

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sich freuen über den Wert gelebten Lebens  
**Autor:** Fischer, Monika / Kast, Verena  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820630>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Zurückblicken und nach vorne schauen. Die Psychotherapeutin und Bestsellerautorin Verena Kast ist überzeugt: «Wenn wir gute Erinnerungen als Schätze unseres Lebens hegen und das Gelungene ins Zentrum stellen, sind wir dem Leben gegenüber aufgeschlossener und positiver eingestellt.»

# Sich freuen über den Wert gelebten Lebens

**Zenit:** *Auf dem Weg des Älterwerdens sind Erinnerungsinseln eine Ressource für ein gelingendes Leben. Was ist darunter zu verstehen?*

**Verena Kast:** Zuerst möchte ich etwas zu den Inseln sagen, sind sie doch ein schöner Begriff für das ganze Leben. Es ist wichtig, Inseln zu haben, im Sinne von Orten, an denen man zufrieden ist, wo das Leben gut ist, ohne viel nachdenken zu müssen. Solche persönlichen Inseln gehören wesentlich zur Lebenskunst.

**Wie können solche Erinnerungen zur Ressource fürs Leben werden?**

**V.K.:** Ich habe viel mit Leuten gearbeitet, die einen lieben Menschen verloren haben. Was ihnen bleibt, sind Erinnerungen: Erinnerungen an verschiedene Situationen, an das, was sie wahrgenommen haben, was in ihnen durch den verstorbenen Menschen geweckt wurde. Es gehört zur Trauerarbeit, sich die gemeinsam erlebten Situationen lebendig vorzustellen. Hilfreich ist, einem anderen Menschen zu erzählen, was ich erlebt habe und was mir vom geliebten Menschen geblieben ist. Es kann zum Beispiel die Erinnerung an die Unternehmungslust sein, von der ich angesteckt wurde. So lebt der verstorbene Mensch weiter durch das, was er in mir geweckt hat. Das ist es, was bleibt. Natürlich ist der Verlust eines nahen Menschen nicht vergleichbar mit anderen Verlusten. Die Erinnerungsarbeit kann jedoch ähnlich ablaufen.

**Was ist bei dieser Erinnerungsarbeit zu beachten?**

**V.K.:** Sie soll nicht kalendarisch, sondern punktuell geschehen und eine bestimmte Erfahrung, ein Ereignis ins Zentrum stellen. Wenn diese mit der Vorstellungskraft hervorgeholt, vergegenwärtigt und ganz im Gefühl erlebt werden, können sie eine emotionale Wirkung entfalten. Dadurch wird die Erinnerung lebendig. Die Vorstellungskraft geht im Alter nicht verloren, im Gegenteil: Wir haben im Alter zum einen eher Interesse und Zeit für den Lebensrückblick. Zum ande-

ren ist uns das vergangene Leben kostbar. Wir haben das Bedürfnis, die eingefahrene Ernte noch einmal anzuschauen. Es geht dabei nicht um grosse, sondern um ganz einfache Themen. Wichtig ist, nicht das Versäumte, sondern das Gelungene ins Zentrum zu stellen. Das kann anhand einfacher Fragen geschehen. Ich denke da zum Beispiel an eine Gruppe, in der sich alle gegenseitig davon erzählten, wie sie ihr erstes Geld verdient hatten. Unglaublich, welcher Stolz, welche Freude da zum Ausdruck kam!

**Sie heben die Bedeutung des Erzählens in der Erinnerungsarbeit hervor. Doch wer hat heute schon Zeit und Interesse zum Zuhören?**

**V.K.:** Ja, gutes Erzählen bedingt auch gutes Zuhören. Dazu muss man sich organisieren und klare Abmachungen treffen: Ich habe und gebe Raum zum Erzählen. Das kann in einem Zweiergespräch oder auch in einer Gruppe geschehen. Indem wir zum Beispiel anhand eines Stichwortes, einer bestimmten Fragestellung Erinnerungen lebendig werden lassen, anstatt über Schmerzen und Krankheiten zu jammern. Gute Möglichkeiten dazu sind die Erzählcafés mit klar festgelegten Regeln. Wer diese nicht berücksichtigt, muss angemahnt werden.

**Nicht jedem Menschen liegt es, sich vor anderen auszubreiten. Gibt es andere Möglichkeiten, um an die Erinnerungen heranzukommen, zum Beispiel beim Schreiben?**

**V.K.:** Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, natürlich auch beim Schreiben. Werden die Ereignisse wie bei der heute meist üblichen Biografiearbeit chronologisch aufgelistet, werden die Erinnerungen jedoch weniger ins Gefühl geholt. Lebendige Erinnerungen entstehen auch beim Lesen von alten Briefen, beim Betrachten von Fotos, wenn wir Orte aufsuchen oder Menschen treffen, die in unserem Leben eine Rolle spielten. Ich denke da an die Klassenzusammenkünfte,





wo sofort die Frage «Weisch no?» im Raum steht. Erinnerungen werden auch geweckt, wenn wir uns bei einem Umzug Zeit geben, die verschiedenen Gegenstände nochmals in die Hand nehmen und betrachten, bevor wir sie entsorgen oder einpacken.

**Beim Erinnern steht häufig das Bedauern um Versäumtes, unerfüllte Lebensträume, Schuld und Verfehlungen im Vordergrund. Wie kann man dem begegnen?**

**V.K.:** Wichtig ist, nicht von negativen, sondern von gelungenen Erfahrungen auszugehen, von dem, was wir erreicht und geschafft haben. Dies können wichtige Knotenpunkte im Leben sein oder ganz einfache Dinge, indem wir uns zum Beispiel konkret fragen: «Was habe ich, was haben wir eigentlich gut gemacht?» Dazu gehört Mut, zu sich zu stehen und uns selber Anerkennung zu geben, wenn wir sie von aussen nicht erfahren. Wenn wir in einer positiven Stimmung sind, erscheinen in unserer Erinnerung auch Situationen, die uns plagen und nicht so gut gelungen sind, weniger schlimm. Wichtig ist ebenfalls, bestimmte Ereignisse nicht mit dem heutigen Blick zu beurteilen, sondern uns in die damalige

Zeit mit den entsprechenden Lebensumständen zu versetzen. Dies hilft, unser damaliges Handeln besser zu verstehen und zu akzeptieren. Ich finde, viele Menschen sind ungerecht mit sich selber, indem sie stets auf das Negative zielen. Sich selbst zu zerfleischen, nützt nichts und macht uns im Gegenteil zu unangenehmen Zeitgenossen. Wenn wir das Hauptmerkmal auf das Gelungene richten, gibt es ein gutes Selbstwertgefühl und trägt dazu bei, dass wir auch das suboptimal Gelungene als Teil unseres Lebens besser akzeptieren können.

**Kann ein Lebensrückblick also dazu führen, sich mit dem eigenen Leben zu versöhnen und es abzurunden?**

**V.K.:** Dies ist dann möglich, wenn die Menschen nicht noch auf Ecken und Kanten stossen, mit denen sie nicht zurechtkommen, die sie mit sich herumtragen und an denen sie leiden. In solchen Situationen kann eine Lebensrückblicks-Therapie hilfreich sein. Eine Therapie im Alter ist auch ratsam für Menschen, die depressiv, verbittert, unzufrieden sind und stets anderen die Schuld für Misslungenes in die Schuhe schieben.

**Wie erfahren Sie persönlich das Alter?**

**V.K.:** Ich finde es total gut, bin dankbar und freue mich darüber, viel mehr Freiheiten zu haben als früher. Ich mag noch, vieles interessiert mich, die Welt will mich noch. Wenn mich hie und da ein Gelenk schmerzt, frage ich mich, was ich dagegen tun, wie ich mich bewegen kann. Natürlich gibt es Dinge, die ich nicht mehr kann, zum Beispiel Windsurfen. Doch freue ich mich, jungen Windsurfern zuzusehen. Für die Zukunft mache ich mir keine Sorgen auf Vorrat. Ich hoffe, dass ich kreativ genug sein werde, auch einer neuen Situation eine gute Lebensqualität abzugewinnen.

GESPRÄCH: MONIKA FISCHER

## Zur Person

Verena Kast, 1943, studierte Psychologie, Philosophie und Literatur und promovierte in Jungscher Psychologie. Sie war Professorin für Psychologie an der Universität Zürich, Dozentin und Lehranalytikerin am dortigen C.-G.-Jung-Institut und Psychotherapeutin mit eigener Praxis. Seit April 2014 ist sie Präsidentin des C.-G.-Jung-Instituts Zürich. Die Autorin zahlreicher Bücher (u.a. «Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben» und «Altern - immer für eine Überraschung gut») lebt in St. Gallen. Sie gibt seit zehn Jahren Schreibkurse in ihrer Schreibwerkstatt in Mettmenstetten ZH.