



Lebensrückblick in der Psychiatrie und Psychotherapie

Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker



Universität
Zürich^{UZH}

Plan

- Entwicklung der Methode
- Indikation und Wirksamkeit
- Widerstände und psychische Prozesse
- Wirkprinzipien des Lebensrückblicks
- Beispiele von Therapieprogrammen

Theodor Fontane



- mit 60 Jahren vor dem eigentlichen Beginn seiner Tätigkeit als Schriftsteller hat er 6 Monate schwere Depressionen und Zukunftssorgen (3 Jahre vorher war seine ältester Sohn mit 36 Jahren gestorben)
- eine Kur in Breslau (*Galvanisierungs-Therapie*) half nicht
- Arzt riet ihm zum Aufschreiben der Lebenserinnerungen: "*Meine Kindheitsjahre*" und "*Von Zwanzig bis Dreißig*" entstanden innerhalb eines Jahres
- die Stimmung wurde nachhaltig und anhaltend besser

Wurzeln als Psychotherapieform

- **Geriatern, Gerontologen** ▷ **Life review, Biografiearbeit**
- 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)

Robert N. Butler, 1927-2010

**Geriatern, Gerontologe, Professor am Mount Sinai Hospital New York
1975: Pulitzerpreis für "Warum überleben? Altwerden in Amerika"
Gründungsdirektor des US-National Institute of Aging, Washington**



Interventions-Formen

Erinnerungsarbeit

- meist unstrukturiert
- Erzählen im Mittelpunkt: Geschichtenerzählen
- zielt auf Verbundenheit und positive Gefühle: z.B. in der Gruppe, über die Generationen hinweg

Lebensrückblick als Therapie

- geeignet für Menschen, die eine Lebenskrise durchmachen und Sinnfragen stellen
- in therapeutischen Settings der Depressions- und Traumabehandlung
- zielt auf die Veränderung der spontan negativen Erinnerungsdominanz
- *in PTBS-Therapie verwandtes Verfahren: Narrative Expositionstherapie*

Indikationen

...in der Psychiatrie und Psychotherapie

- Depressive Störungen
- Demenzielle Störungen
- Posttraumatische Belastungsstörung
- neu: Einsamkeit

...in der Sozialarbeit, Pflege und Beratung

- Psychoonkologie
- End-of-life-Care
- Arbeit mit verwaisten Jugendlichen
- Arbeit mit Geflüchteten

Dreischritt des strukturierten Lebensrückblicks

Fragen für jede Lebensphase:

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

Letzte Therapiestunden:

- Bilanzierende und reflektierende Fragen

Wirksamkeit bei psych./neurol. Störungen

Neuste Meta-Analysen:

Depressionen

2024

195 RCTs
42 RCTs*

PTSD

2026

5 RCTs*

dementielle Erkrankungen

2022

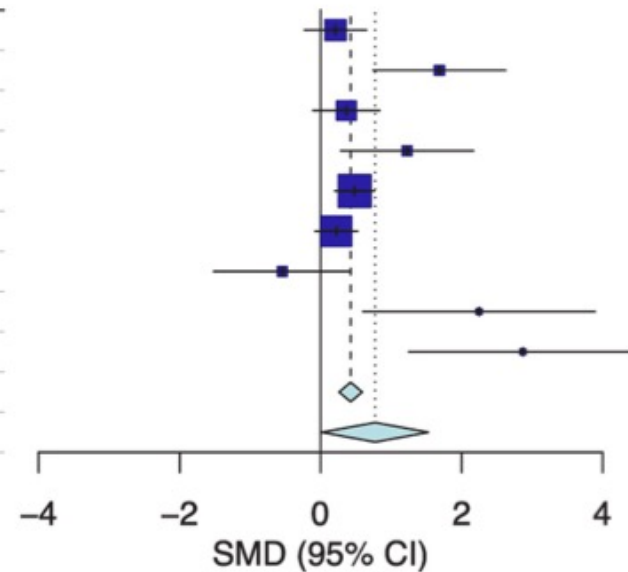
29 RCTs

*bei Älteren

Meta-Analyse Depressionen

Ende der Effekttabelle

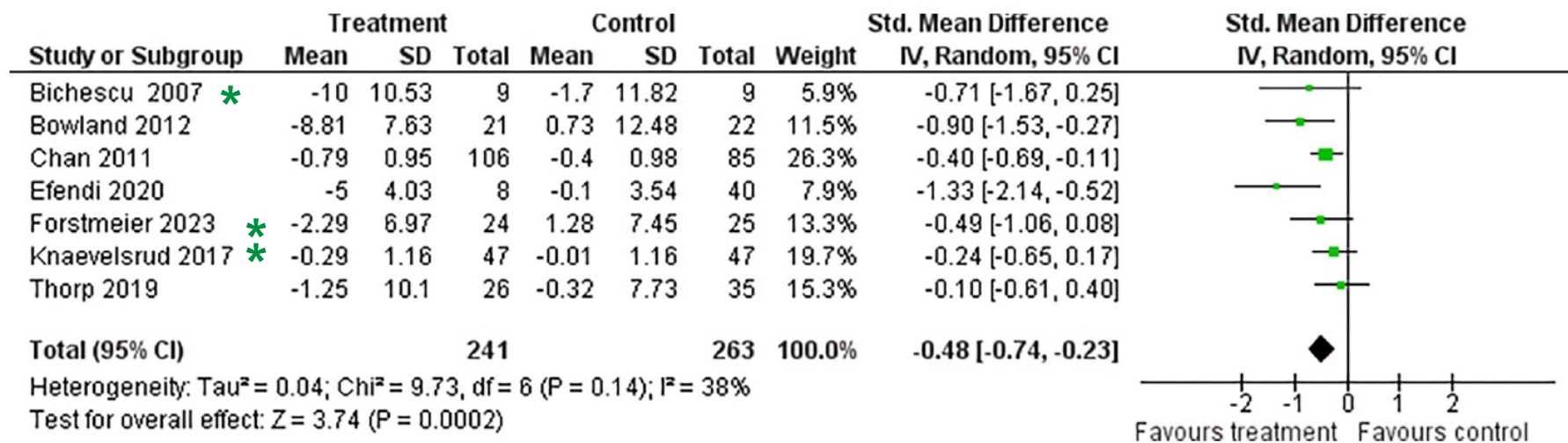
Source	SMD (95% CI)
*Xie,2013	0.21 [-0.23; 0.65]
Bazrafshan, 2021	1.69 [0.75; 2.63]
Choy, 2016	0.36 [-0.11; 0.84]
Hamzehzadehm, 2018	1.23 [0.29; 2.17]
Korte, 2012	0.48 [0.20; 0.76]
Pot, 2010	0.22 [-0.08; 0.52]
Serrano-Selva, 2012	-0.54 [-1.51; 0.43]
Watt, 2000-instrument	2.25 [0.60; 3.89]
Watt, 2000-integrative	2.87 [1.25; 4.49]
Total (common effect)	0.43 [0.26; 0.59]
Total (random effect)	0.77 [0.02; 1.53]



Effektstärke $d = 0.77$

Meta-Analyse PTSD

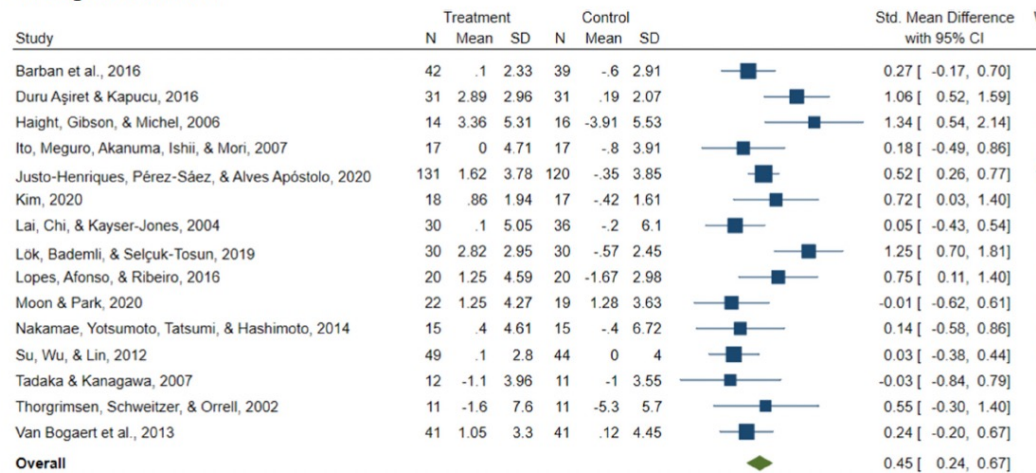
Nur Vergleiche mit Treatment as usual



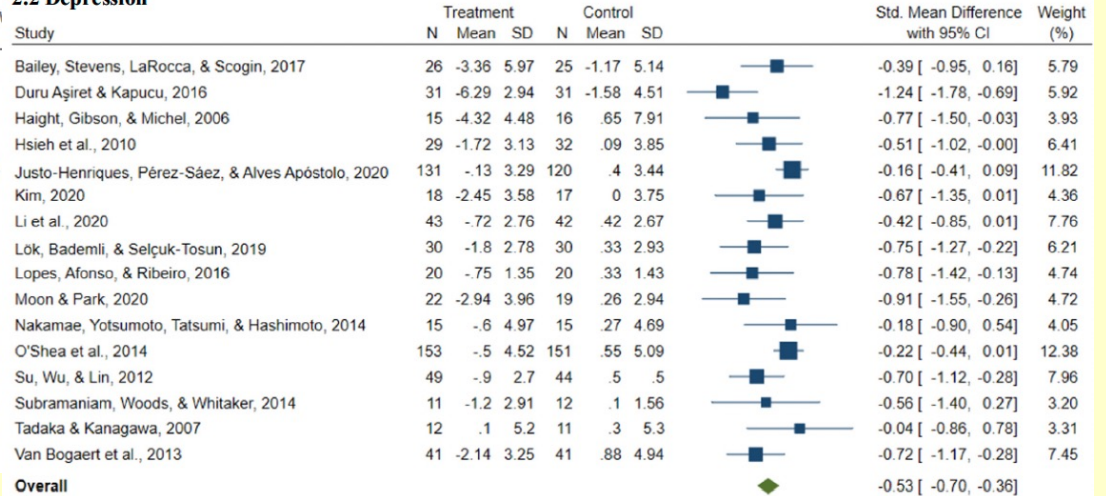
Effektstärke d = 0.48

Meta-Analyse dementielle Erkrankungen

2.1 Cognitive function

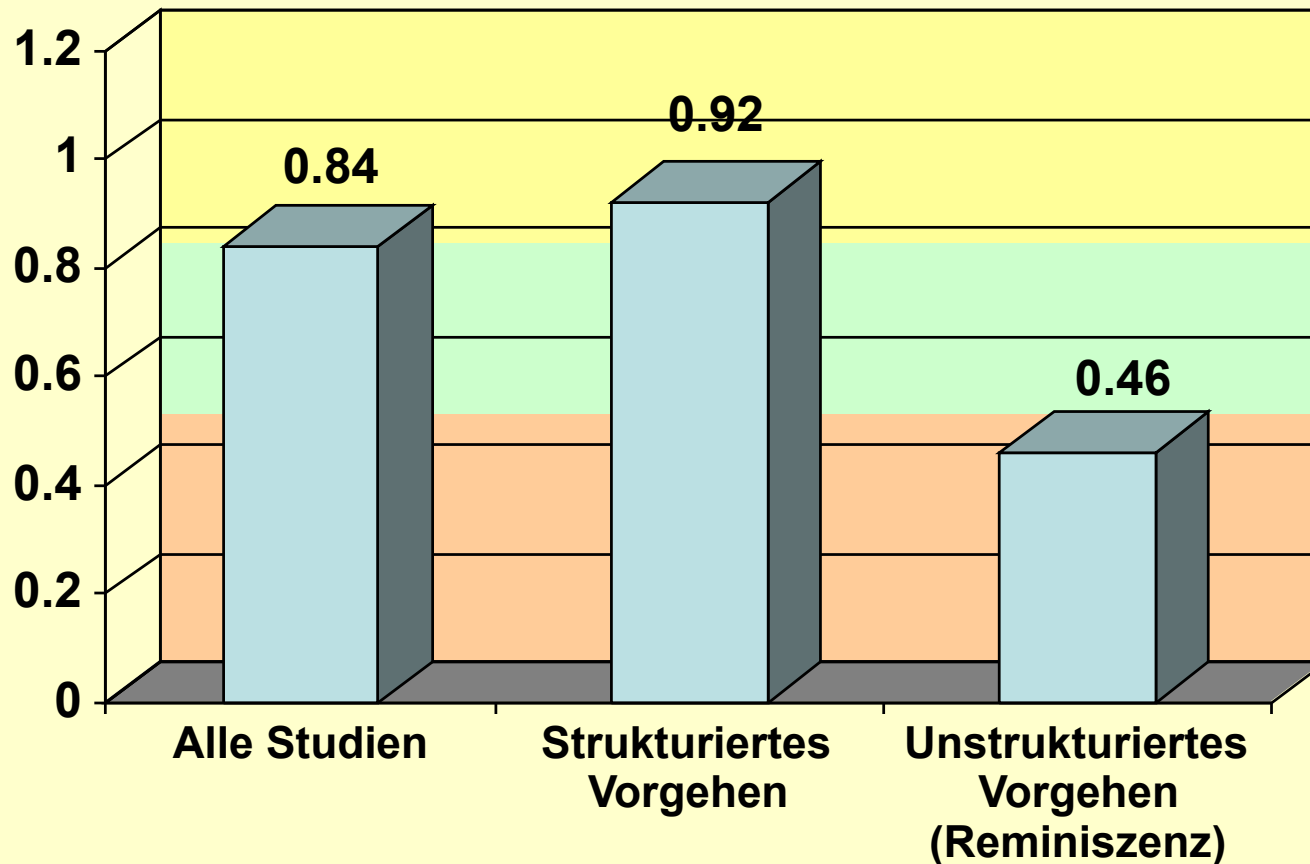


2.2 Depression



Effektstärke kognit. Funktion $d = 0.45$; Depression $d = 0.52$

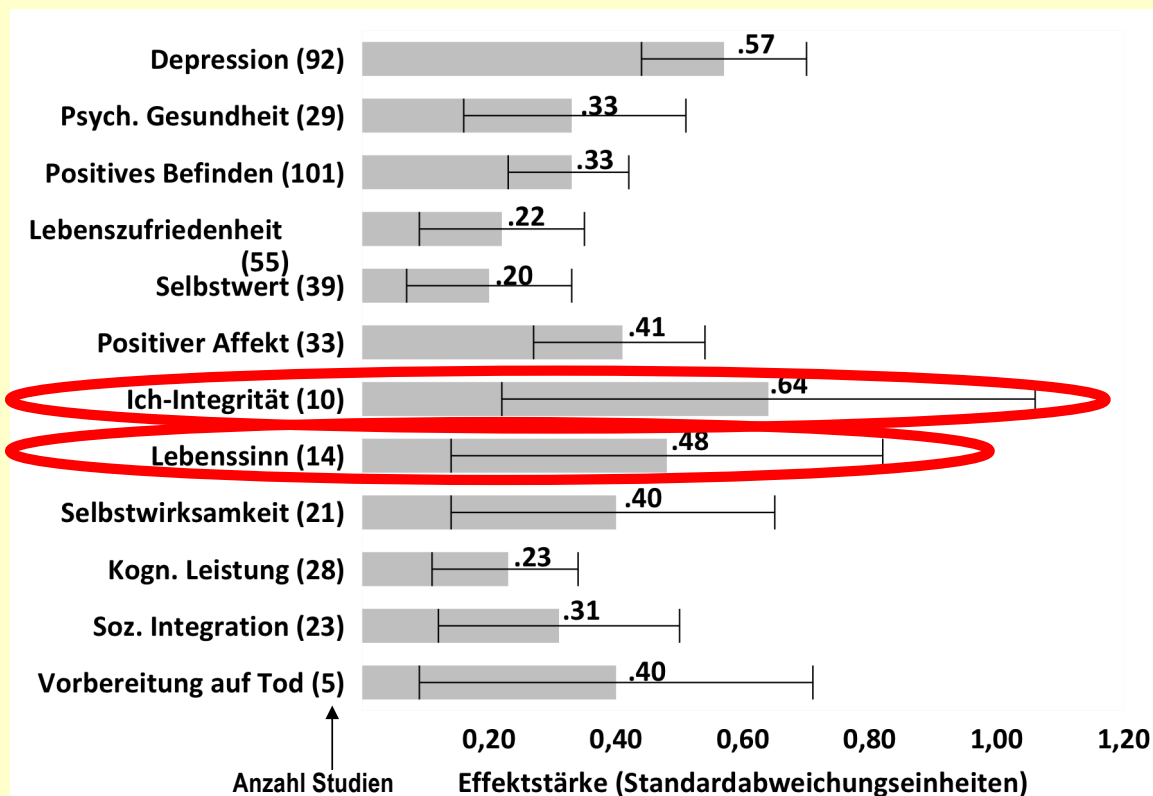
Wirksamkeit bei Depressionen



© Maercker 2026

Westerhof & Slatman (2019), Pinquart (2024)

Weitere Wirkungen



© Maercker 2026

Pinquart & Forstmeier (2012)

Widerstände gegen den Lebensrückblick

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

Sich gern erinnern - Machen es alle Älteren?

ca. 55% „Erinnerungsaktivisten“ und 45% „Erinnerungskeptiker“
(Coleman, 1986; Merriam, 1993)

Erinnerungsaktivisten:

- 42% lieben es sich zu erinnern

aber

- 16% finden es gleichzeitig beunruhigend

Erinnerungskeptiker:

- 30% finden nichts daran sich zu erinnern

zusätzlich

- 12% wollen sich nicht erinnern, weil der Kontrast zwischen früher und heute nicht gut ist

Erzählkompetenz

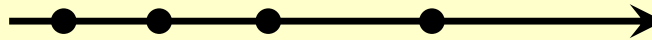
- Auswahl
- roter Faden (Kohärenz)
- Vereinfachung komplexer Zusammenhänge

für eine gute Autobiografie:

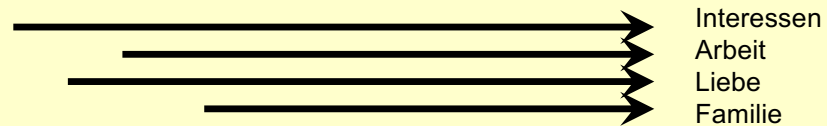
- nicht nur Fakten sondern auch Gefühle, Subjektives, Werte, Veränderungen, Infragestellungen, Reflexionen

Lebensgeschichte in eine Form bringen

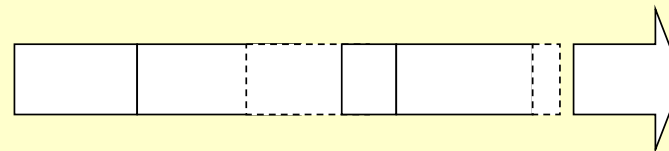
- Ereignisfolge



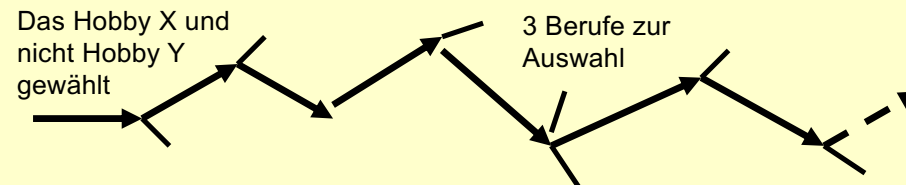
- Parallele Entwicklungen



- Lebensphasen

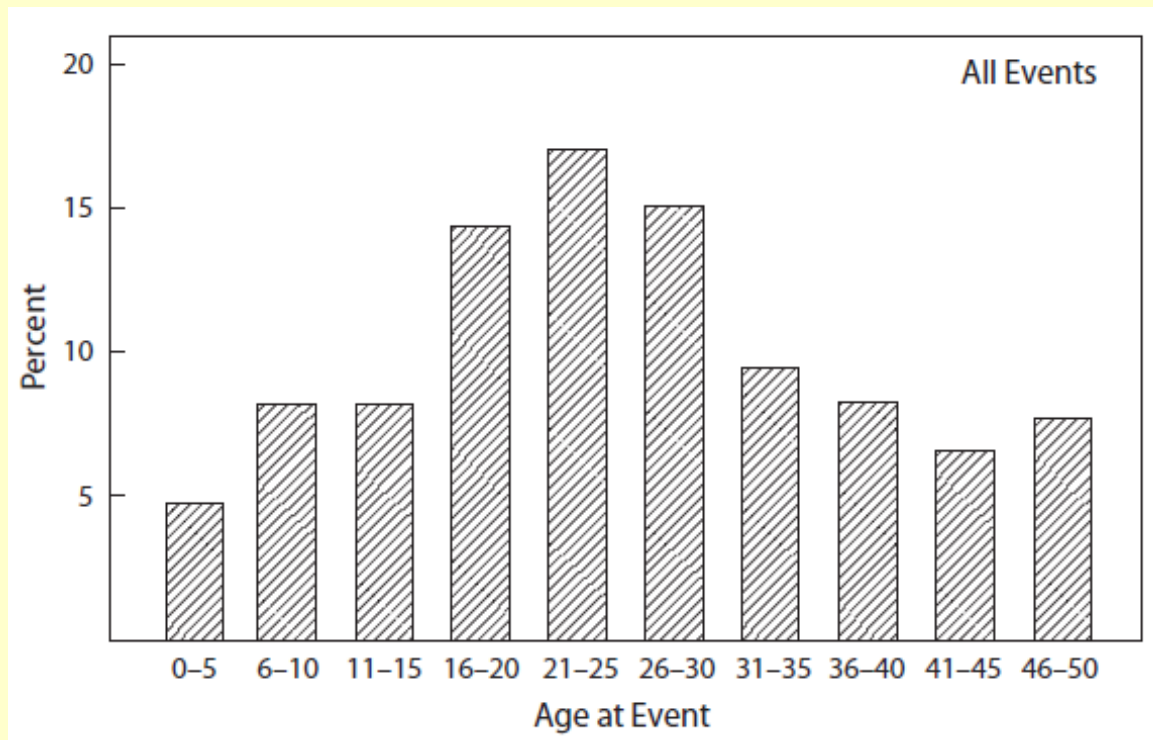


- Zickzack- und Entscheidungs-Modell



An welche Zeit im Leben erinnert man sich am häufigsten?

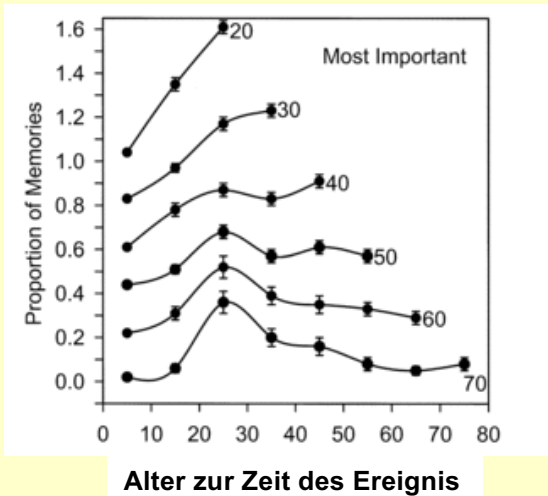
Erinnerungs-Gipfel (*Reminiscence Bump*)



© Maercker 2026

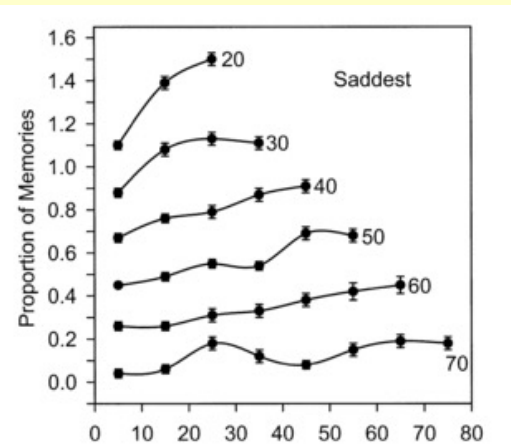
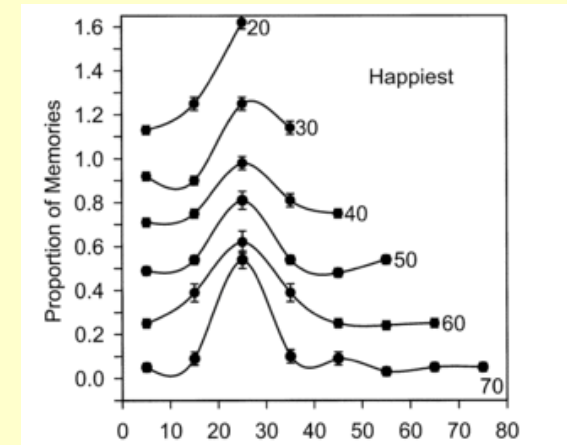
Glück & Bluck, 2007

Erinnerungsgipfel differenziert



Das Wichtigste:
erst ab 50 Jahre sind
es wieder 20er Jahre

Glücklichstes:
es bleiben die
20er Jahre



Traurigstes:
“Wandert” über die
Lebenszeit

Bedauern und Reue

In der Alltagssprache

- Bedauern: Thema sind Unterlassungen
- Reue: Thema sind Fehlentscheidungen

Wird in der Psychologie gemeinsam untersucht:

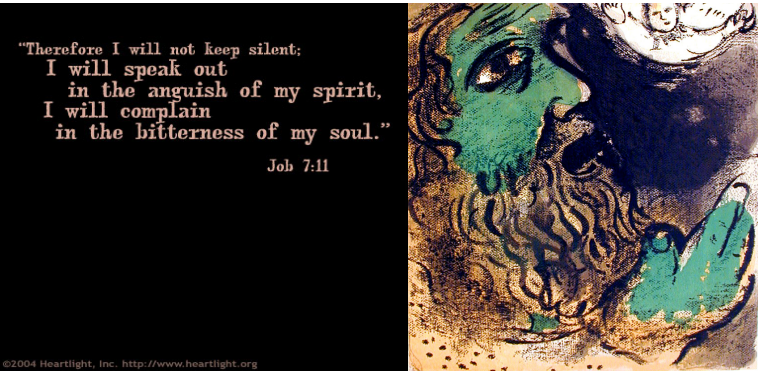
Bitte blicken Sie auf Ihre Erfahrungen im Leben zurück und denken Sie daran, was Sie bereuen. Man kann bereuen, was man getan oder was man unterlassen hat.

Wann fanden die jeweiligen Ereignisse statt?

Welchen Einfluß hatten Sie auf die bereute Entscheidung **zum Zeitpunkt der Entscheidung?**

Formen nichthilfreicher Lebensrückblicke

Anklage und Verbitterung



Selbststilisierungen



Selbstschädigende
Selbstenthüllungen:
*Kritik auf sich ziehen im Sinne
einer Selbst-verletzung*

Selbstgefälliges
und Geschöntes



Wirkprinzipien hilfreicher Lebensrückblicke

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



1. Integration und Bilanz: Vergleiche

- **das subjektive Wohlbefinden reguliert sich durch Vergleichsprozesse**
- **Üblicherweise nutzen wir soziale Vergleiche**
 - Abwärtsvergleiche: *Mir geht's besser als ihr/ihm* 😊
 - Aufwärtsvergleiche: *Ihr/ihm geht's besser als mir*
- **durch Lebensrückblick werden diese reduziert zugunsten temporaler Vergleiche**
 - *früher habe ich mich wohler gefühlt*
 - *ich habe viele damals schlimme Dinge erlebt*
 - *danach wurde es wieder besser...*

Integration und Bilanz: Welche Fragen stellen?

- Was ist das Wichtigste in meinem Leben und warum?
- Was sind die lebhaftesten oder prägendsten Erinnerungen in ihrem Leben? Welche Person prägten Sie am meisten?
- Was war der stolzeste Moment in Ihrem Leben?
- Gibt es Dinge, für die man Sie in Erinnerung behalten sollen?
- Welche selbst gelernten Lektionen möchten Sie wichtigen Menschen in Ihrem Leben oder der jüngeren Generation mitteilen?

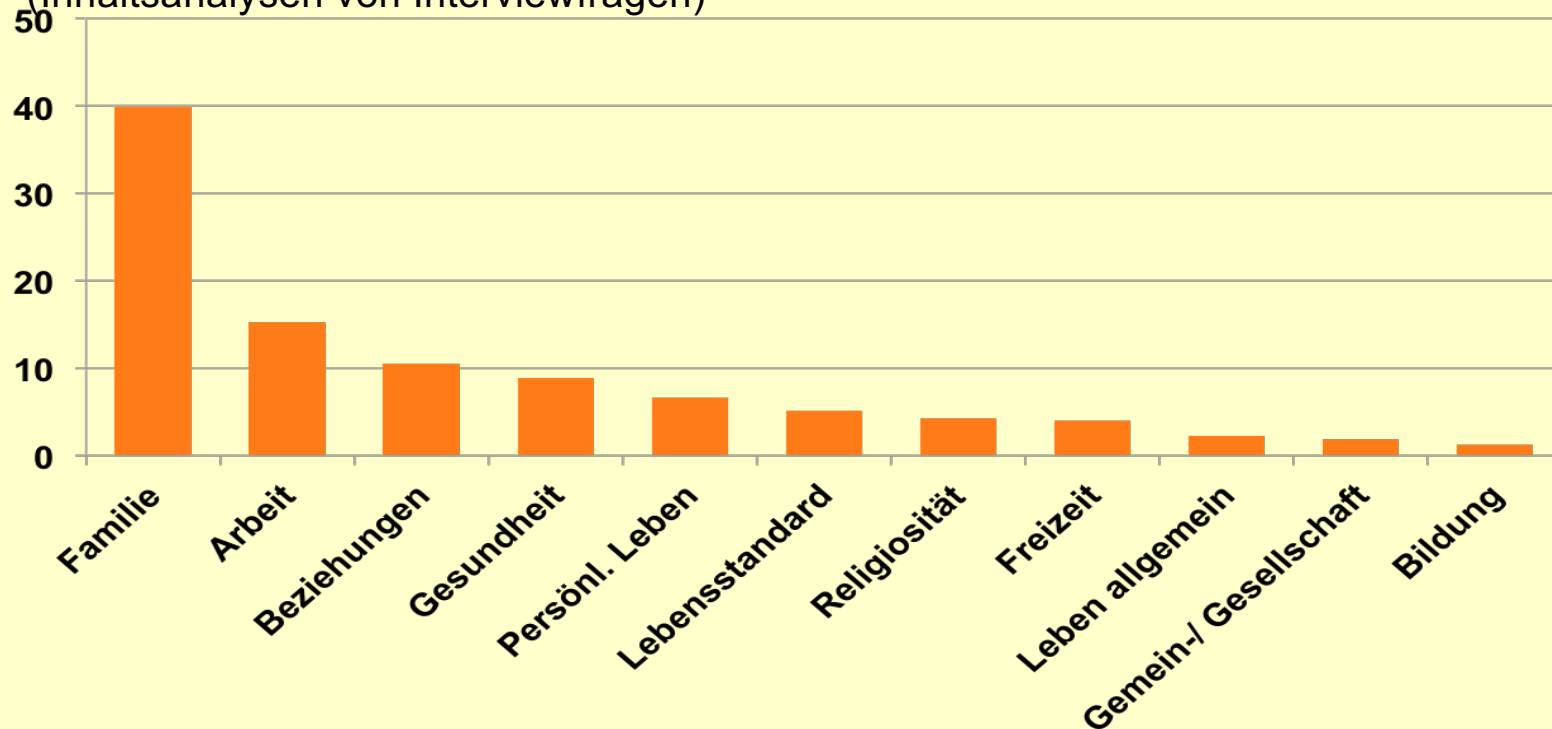
Wirkprinzip 2: Sinnfindung

- **Kohärenzbedürfnis:** die Dinge im Zusammenhang sehen
...dass man trotz des Wandels der Zeiten und im Strom der vielfältigen Erfahrungen irgendwie noch immer der/die „Alte“ geblieben ist.
- **Sinnsuche und Sinnfinden:**
 - alltagsbezogen: neue Ein- und Zuordnungen finden
 - höherer Sinn: Einordnen in die Wertorientierungen und Übergreifendes

aber: Gefahr der Fiktion und Selbststilisierung

Quellen von Sinnfindung bei Erwachsenen aus 7 westlichen Ländern

% aller persönlichen Sinnstiftungen: Hauptquelle
(Inhaltsanalysen von Interviewfragen)



© Maercker 2026

Delle Fave et al. (2013)

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)

Wirkprinzip 3: Elaboration des Gedächtnis

Psychologische Untersuchungen

- Aufforderung, sich positive Erinnerungen **kurz oder ausführlich** in Erinnerung zu rufen führt zu:
 - Höherer und nachhaltiger Zufriedenheit für diejenigen, die sich ausführlich erinnern sollten im Vergleich zu denen sich kurz Erinnernden
- Vergleich des **vorherrschenden Erinnerungsstils** von Gesunden bzw. Menschen mit Depressionen
 - Gesunde Menschen: tendieren zu ereignisspezifischen Erinnerungen
 - Menschen mit Depressionen: tendieren zu zusammengefassten («übergeneralisierten») Erinnerungen

Wirkprinzip 3: 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

Holocaust-Survivor-Projekt: Fragestellungen

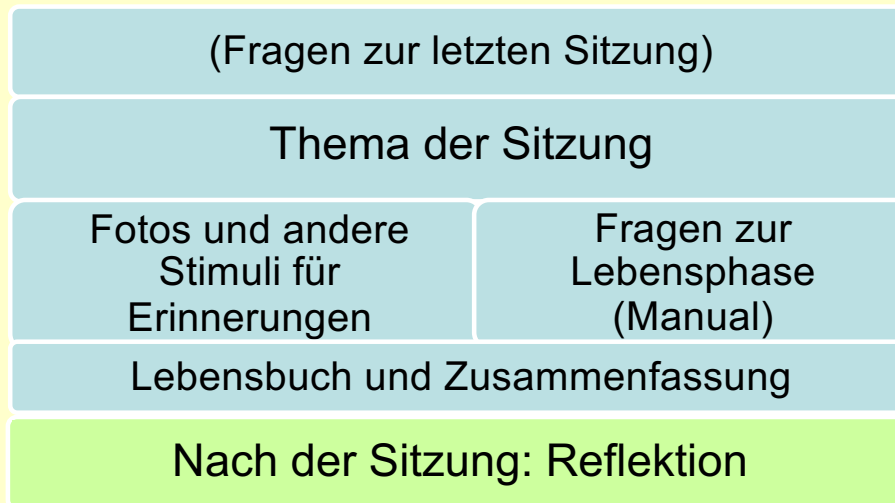
- Wie wirksam ist Lebensrückblicktherapie bei Holocaust-Überlebenden mit PTBS, Depression, Angst- bzw. anhaltender Trauerstörung?
- Ist Lebensrückblicktherapie wirksamer als soziale Unterstützung (Kontrollgruppe „social club“)?
- Gibt es Patienten-Gruppen, die von Lebensrückblicktherapie besonders profitieren?





Holocaust-Survivor-Projekt: Durchführung

- Pat. geboren im Jahr 1940 oder früher, Trauma-Erleben während des NS-Regimes in Europa
- aktuelle Diagnose PTBS, Depression o.ä.
- Anwerbung über „social clubs“ in sechs AMCHA-Zentren in Israel, N = 80 Patienten in LR- und Kontrollbedingung



Leitung: Simon Forstmeier & Martin Auerbach

Holocaust-Survivor-Projekt: Fragestellungen



Module 1

Introduction and motivation, diagnostics and goal setting

Module 2

Structured life review

Module 3

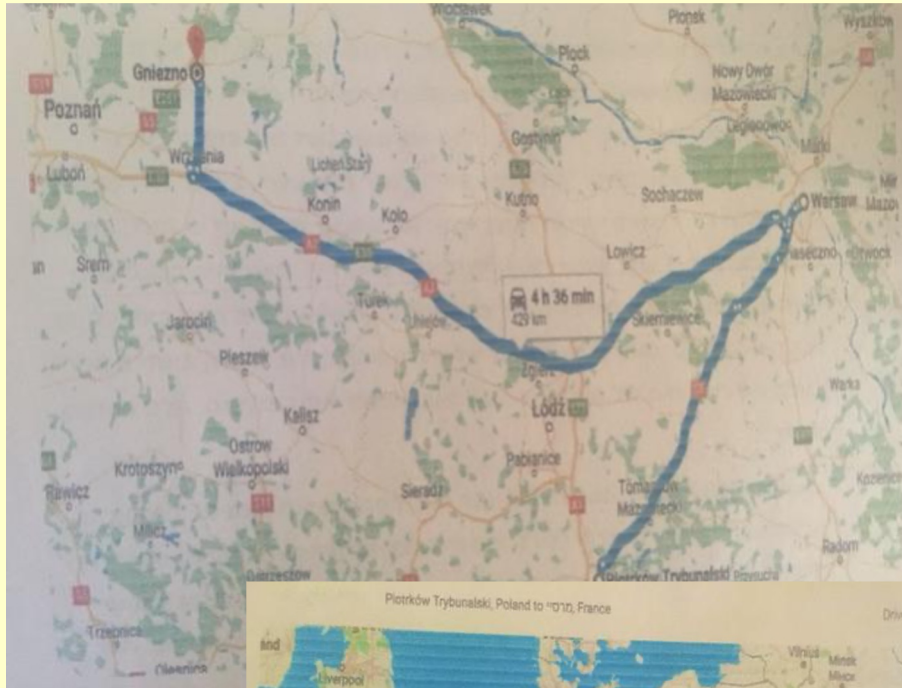
Narrative confrontation with traumatic events

Module 4

Examining stuck points (challenging dysfunctional thoughts)

Module 5

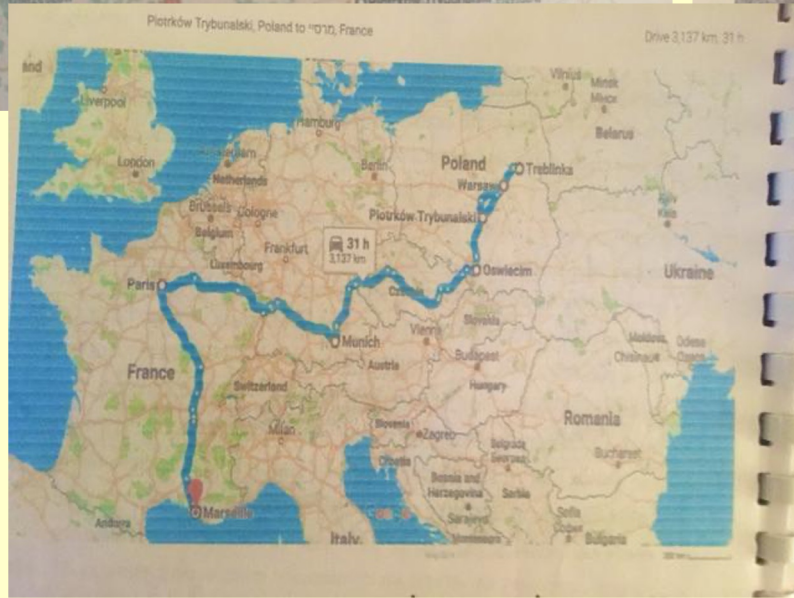
Recapturing life (social contacts, pleasant activities)



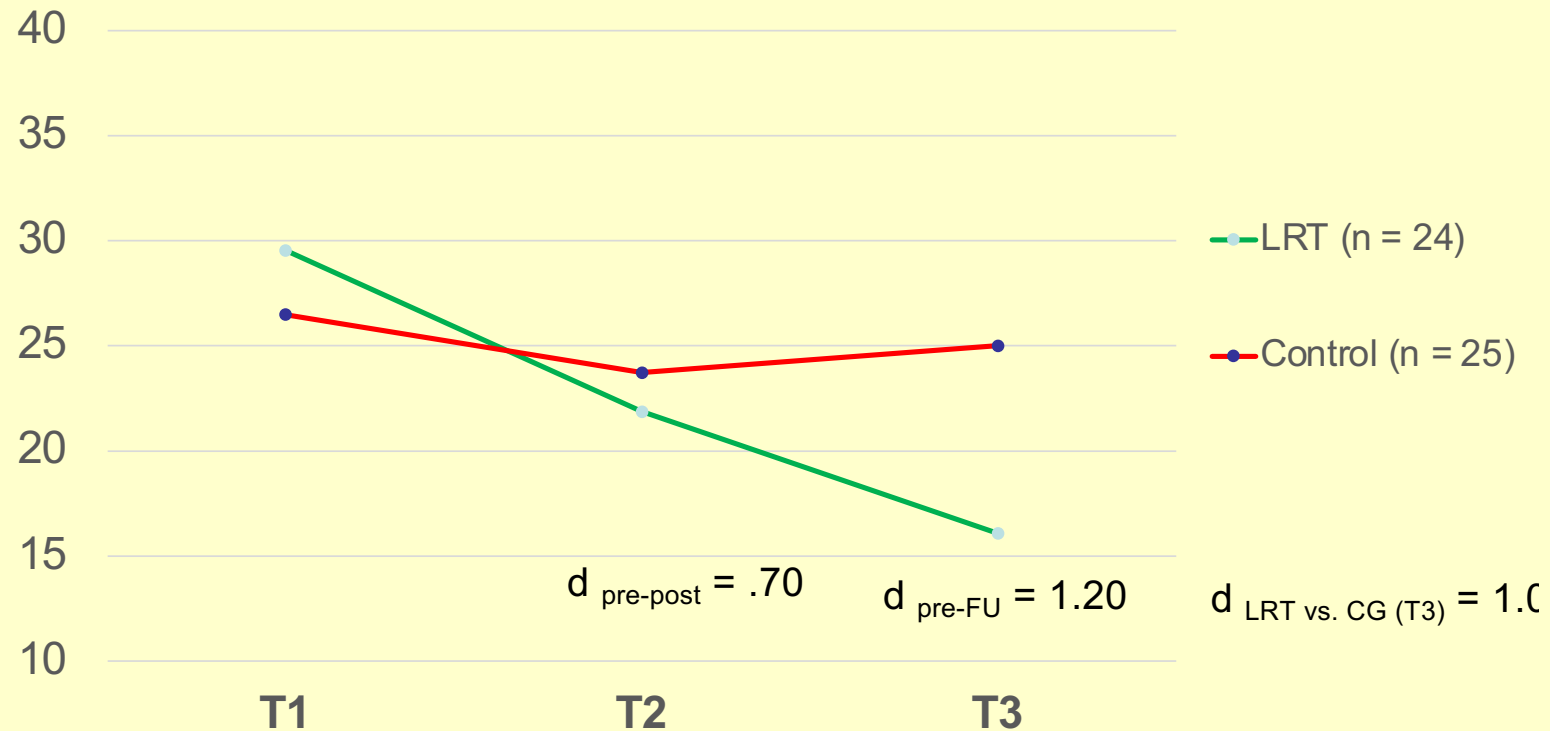
ר' ישעיה זאב (וולף) פולמן נולד בווארשה בשנת תרי"ט (1849).
 בנעוריו התבלט בשכלו החריף ובתפיסתו המהירה ויצא לו שם תעלולי
 הוארשאי". בגיל צעיר מאד נשא לאשה את רחל בת הגביר ר' מיכל
 מיכלסון, הנודע בשם ר' מיכל קאלושינר, ע"ש העיירה שממנה בא
 לפיוטרקוב, והיה סמוך על שולחן הורי אשתו שנים רבות וגם קיבל
 מהם נדוניה הגונה שהכניסה לו רווחים. כשלא היתה לו דאגת פרנסה
 שקד על לימודיו.



הרב מאיר שפירא ז"ל, משמאלו ר' ישעיה זאב וולף פולמן ז"ל, ומימינו, בנו ר' חנוך



Primary outcome: PTSD symptoms (PCL-5)



ANOVA with multiple imputation:
Interaction Group x Time: $D2 = 3.79$; $p = .02^*$
(controlled for age, gender, education, and cognitive function)

Digitale Anwendung

Modulübersicht

Dieses Programm umfasst insgesamt sieben Module. Alle Module sind von Anfang an freigeschaltet – wir empfehlen Ihnen aber, die Module in der vorgeschlagenen Reihenfolge zu bearbeiten und mindestens ein Modul pro Woche zu komplettieren. Bei Modul 6 (Thema Verluste) handelt es sich um ein freiwilliges Modul.

Bitte beachten Sie: alle Eingaben (z.B. in Textfelder), die Sie im Programm machen, sind nur für Sie selbst ersichtlich bzw. können von niemand anderem gelesen werden.



Modul 6 - Verluste

Verluste

DER RÜCKBLICK

Zur Verarbeitung eines Verlustes kann es hilfreich sein, einen Blick zurückzuwerfen und sich an die gemeinsame Zeit mit der verstorbenen Person zu erinnern. Im Folgenden möchten wir Sie daher dazu einladen, einen solchen «Rückblick» zu schreiben. Schreiben Sie einen Text über die gemeinsame Zeit mit der verstorbenen Person aus der Ich-Perspektive. Berichten Sie über ausgewählte gemeinsame Lebensstationen und Erlebnisse und gehen Sie dabei zeitlich chronologisch vor (z.B. können Sie mit dem Kennenlernen beginnen). Schildern Sie neben den Erlebnissen auch prägende Gefühle und Gedanken und beziehen Sie sowohl positive als auch negative Erinnerungen mit ein. Versuchen Sie, ein paar Szenen mit vielen Details anzureichern. Nutzen Sie dann den letzten Abschnitt Ihres Textes dazu, um ein paar bilanzierende Gedanken aufzuschreiben und dabei Fragen wie diese zu beantworten: Welchen Einfluss hatte Ihre Beziehung mit der verstorbenen Person auf Sie selbst? Was sind wichtige Dinge, die Sie durch diese Beziehung gelernt haben? Gibt es etwas, was Sie von der

Persönlichkeit oder dem Auftreten der oder des Verstorbenen "weitertragen" möchten, z.B. bestimmte Gesten, Redewendungen oder Meinungen, die Sie übernommen haben?



Sie können den Text entweder in ein Word Dokument (oder anderes Schreibprogramm) schreiben, auf ein Blatt Papier notieren oder in das nachfolgende freie Textfeld eintragen (kein Download als Worddatei möglich).

Mein Rückblick

Er war immer da für uns....

Anstelle eines Fazits:

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!“

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

maercker@psychologie.uzh.ch

Psychotherapie: Praxis

Simon Forstmeier
Andreas Maercker *Hrsg.*

Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung

Ansätze der Biografiearbeit,
Reminiszenz und Lebensrückblick-
therapie

2. Auflage

 Springer



Barbara Rabaoli-Fischer

Biografisches Arbeiten und Lebensrückblick in der Psychotherapie

Ein Praxishandbuch

 hogrefe

Grundlagentexte Methoden

Ingrid Miethe

Biografiearbeit

Lehr- und Handbuch
für Studium und Praxis

3. Auflage

BELTZ JUVENTA