"Erinnerungen sind die Bausteine menschlicher Identität"

Autor(en): **Sutter, Markus / Grimm-Montel, Geneviève**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2020)**

Heft 4: **Auf der Reise zum Ich : wir leben im Jetzt, aber zu uns gehören auch Erinnerungen, Illusionen, Träume : eine "Reise nach innen" fördert Erstaunliches zutage**

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-928375

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Erinnerungen sind die Bausteine menschlicher Identität»

Die eigene Vergangenheit zu reflektieren, kann massgebend dazu beitragen, gewisse Dinge aus dem Leben besser zu verstehen und zu verarbeiten: Davon ist die Psychotherapeutin Geneviève Grimm-Montel überzeugt.

Interview: **Markus Sutter** Foto: **Daniel Rihs**

Frau Grimm-Montel, Sie haben 2018 ein Buch mit dem Titel «Der Lebensrückblick in der Psychotherapie mit älteren Menschen» publiziert. Kann man aus dem Titel ableiten, dass Erzählungen von früher eine positive Wirkung auf die Psyche auszulösen vermögen?

Geneviève Grimm-Montel: Auf jeden Fall, wenn auch nicht in jedem Fall. Menschen erzählen grundsätzlich gerne aus ihrem Leben. «Weisch no?» heisst eine häufig gestellte Frage. Unsere Identität besteht aus Erinnerungen. Sie sind deshalb etwas sehr Kostbares, zu dem man besonders Sorge tragen sollte. Die Frage nach dem «Wer bin ich?» ermöglicht eine Integration von allem, was zum eigenen Leben gehört. Dazu zählen sowohl positive Erlebnisse als auch schwierigere Phasen. Erinnerungen können quälend sein, aber auch Heilung bringen.

> «Es ist nie zu spät, an der Geschichte eines erfüllten Lebens zu arbeiten.»
> Geneviève Grimm-Montel

Ein bekanntes Sprichwort lautet: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Soll man bei einem Lebensrückblick über alles sprechen, zumindest mit der therapeutischen Fachperson?

In einer Therapie geht es zuerst vor allem darum, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Das ist die Voraussetzung für den Therapieerfolg. Die Therapie soll einen Raum bieten, in dem jemand alles sagen darf, ohne befürchten zu müssen, an den Pranger gestellt, für das Tun oder Unterlassen verurteilt zu werden. Als Therapeutin muss ich aber auch respektieren, wenn sich jemand nicht zu jedem Thema äussern will.

Ich habe Bekannte in Deutschland, deren Grosseltern trotz Drängen ihrer Enkel nicht über die Zeit des Nationalsozialismus sprechen wollten. Erleben Sie solche Verweigerungshaltungen selber auch?

Gerade Scham und Schuldgefühle sind wichtige Themen in der Psychotherapie. Was den Zweiten Weltkrieg anbetrifft, habe ich Erfahrungen mit älteren Menschen gemacht, die zu den Opfern zählten. Holocaust-Betroffene wollten nicht über diese Zeit sprechen, weil sie Angst vor einer Retraumatisierung hatten. In solchen Situationen ist es besonders wichtig, äusserst behutsam vorzugehen. Mit Scham ist nach meiner Erfahrung übrigens noch schwieriger umzugehen als mit Schuld. Schuldhaftes Verhalten kann man oft wiedergutmachen. Scham dagegen hat mit dem Urteil von anderen zu tun, ohne dass wir darauf einen Einfluss haben.

Wie gehen Sie mit Schuld- oder Schamgefühlen von Patienten um?

Ich erinnere mich an eine ältere Frau, die einem strengkatholischen Milieu entstammt und mit 20 Jahren eine Abtreibung vorgenommen hat. Aus Angst vor der Reaktion ihres Umfeldes hat sie jahrzehntelang niemandem davon erzählt. Das änderte sich erst, als sie in der Therapie Vertrauen fasste und endlich reden durfte und wollte. Die Scham hat sich in der Folge wie aufgelöst und sie war sehr erleichtert.

Kann eine gedankliche Reise in die Vergangenheit, das Auffrischen von Erinnerungen, dazu führen, dass ein verängstigter Mensch seine Ängste wieder verliert, ein Verunsicherter an Selbstbewusstsein gewinnt?
Durchaus. Ängste sollte man nicht verdrängen, sondern ansprechen und versuchen, den Grund dafür herauszufinden. Anliegen der Therapie ist es, den Betroffenen so zu stärken, dass er die Angst überwinden kann. Letztlich geht es darum, dass die Person ihre eigenen Ressourcen entdeckt und die psychische Widerstandskraft unter fachlicher Mithilfe wieder aufzubauen vermag.

Was antworten Sie einer Person, die sagt, «vorbei ist vorbei», ich kann die Dinge eh nicht mehr ändern?
Ich würde dieser Person sagen, dass sich im Leben in der Tat gewisse Dinge zwar nicht mehr rückgängig machen lassen, aber dass man beim Rückblick eine andere Sicht darauf bekommen kann. Das sollte das Ziel der Therapie sein. Es ist nie zu spät, an der Geschichte eines erfüllten Lebens zu arbeiten.

Sind Sie der Meinung, dass frühere Erlebnisse, die man als Kind oder junger Erwachsener gemacht hat, einen massgebenden Einfluss auf das zukünftige Verhalten haben?
Ja, bestimmt. Es gibt gewisse Dinge, die uns prägen, in positivem oder negativem Sinn. Was uns prägt, bleibt. Man kann jedoch Prägungen aus einer neuen Sicht beurteilen und anders damit umgehen.

Welche Voraussetzungen müssen oder sollten erfüllt sein, damit das Erzählen – quasi eine Reise nach innen – auch Sinn gibt und zu einem therapeutischen Erfolg führt?
Die Fähigkeit zur Selbstreflektion ist die Voraussetzung für eine Reise nach innen. Menschen, die nicht fähig oder nicht willens sind, über sich selber nachzudenken und das eigene Selbstbild in Frage zu stellen, denen fehlt die Motivation für eine Therapie. Das eigene Selbstbild in Frage zu stellen – gerade im Alter – braucht viel Mut.

Kommt es vor, dass Sie den Patienten klarmachen, dass sie die Wahrheit sagen müssten? Sonst könnten Sie ihnen nicht helfen?
Ich kann niemanden zur Wahrheit zwingen, zumal die Wahrheit immer subjektiv ist. Laut dem Psychoanalytiker Sigmund Freud ist die biografische Wahrheit nicht zu haben. Dass es *die* biografische Wahrheit nicht gibt, kommt immer wieder an Familienfesten zum Ausdruck. Da erzählt der Grossvater eine Geschichte, und sofort melden sich andere, die die Sache ganz anders erlebt haben. In Erinnerung bleiben nur Ereignisse, die eine emotionale Bedeutung haben. Den ganz grossen Rest haben wir vergessen. ■

Persönlich

Dr. phil. Geneviève Grimm-Montel (75) arbeitet als eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin in eigener Praxis. Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Lebensrückblicktherapie im höheren Lebensalter. Über dieses Thema hat sie auch promoviert. Sie ist verheiratet, hat eine Tochter und wohnt im Kanton Zürich.