück, versuchen das Gespräch und die Atmosphäre minutiös zurückzuholen in unsere Erinnerung, verknüpfen sie unbewusst mit Erfahrungen von Ende und Tod – und deshalb können wir uns auch später gut daran erinnern. Aber es muss nicht das letzte Mal im Zusammenhang mit einem realen Tod sein: Das letzte Mal in eine Firma gehen, das letzte Mal diesen bestimmten Schreibtisch aufräumen, das letzte Mal gemeinsam frühstücken ... Was dazwischen ist, zwischen dem ersten und dem letzten Mal, rückt zusammen, verdichtet sich, ist schwer auf Einzelheiten zu durchdringen. Aber da, wo etwas Besonderes geschieht, etwas Herausragendes, da wird unsere Erinnerung wieder präziser: etwa bei Lebensübergängen oder bei Krisen, die mit diesen Lebensübergängen verbunden sein können. An runde Geburtstage erinnern wir uns meistens, vielleicht auch noch an die Zeit davor und an die Zeit danach. Lebensübergänge – ob normative, die zu unserem Leben gehören, wie etwa die runden Geburtstage –, oder individuelle, wie etwa die Geburt eines Kindes, der Tod eines geliebten Menschen, haben eine spezifische Dynamik.

Zeiten der Lebensübergänge haben ihre eigene Dynamik: Was kurz zuvor noch gültig und verlässlich schien, wird plötzlich bezweifelt, hinterfragt. Unzufriedenheit wird erlebt, Unruhe, Angst. Irgendwie sollte alles anders werden, es sollte sich aber auch nichts verändern. Je mehr wir festhalten wollen, umso mehr hinterfragen wir kritisch das Festgehaltene. Das heißt aber auch, dass wir den Lebensabschnitt, der zu Ende geht, in unserer Erinnerung noch einmal vergegenwärtigen: Es wird uns bewusst, was war, was gut war, was veränderungsbedürftig – und möglicherweise gibt es Ideen, was nun für den Fortgang des Lebens wichtig ist, was in den Mittelpunkt ge-

stellt werden soll. Dann können wir loslassen – die Erinnerung kann uns niemand nehmen, und aus dieser Erinnerung heraus gibt es eine neue Perspektive für die Zukunft. Halten wir allerdings fest, dann entfremden wir uns von uns selbst, nehmen neue anstehende Entwicklungen nicht auf und geraten dann oft in eine Krise.

Übergangsphasen sind Phasen der Labilität, mit Angst, Spannungen und Selbstzweifeln verbunden. Weil es labile Phasen sind, können wir uns leichter verändern, es brechen aber auch alte Konflikte auf, Schwierigkeiten, die wir schon immer hatten, werden reaktiviert. So berichten viele Menschen in Übergangsphasen, sie hätten erneut Probleme mit Autoritätsgestalten, etwas, das sie eigentlich schon länger für überwunden hielten. Solche Reaktionen entstehen, weil wir durchlässiger sind in diesen Phasen und weil wir nicht mehr so genau wissen, wie wir denn mit dem Leben umgehen sollen. Das ist eine Chance: Veränderungen sind möglich. Der Zweifel weckt die Reflexion – und das ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns neue Ziele setzen und anderes Verhalten in den Blick fassen.

Sind wir aber empfindlicher und empfindsamer, weniger kontrolliert und weniger entschlossen als normalerweise, ergeben sich mehr Konflikte im Alltag. Und diese Konflikte beeindruckt uns mehr als in Zeiten, in denen unser Leben konsolidierter ist, wir einen Übergang hinter uns gebracht haben und das Leben wieder »normal« seinen Gang nimmt. Doch auch diese erhöhte Konflikthanfälligkeit hat eine Chance in sich: Alte Konflikte, Konflikte, die sich immer wieder in unserem Leben ereignen, können jetzt verstanden und verändert werden.¹ Lebensübergänge sind verbunden mit viel Emotionen: Angst, Hoffnung, Ärger, Freude und andere mehr. Sie sind verbunden mit Konflikten mit Mitmenschen – und sie erlauben es, eine neue Passung zwischen sich selbst und den Mitmenschen, aber auch zwischen der bewussten Haltung und Entwicklungsnotwendigkeiten zu finden.

Die 50-Jährige, die angesichts ihres runden Geburtstages sehr unzufrieden ist mit sich, weil sie sieht, dass sie ihre Wünsche »immer« hintangestellt hat, und die findet, sie würde dafür von ihren Lieben nicht genug »entschädigt«, lernt einen Wunsch von sich selber kennen, den sie sich erfüllen will. Sie will endlich Türkisch lernen und später mit türkischen Frauen etwas arbeiten. Das verwirklicht sie dann auch und ist viel zufriedener.

Erfahrungen, die wir an Lebensübergängen gemacht haben: Das sind die Erinnerungen, die aus der Fülle des gelebten Lebens herausragen und die für uns die Pfeiler unserer Identität darstellen: Diese Erfahrungen sind es, die vor allem bewirken, dass wir sind, wer wir sind. Das gilt auch von den Übergängen, mit denen wir nicht gerechnet haben, in die wir hineingeworfen werden. Diese Ereignisse, etwa der Tod eines uns wichtigen Menschen, der überraschende Verlust der Arbeit, teilen unser Leben in ein »Vorher« und ein »Nachher« ein, konfrontieren uns mit uns selbst, fordern uns heraus. Im Rückblick auf unser Leben gelingt es uns, dieses Vorher und Nachher miteinander zu verbinden, den Lebensübergang als sinnvoll zu erleben, ihn zu verstehen.

