



# Die Kraft des Erzählens

Geschichten zu erzählen, ist keine Kunst, sondern eine Notwendigkeit. Wer nicht mehr erzählen kann, vereinsamt. Das ist für alle Menschen ein Problem, ganz besonders für ältere.

Ein Ministerium für Einsamkeit? Was Großbritannien im vergangenen Jahr vorgemacht hat, findet bereits etliche Nachahmer. Zumindest in ersten Ideen und Gesprächen erwägen andere Regierungen ähnliches. Denn Einsamkeit ist ein länderübergreifendes Problem. In Umfragen bestätigten 44 Prozent der Deutschen, sich manchmal bis oft einsam zu fühlen. Rund ein Sechstel aller Briten gab an, häufig bis immer einsam zu sein.

Projekt, das von der EU finanziert wird: „Sharing Stories, Sharing Life“. Ziel ist es, einen Leitfaden mit narrativen Techniken zu entwickeln, mit dem Menschen dazu ermutigt werden, positive Erlebnisse aus ihrem Leben zu erzählen und ihre Erinnerungen zu teilen. Dieser Leitfaden soll dann von geschulten ehrenamtlichen Helfern eingesetzt werden: in Altersheimen, betreuten Wohngruppen, Privathäusern – eben überall, wo es ältere Menschen gibt, die sich einsam fühlen.

„Das Einsamkeitsthema betrifft alle Menschen, unabhängig von Alter oder sozialem Status“, sagt Dr. Martine Hoffmann, Psychologin und Psychotherapeutin am Center für Altersfragen (RBS) in Itzig. „Einsamkeit“ ist eine subjektive Erlebensdimension, sprich das „Gefühl“ sozial nicht eingebunden zu sein. Und nicht damit, ob viele Leute um einen herum sind.“ Dass zwar nicht nur, aber vor allem viele ältere Menschen einsam sind, ist deshalb nicht überraschend. Wer allein lebt, muss sich um seine sozialen und familiären Kontakte aktiv bemühen. Doch auch das Leben im Altersheim ist kein Garant dafür, nicht einsam zu werden. Zwar ist man dort selten allein, aber das Gefühl der sozialen Einbindung muss dadurch nicht zwangsläufig entstehen.

Geschichten zu erzählen sei essentiell, meint Martine Hoffmann. „Wir erzählen uns ja immer Geschichten schon von klein auf, bereits als Kinder. Wir basteln uns Geschichten, um Dinge in sinnvolle Zusammenhänge zu bringen. Und wir erfahren sehr wichtige Zusammenhänge zur eigenen Identität – zuerst über die Geschichten, die andere über uns erzählen, die Eltern und Großeltern, dann über die Geschichten, die wir über uns selbst erzählen. Das „Geschichtenerzählen“ beinhaltet somit immer auch (realitäts)konstitutive Elemente. Wir glauben die Geschichten, die wir erzählen, und wir glauben die Geschichten, an die wir uns erinnern.“

Seit Ende vergangenen Jahres arbeitet das RBS gemeinsam mit zwei österreichischen, einem englischen und einem holländischen Partner an einem

Ob sich Erinnerungen und die eigenen Geschichten wirklich so zugetragen haben, spielt dabei keine Rolle. Denn alles, was wir erleben, speichert das Gehirn ohnehin auf seine subjektive und selektive Weise. „Das Erlebte wird ja nicht eins zu eins wie als Film in



**Alles, was wir erleben, speichert das Gehirn auf seine subjektive und selektive Weise.**



den Erinnerungen abgelegt, den man wieder abspulen kann. Es sind eher Momentaufnahmen, Snapshots, die abgelegt und mit einer Emotion etikettiert werden“, meint Hoffmann.

Wer seine Erinnerungen abrufen, verbindet oft seine momentane Gefühlslage mit der Emotion, die an das Erinnerte gebunden ist. Sind wir gerade in guter Stimmung, erinnern wir uns eher an die glücklichen Momente. Sind wir aber schlecht gelaunt oder gar depressiv, kommen die anderen, düsteren Erinnerungen hoch. „Das ist wie ein Teufelskreis“, erklärt die Psychologin. „Menschen, die sozial isoliert, einsam und vielleicht schon depressiv sind, haben oft sehr viel mehr Zugang zu ihren negativen Erinnerungen. Wodurch die Einsamkeit und das depressive Empfinden zusätzlich verstärkt werden. Doch wenn ich Menschen dazu bringe, sich an die positiven Momente ihres Lebens zu erinnern, kann ich den Zugang zu ihren positiven Gefühlen aktivieren. Jeder Mensch

trägt eine große, bunte innere Landschaft in sich, manche haben nur den Zugang zu ihr verloren.“

Geschichten über sich zu erzählen, hat, neben der Aktivierung positiver Gefühle noch eine andere Wirkung: Man fängt an, sich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und neu zu entdecken. Und man bringt schöne Erinnerungen in die Gegenwart zurück, was einen weiteren positiven Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Zudem findet beim Erzählen eine emotionale Kopplung mit dem Zuhörer statt. Menschen, die zuhören, lassen sich auf die Geschichten ein, fühlen mit und werden bewegt. Das schafft eine Verbindung.

Ganz wichtig beim Zuhören ist natürlich die Haltung, die man dem Erzählenden entgegenbringt. Man muss sich einlassen können und sich für den Menschen interessieren. Zugleich muss man sich zurückhalten mit Bewertungen oder eigenen Geschichten und den anderen auch erzählen lassen. „Einfach zuhören“, sagt Martine Hoffmann. „Das ist das therapeutische Element. Zuhören kann man auch, wenn man kein Therapeut ist.“

Mit dem Teilen von Erinnerungen macht das RBS bereits seit dem Jahr 2003 sehr gute Erfahrungen. An seinem Biografie-Programm haben sich zahlreiche Menschen aus dem ganzen Land beteiligt. Knapp zwanzig Bücher sind bis heute erschienen. Mit kleinen und großen Geschichten aus den vergangenen Jahrzehnten, angereichert durch eine Vielzahl alter und teils sehr persönlicher Fotos. Auf [www.memories.lu](http://www.memories.lu) gibt es einen Überblick über die Veröffentlichungen, zudem weiteres Material zum Schmökern.

Die Idee zu dem Biografie-Programm stammte ursprünglich von Pflägern in Altenheimen: Sie wollten die Menschen, mit denen sie arbeiten, nicht nur als alte und hilfsbedürftige Leute sehen, sondern als Personen mit Vergangenheit. Dass dieses Projekt mittlerweile so groß geworden ist, lag an der gewaltigen Bereitschaft der vielen Teilnehmer, ihre Erinnerungen zu teilen. Was nicht nur ihnen selbst Freude bereitet hat, sondern zugleich eine wichtige Dokumentation vergangener Einzelschicksale darstellt. Schließlich sind es auch im Kino immer die persönlichen Geschichten, die am meisten mitreißen.

Das „Sharing Stories, Sharing Life“-Projekt ist gerade angelaufen. Doch mit einer Gruppe von fünf Freiwilligen hat das RBS bereits Menschen gefunden, die mit ihm gemeinsam das Konzept entwickelt. Eine erste Guideline gibt es von dem englischen Partnerverein. Diese wird jetzt getestet und angepasst. In etwa eineinhalb Jahren, genau in der Mitte des dreijährigen Projekts sollen die ersten Ehrenamtlichen ausgebildet werden. Um sich auf die Suche nach den Geschichten zu begeben. \

Text: Heike Bucher

Fotos: Pexels, Daisy Daisy (Fotolia), Tania Feller (Editpress)

## „Zuhören kann man auch, wenn man kein Therapeut ist.“

Dr. Martine Hoffmann, Psychologin und Psychotherapeutin, Center fir Altersfroen



Wir wollen  
unsere  
Rente und  
die unserer  
Kinder  
erhalten!



ICH WERDE  
WÄHLEN  
MÄRZ 2019  
WAHLEN  
Aktion für den Wahltag

### Sozialwahlen 2019 auf nationaler Ebene

Aufruf an die 500.000 Arbeitnehmer  
und Rentner, Einwohner aus Luxemburg  
und Grenzgänger!

Machen Sie von Ihrem Wahlrecht Gebrauch und wählen  
Sie die Kandidaten Ihrer Berufskammer - die CSL.  
JEDE STIMME ZÄHLT!

www.wahltag.lu

Weitere Infos auf [elections.csl.lu](http://elections.csl.lu) und  
in der Broschüre die Ihnen nach Hause geschickt wurde.



# Eng Iddi mécht hire Wee

J113  
Joer



FLAMMA

SOCIÉTÉ POUR LA PROPAGATION  
DE L'INCINÉRATION  
A.S.B.L. FONDÉE EN 1906

Une association sans but lucratif  
basée sur les principes de la mutualité.

- Dès le 6<sup>e</sup> mois d'adhésion, FLAMMA prend en charge les frais d'incinération et s'occupe de toutes les formalités et démarches.
- L'incinération permet sans problèmes soit des obsèques civiles, soit des obsèques religieuses.
- Vous payez un droit d'entrée, échelonné d'après votre âge, et une cotisation annuelle de 40.- €

Veillez m'envoyer -sans engagement- une documentation sur l'adhésion à FLAMMA:

Nom ..... Prénom .....

No. et rue .....

Code post. .... Localité .....

Date de naissance: ..... Nationalité: .....

A envoyer à: FLAMMA, B.P. 73, L-2010 Luxembourg

[www.flamma-asbl.lu](http://www.flamma-asbl.lu)