

Lebensrückblicks-Therapie: *seelische Auffrischung und potentes Antidepressivum*



Plan für diese Woche

- 1. Einführung**
- 2. Identität und Lebenserfahrung**
- 3. Gedächtnispsychologie**
- 4. Schwerpunkt Kriegstrauma**
- 5. das „Lebens-Tagebuch“**

© Maercker 2010

Seite -1-

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 (Behandlung mit elektrischem Strom) 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

© Maercker 2010

Wurzeln von Psychotherapieformen

- Mediziner ▷ Psychoanalyse, Familientherapie etc.
- Psychologen ▷ Kognitive Verhaltenstherapie
- Geriater, Gerontologen ▷ Life review, Biografiearbeit



Robert N. Butler, geb. 1927

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

Lebensrückblicks-Therapie

„...es ist eine Möglichkeit um persönliche Schwächen zu verstehen und zu akzeptieren, um die volle Verantwortung zu übernehmen für Handlungen, die Schaden angerichtet haben aber auch um zwischen realer und neurotischer Schuld zu unterscheiden. Der Patient kann zu einer Reifung seiner Fähigkeit geführt werden, die Widersprüche und Unsicherheiten auszuhalten, die es in ihm selbst gibt und in seiner Beziehung zu anderen“.

Butler & Lewis (1974)

© Maercker 2010

Interventions-Formen

Erinnerungsarbeit

- zielt auf positive Gefühle: z.B. in der Gruppe, über die Generationen hinweg
- Inhalt ist Geschichtenerzählen

Lebensrückblick

- zielt auf Identitätsfindung und Problemlösen; es geht um die Integration positiver und negativer Erinnerungen
- geeignet für Menschen, die eine Lebenskrise durchmachen und Sinnfragen stellen

Lebensrückblicks-Therapie

- in therapeutischen Settings der Depressions-, Trauma- oder Angststörungenbehandlung
- zielt auf die Veränderung der spontan negativen Erinnerungsdominanz

© Maercker 2010

Therapeutische Techniken

	Lebensreflektions-Fragen?	
	nein	ja
unstrukturiert	z.B. Erinnerungsarbeit: Erzählgruppen in Senioreneinrichtungen	z.B. Element verschied. Therapieformen
strukturiert	z.B. Oral-History-Projekte	z.B. Life Review bei PTBS (Maercker, 2002) Lebenstagebuch

© Maercker 2010

Kurze Übersicht

Lebensphase Einstiegsfragen

1. Kindheit	Beschreiben Sie Ihre Schule. Wer war Ihr/e beste/r Freund/in?
2. Jugend	Was hat Ihnen am meisten Freude bereitet? Welche Aktivitäten haben Sie gemacht?
3. Junges Erwachsenenalter	Wie war es auf Ihrer ersten Arbeitsstelle? Beschreiben Sie Ihre Hochzeit.
4. Mittleres Erwachsenenalter	Was war ihre schönste Urlaubsreise? Wie waren Ihre Kinder?
5. Alter	Was machen Sie seit der Pensionierung besonders gern? Was machen Ihre Kinder jetzt?
6. Summe & Bilanz	Welchen inneren Regeln und Werten sind Sie gefolgt? Was half Ihnen bei der Lösung von Problemen?

© Maercker 2010

Erinnerungstypen und -funktionen

<i>Wong (1991)</i>	<i>Webster (1994)</i>	<i>Cappeliez (2006)</i>
instrumentell	Problemlösung	selbstbezogen, positiv
integrativ	Identitätsbildung	selbstbezogen, positiv
-	Intimitätsaufrechterhaltung (Trauer)	selbstbezogen, negativ
eskapistisch	Langeweile-Reduktion	selbstbezogen, negativ
obsessiv	Verbitterungs-„Pflege“	Selbstbezogen, negativ
transmissiv	Belehrung, Information	fremdbezogen
narrativ	Gesprächsförderung © Maercker 2010	fremdbezogen

Sich gern Erinnern – ein Altersphänomen?



U-Kurve: Jugendliche und Ältere erinnern sich am häufigsten - und mittelalte Menschen dagegen etwas weniger (Hyland & Ackerman, 1988)

bei Jugendlichen:

- zur Langeweile-Reduktion
- zur Verbitterungs-Pflege
- zur Identitätsbildung
- zur Problemlösung

bei Älteren:

- zur Belehrung/Information
- zur Intimitäts-Aufrechterhaltung

© Maercker 2010

Sich gern erinnern - Machen es alle Älteren?

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

Erinnerungs- aktivisten:

- 42% lieben es sich zu erinnern
- 16% finden es beunruhigend

Erinnerungsskeptiker:

- 30% finden nichts daran sich zu erinnern
- 12% wollen sich nicht erinnern, weil der Kontrast zwischen früher und heute nicht gut ist

© Maercker 2010

Erzählkompetenz



Erzählen ist ein komplexer Sprechakt, konstituiert durch verschiedene Teilhandlungen, die einen charakteristischen Beitrag zum Ganzen leisten

- Auswahl aus der Fülle
- roter Faden (Kohärenz)
- Vereinfachung komplexer Zusammenhänge

Gute autobiografische Erzählung:

- nicht nur Fakten sondern auch Gefühle, Subjektives, Werte, Infragestellungen, Reflexionen
- mit den Bedürfnissen der Zuhörer umgehen können

© Maercker 2010

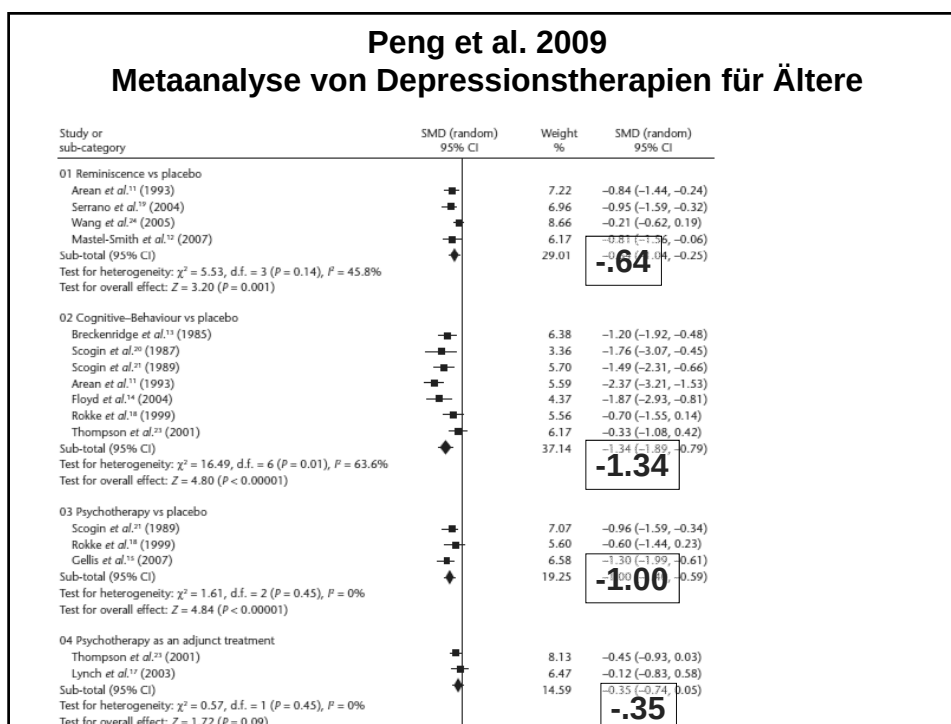
Wirksamkeitsnachweise

zur Behandlung von Depression im Alter
wirksam (in mehreren Metaanalysen: z.B. Scogin et al., 2005).

gut kombinierbar mit anderen Therapieformen:

- Kognitive Verhaltenstherapie (Puentes, 2003)
- Fokal- oder psychodynamische Kurztherapie

© Maercker 2010



Seite -7-

Wirksamkeit der einzelnen LR-Formen

Erinnerungsarbeit

-> *kurzfristige Effekte: Freude*

Lebensrückblick

-> *mittellange Effekte: Wohlbefinden, Finden von Lebenssinn, Problembewältigung*

Lebensrückblicks-Therapie

-> *langfristige Effekte: Depressionsreduktion*

© Maercker 2010

Wirkprinzipien

der Lebensrückblicks-Therapie

- **Integration und Bilanz:**
*Höhen und Tiefen,
Verhältnis positiver zu
negativer Erinnerungen*
- **Sinnfindung: Veränderung
und Transzendenz**
- **Elaboration des Gedächtnis: Achtsamkeit
gegenüber Details**



© Maercker 2010

Maercker (2002): Alterspsychotherapie u. Klein. Gerontopsychologie

Seite -8-

Wirkprinzipien des Lebensrückblicks - psychologisch

- **Kohärenz- und
Kontinuitätsbedürfnis**
 - Zeigarnik-Effekt oder
Unfinished Business-Effekt



Bluma Zeigarnik (1900-1988)

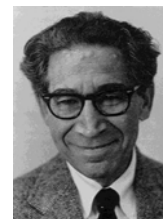
- **Kohärenz: ...dass man trotz des Wandels der Zeiten
und im Strom der vielfältigen Erfahrungen irgendwie
noch immer der/die „Alte“ geblieben ist.**

© Maercker 2010

Wirkprinzipien des Lebensrückblicks - psychologisch

Bewältigen durch Vergleichen (Leon Festinger)

- **Soziale Vergleiche:**
 - Abwärtsvergleiche: dienen Wohlbefinden
 - Aufwärtsvergleiche: fördert Verbitterung
- **im Alter werden temporale Vergleiche
bevorzugt (S. H. Filipp, 2000)**
 - Welt-bezogen: früher war alles besser
 - Selbst-bezogen: früher war ich noch
nicht so gut
 - + Ich habe viele schlimme Dinge erlebt



© Maercker 2010

Wirkprinzipien des Lebensrückblicks - psychologisch

Sozio-emotive Selektions-Theorie

(Laura Carstensen, 1995, 2008)

*- die sich verkürzende Lebenszeit geht
mit anderen Prioritätensetzungen einher*



**...sich lieber mit Erinnerungen umgeben als mit neuen
Bekanntschaften**

© Maercker 2010

Erik H. Erikson (1963): Konflikte der Lebensphasen

Säuglingsalter	Grundvertrauen vs. Grundmisstrauen
Kleinkind	Autonomie vs. Scham und Zweifel
Spielalter	Initiative vs. Schuldgefühl
Schulalter	Aktivität vs. Minderwertigkeit
Adoleszenz	Identität vs. Identitätskonfusion
Frühes Erwachsenenalter	Intimität vs. Isolierung
Mittl. u. höheres Erwachsenenalter	Generativität vs. Stagnation
Alter	Integrität vs. Verzweiflung

© Maercker 2010

Entwicklungsaufgabe im mittleren Erwachsenenalter

Generativität

- „*mehret Euch*“
- „*schafft Werke*“
- Interesse am Wohlbefinden künftigen Generationen, das über unmittelbar persönliche Belange hinausgeht

Stagnation

- „*nichts Neues kommt mehr*“
- Selbstbezogene Interessen
- fehlende Orientierung an der Zukunft

© Maercker 2010

Entwicklungsaufgabe im Alter

Integrität

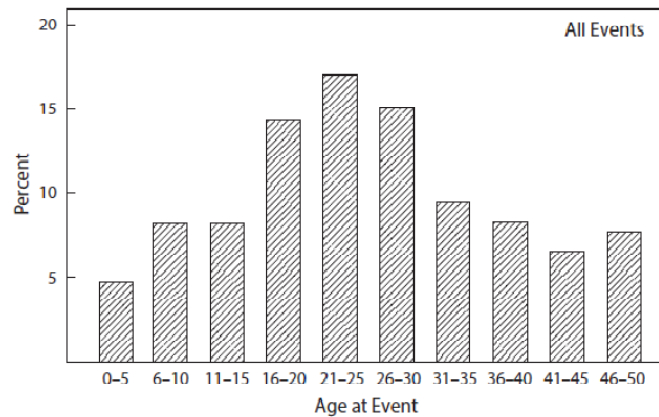
- Kohärenzerleben
- Kontinuität
- Trauma- und Trauerintegration
- Weisheit

Verzweiflung

- Reue
- Verbitterung
- Enttäuschung
- Depression

© Maercker 2010

Erinnerungs-Gipfel (*reminiscence bump*)



Österreich. Studie: Glück & Bluck, 2007

Lebensgeschichte in eine Form bringen

- Ereignisfolge
- Parallele Entwicklungen
- Lebensphasen
- Zickzack- und Entscheidungs-Modell

Bedauern und Reue

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.

BEREUTE ENTSCHEIDUNGEN

Bitte denken Sie zunächst an die Dinge, die Sie in Ihrem Leben getan haben und von denen Sie wünschen, *daß Sie sie nicht getan hätten*.

Von diesen Handlungen, von denen Sie wünschen, Sie hätten sie nicht getan, welche bereuen Sie am meisten?

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

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
gar keinen geringen mittel großen sehr großen

© Maercker 2010

Bedauern und Reue (2)

BEREUTE UNTERLASSUNGEN/ENTGANGE MÖGLICHKEITEN

Bitte denken Sie zunächst an die Dinge, die Sie in Ihrem Leben nicht getan haben und von denen Sie wünschen, *daß Sie sie getan hätten*.

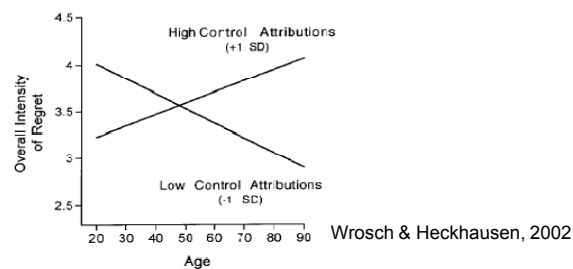
Von diesen Unterlassungen, bei denen Sie wünschen, Sie hätten etwas getan, welche bereuen Sie am meisten?

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

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
gar keinen geringen mittel großen sehr großen

© Maercker 2010

Die Intensität des Bedauerns hängt vom Alter und dem eigenen Einfluss auf die Dinge ab



Junge Erwachsene: bedauern mehr die Dinge, die nicht in ihrer Macht stehen.

Alte Menschen: bedauern mehr die Dinge, die in Ihrer Macht gestanden haben.

© Maercker 2010

Schreib-Interventions-Studie

- **Ziel 1: Hilft „selbstprotektives Schreiben“ gegen Reue?**
- **Ziel 2: Hat Reue bzw. „selbstprotektives Schreiben“ einen Effekt auf die Gesundheitsparameter, z.B. Schlafqualität?**
- **Effektstudie = längsschnittliche Studie mit 103 älteren Personen**

© Maercker 2010

Wrosch et al. (2007). Psychology & Aging

Durchführung

- **Teil I – Fragebögen**
- **Teil II – Schreib-Intervention**
 - **Zielgruppe (n=52)**
 - Tag 1: Soziale Vergleiche
 - Tag 2: Externale Attribution
 - Tag 3: Zukunftsziele
 - **Kontrollgruppe (n=51)**
 - Tag 1: Ereignis von heute
 - Tag 2: Planung Rest des Tages
 - Tag 3: letztes Gruppenerlebnis
- **Teil III (nach 3 Monaten) - Fragebögen**

© Maercker 2010

Ergebnisse

- **in der Zielgruppe waren die Reuewerte nach 3 Monaten geringer als in der Kontrollgruppe**
- **Schlafprobleme, aber nicht Erkältungshäufigkeit, nahm in der Zielgruppe ab**
- **Interpretation: geringere Reue wirkt sich auf verbesserter Schlafqualität aus**

© Maercker 2010

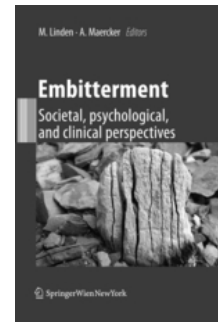
Wrosch et al. (2007). Psychology & Aging

Verbitterungsstörung

Neues Konzept von Michael Linden (2002 etc.)

Kernsymptome:

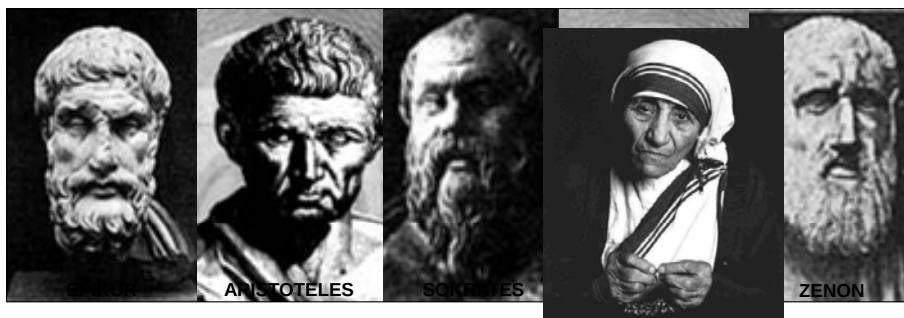
- andauernder Verbitterungsaffekt,
- Gefühlen von Hilflosigkeit,
- Vorwürfllichkeit gegen sich und andere,
- aggressiven Phantasien
- Gedanken an Suizid und erweiterten Suizid.



Akzessorisch:

- Antriebsblockade und innere Unruhe, somatoforme Störungen, Schlafstörungen, sozialer Rückzug.
- Grundstimmung ist dysphorisch gedrückt. (Allerdings ist im Gegensatz zur Depression die affektive Modulation ungestört.)

© Maercker 2010



Weise sind alle die, die sowohl die Notwendigkeit als auch die Grenzen allen Wissens erkennen, und die verstehen, dass Liebe größer als Wissen ist.

Paul Tillich

© Maercker 2010

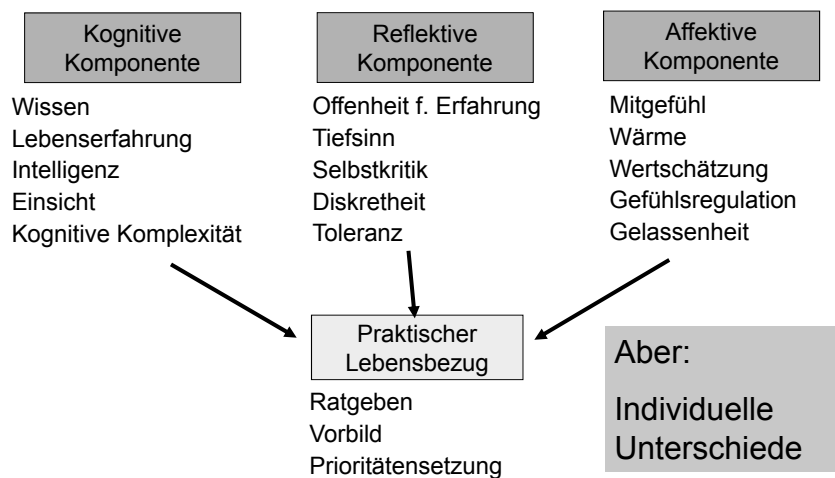
Weisheits-Psychologie

3 Ebenen weisheitsrelevanter Lebenserfahrung:

- **Erlebte** „fundamentale“ Ereignisse und ihre Auswirkungen auf das Selbst- und Weltbild (z.B. veränderte Lebensprioritäten)
- **Bewältigung von und Auseinandersetzung mit** fundamentalen Ereignissen (Zuwachs an Kompetenz)
- **Längerfristige Integration** fundamentaler Lebensereignisse in die eigene Lebensgeschichte und generelle Lebenserfahrung

© Maercker 2010

Weisheits-Definitionen



© Maercker 2010

Ardelt, 2000, 2003, 2004; Clayton & Birren, 1980; Bluck & Glück, 2005

Autobiographische Weisheit

Bitte denken Sie an eine Situation in Ihrem eigenen Leben, in der Sie meinen, dass Sie etwas Weises gedacht, gesagt oder getan haben.

→ Wie war die Situation?

→ Was haben Sie gedacht, gesagt oder getan?

© Maercker 2010

Ergebnisse: Situationen

- **Lebensentscheidungen** **44%**
(z.B. Entscheidung für Beruf, Kinder, Trennung)
- **Reaktionen auf negative Ereignisse** **26%**
(z.B. Todesfall, Erkrankung, Trennung, Mobbing)
- **Lebensführungs-Strategien** **19%**
(z.B. Umgang mit depressiven Episoden)
- **Andere** **11%**

Bluck & Glück, 2004

Glück, Bluck, Baron & McAdams, in press

© Maercker 2010

Bluck & Glück, 2004; Glück, Bluck, Baron & McAdams, 2005

Ergebnisse: Verhalten

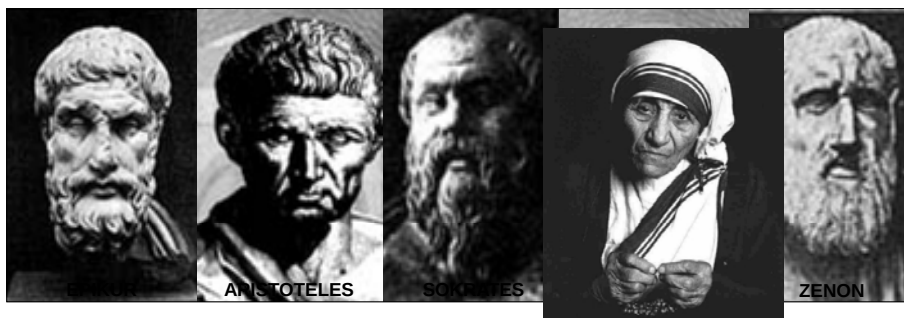
- **Selbstbestimmtheit und Selbstvertrauen** 41%
(z.B. zu den eigenen Werten stehen, die Initiative ergreifen, dem eigenen Empfinden vertrauen)
- **Wissen und Flexibilität** 28%
(z.B. Lebenserfahrung anwenden, sich Zeit lassen, Kompromisse eingehen, ruhig bleiben)
- **Empathie und Unterstützung** 28%
(z.B. die Perspektive anderer sehen, andere Werthaltungen akzeptieren, anderen helfen)

Bluck & Glück, 2004

Glück, Bluck, Baron & McAdams, in press

© Maercker 2010

Bluck & Glück, 2004; Glück, Bluck, Baron & McAdams, 2005



Weise sind alle die, die sowohl die Notwendigkeit als auch die Grenzen allen Wissens erkennen, und die verstehen, dass Liebe größer als Wissen ist.

Paul Tillich

© Maercker 2010

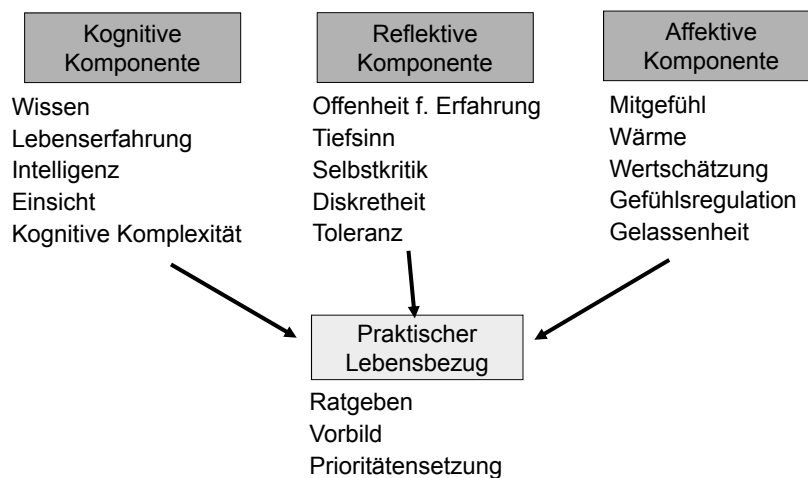
Weisheits-Psychologie

3 Ebenen weisheitsrelevanter Lebenserfahrung:

- **Erlebte** „fundamentale“ Ereignisse und ihre Auswirkungen auf das Selbst- und Weltbild (z.B. veränderte Lebensprioritäten)
- **Bewältigung von und Auseinandersetzung mit** fundamentalen Ereignissen (Zuwachs an Kompetenz)
- **Längerfristige Integration** fundamentaler Lebensereignisse in die eigene Lebensgeschichte und generelle Lebenserfahrung

© Maercker 2010

Weisheits-Definitionen



© Maercker 2010

Ardelt, 2000, 2003, 2004; Clayton & Birren, 1980; Bluck & Glück, 2005

Autobiographische Weisheit

Bitte denken Sie an eine Situation in Ihrem eigenen Leben, in der Sie meinen, dass Sie etwas Weises gedacht, gesagt oder getan haben.

→ Wie war die Situation?

→ Was haben Sie gedacht, gesagt oder getan?

© Maercker 2010

Ergebnisse: Situationen

- **Lebensentscheidungen** **44%**
(z.B. Entscheidung für Beruf, Kinder, Trennung)
- **Reaktionen auf negative Ereignisse** **26%**
(z.B. Todesfall, Erkrankung, Trennung, Mobbing)
- **Lebensführungs-Strategien** **19%**
(z.B. Umgang mit depressiven Episoden)
- **Andere** **11%**

Bluck & Glück, 2004

Glück, Bluck, Baron & McAdams, in press

© Maercker 2010

Bluck & Glück, 2004; Glück, Bluck, Baron & McAdams, 2005

Ergebnisse: Verhalten

- **Selbstbestimmtheit und Selbstvertrauen 41%**
(z.B. zu den eigenen Werten stehen, die Initiative ergreifen, dem eigenen Empfinden vertrauen)
- **Wissen und Flexibilität 28%**
(z.B. Lebenserfahrung anwenden, sich Zeit lassen, Kompromisse eingehen, ruhig bleiben)
- **Empathie und Unterstützung 28%**
(z.B. die Perspektive anderer sehen, andere Werthaltungen akzeptieren, anderen helfen)

Bluck & Glück, 2004

Glück, Bluck, Baron & McAdams, in press

© Maercker 2010

Bluck & Glück, 2004; Glück, Bluck, Baron & McAdams, 2005

Autobiographie

- **erzählte Lebensgeschichte, die sich wechselseitig konstituiert aus**
 - dem damals subjektiv Wahrgenommenen
 - aus selektiv abgerufenen Gedächtnisinhalten
 - der Bedeutungszuschreibung während der Handlung des jetzigen Erzählens/Schreibens
- **ist eine Neuproduktion des Vergangenen in der Gegenwart**



© Maercker 2010

Es ist immer wieder von irgend jemandem versucht worden, sein eigenes Leben zu beschreiben. Ich halte das Unterfangen für unmöglich, wenn auch für verständlich. Je älter man wird, desto stärker wird der Wunsch Bilanz zu ziehen. Der Tod rückt näher, das Leben verflüchtigt sich. Indem es sich verflüchtigt, will man es gestalten, indem man es gestaltet, verfälscht man es: So kommen die falschen Bilanzen zustande, die wir Lebensbeschreibungen nennen, manchmal grosse Dichtung - die Weltliteratur beweist es -, leider oft für bare statt für kostbare Münze genommen.

Friedrich Dürrenmatt (1921-1990)

© Maercker 2010

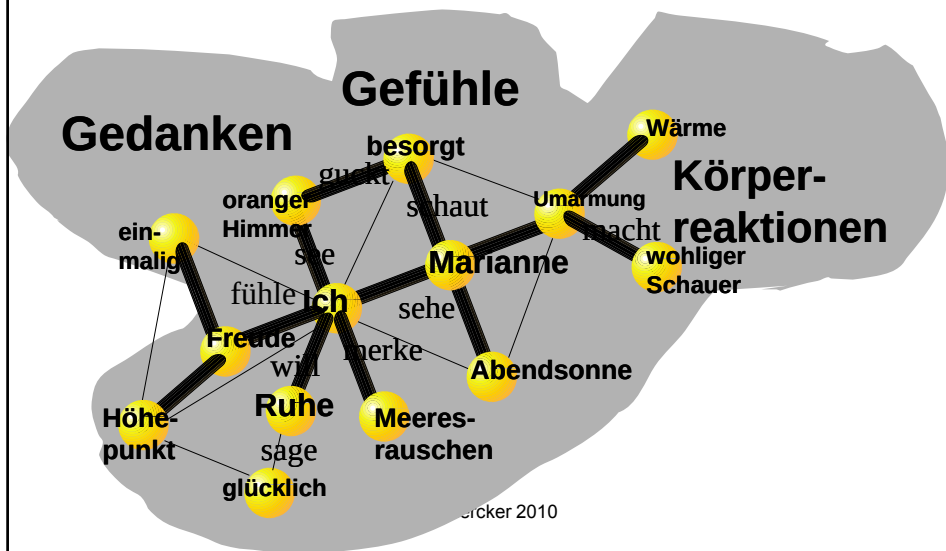
Autobiografisches Gedächtnis nach Martin A. Conway



- „Pakete“ aus deklarativen und non-deklarativen Erinnerungselementen
 - deklarativ: prinzipiell verbalisierbar
 - nondeklarativ: u.a. Körper- und motorisches Gedächtnis
- nach Lebensperioden geordnet
- schliesst Erinnerungen an Zukunftspläne ein
- konstituiert einen wichtigen Bestandteil des Selbst- und Ziel-Systems einer Person (*Identität*)

Seite -23-

Autobiografisches „Erinnerungspaket“



Stimmung und autobiografisches Gedächtnis

- Zugriff auf das autobio. Gedächtnis ist kontextabhängig
 - Gordon Bowers Mood-congruency-Theorie
 - Godden & Baddeleys (1975) Taucher-Experiment
- Depressive und Fröhliche erzählen jeweils kongruent mehr depressive bzw. frohe Erinnerungen, *aber:* Kindheitserinnerungen sind meist nicht betroffen
- Depressive berichten eher zusammenfassend und global, weniger detailliert

© Maercker 2010

Wenn Ereignisse detailliert erinnert werden sollen...

- 3 positive, lang zurückliegende Ereignisse erinnern und Erfassung der Lebenszufriedenheit
- 1. Gruppe: Ereignisse sehr kurz darstellen
2. Gruppe: Ereignisse in lebendiger Art und Weise darstellen
- Ergebnisse:
 - bei Kurzdarstellung geringere Lebenszufriedenheit
 - bei lebendiger Darstellung höhere Lebenszufriedenheit (gilt nicht für negative Ereignisse)

© Maercker 2010

Strack et al., 1985

Spanische Lebensrückblicks-Studie mit Depressiven Serrano et al. (2004)

- Vor und nach Intervention: autobiographischer Gedächtnistest
- Ziel: Elaboration des Gedächtnisses durch LR, d.h. grösserer Detailreichtum des aktiv Erinnerten
- randomisierte Kontrollgruppen-Studie (N=43)

	Anstieg in LR-Gruppe
Positive spez. Erinnerungen	+
Negative spez. Erinnerungen	+
Neutrale spez. Erinnerungen	

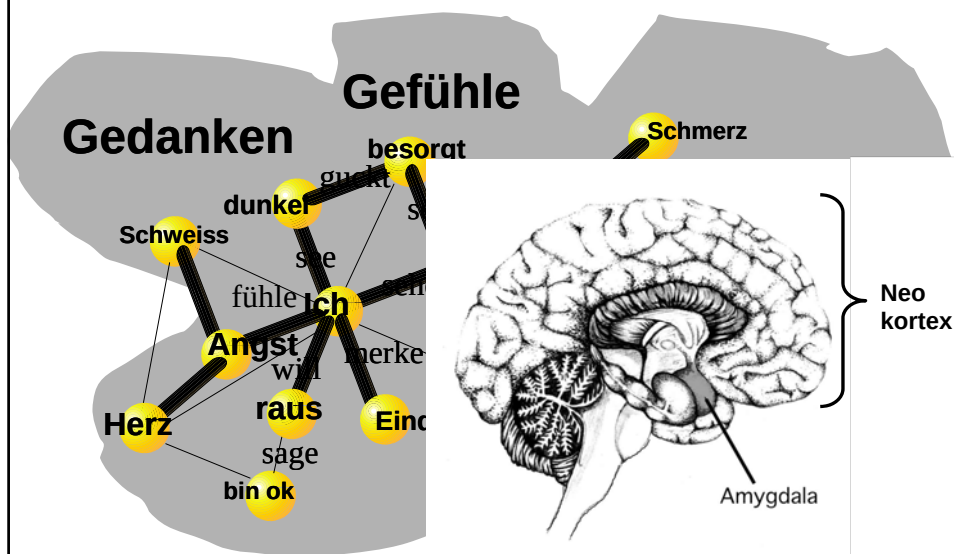
© Maercker 2010



Gerhard Richter: Tante Marianne

© Maercker 2010

Traumagedächtnis: Überfall



Seite -26-

Gedächtnisarten bei PTBS

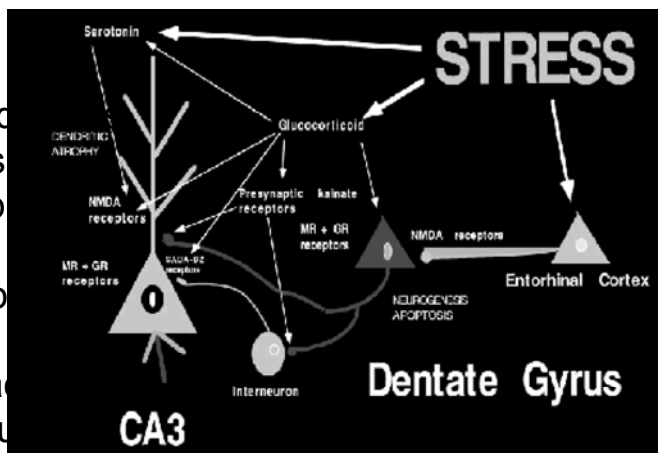
Kaltes - episodisches Gedächtnis

- Hippocampus gestützt
- verbalisierbar

Heisses Gedächtnis

= Furchtstruktur

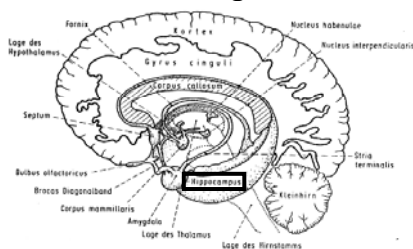
- Amygdala gestützt
- sensorisch, emotional
- situativ zugänglich



© Maercker 2010

Duales Traumagedächtnis: 1. kaltes Gedächtnis

Verbal zugängliches Gedächtnis bewußte Rekonstruktion und Reflexion möglich,



© Maercker 2010

durch:

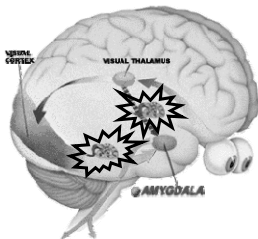
- „**binding**“ → verschiedene Elemente einer Situation werden im **Hippocampus** zu einem kohärenten Ensemble gemacht (Eichenbaum, 1997)
→ **schnelle**, flexible Reaktion auf sich verändernde Umstände (McNaughton & O'Reilly, 1995)
- „**interleaved learning**“ → **langsamer** Vergleich neuer Daten mit früheren relevanten Erfahrung-en im **neokortikalen System** (McClelland et al., 1995)

Duales-Traumagedächtnis:

2. heisses bzw. nondeklarative Erinnerungen

Situativ zugängliches Gedächtnis

Triggerreize führen zu trauma-assoziierten Empfindungen (non-verbal)



durch

- **Deaktivierung des Hippocampus:**
→ **hohe Konzentration von Stresshormonen** lässt zunächst die hippocampale Reaktion **ansteigen**, **hemmt** diese aber anschließend
- **Schlüsselfunktion der Amygdala**
nicht automatisch das **declarative memory system** angesprochen → (Projektion in alle Hirnbereiche, insbesondere **visuelle**)
- besondere Qualität von **Flashbacks**
→ ohne zeitlichen Kontext
nicht steuerbares Auftreten

Duales Traumagedächtnis Konsequenzen

VAM (*verbally accessible memory*)

SAM (*situationally accessible memory*)

- **SAM** → Flashbacks, traumabezogene Träume; nicht steuerbar
- **non-hippocampal** (Amygdala: Gefahrensignale)
- **VAM** → autobiografisches Gedächtnis im zeitlichen Kontext; bewußt steuerbar
- **hippocampal** („kühlere“ Erinnerungen)

© Maercker 2010

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!“

© Maercker 2010

aus K.E.Buchmann (1999)

Literatur

- Barbara K. Haight (2007). The handbook of structured life review. Baltimore: Health Profession Press.
- A. Maercker (2009). Lebensrückblicks-interventionen als wirksame Alterspsychotherapientechniken. Ärztliche Psychotherapie, 1, 10-16.
- A. Maercker (2002). Alterspsychotherapie und klinische Gerontopsychologie. Heidelberg: Springer.
- A. Maercker (2009). Posttraumatische Belastungsstörungen. Heidelberg: Springer.
- J. Glück & S. Bluck (2007). Looking back across the life span: A life story account of the reminiscence bump. Memory and Cognition, 35, 1928-39.
- E. H. Erikson (1963). Identität und Lebenszyklus. Frankfurt: Suhrkamp.
- C. Wrosch et al. (2005). Regret and quality of life across lifespan. Psychology & Aging, 19, 657-670.
- Linden, M. & Maercker, A. (Eds.) (2010). *Embitterment. Societal, psychological and clinical perspectives*. Wien, New York: Springer.
- Serrano J.P. et al.(2004). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with depressive symptomatology. Psychology & Aging. 19:270-277.
- K. E. Buchmann (2006). Die eigene Biografie be-greifen. Entspannungsverfahren, Ausgabe 23, S. 64-70.

© Maercker 2010