

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 9

**Artikel:** "Erinnerungen sind die Kraftquelle"  
**Autor:** Kast, Verena  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078735>

### **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:** 06.04.2026

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

# «Erinnerungen sind eine Kraftquelle»

Wer sich auf einen Lebensrückblick einlässt, kann aus der Vergangenheit Kraft für die Gegenwart und die Zukunft schöpfen, sagt die bekannte Psychologin Verena Kast.

**Warum möchten so viele Leute ihre Lebenserinnerungen aufschreiben?** Gegen Ende des Lebens haben viele das Bedürfnis, sich an bedeutsame Momente in ihrer Geschichte zu erinnern. Sie möchten das gelebte Leben in all seinen Facetten nochmals betrachten, darüber nachdenken, es verstehen und abrunden – von den Wurzeln bis zu dem, was heute aus ihnen geworden ist.

**Was bewirkt es, sich bewusst zu erinnern?** Sich das eigene Leben in seiner ganzen Fülle vor Augen zu führen, verbessert das Lebens- und das Selbstwertgefühl. Wir realisieren, dass wir dem Leben nicht einfach ausgeliefert sind, sondern viel zum Gelingen beitragen können. Dadurch stehen wir ganz anders in der Gegenwart und haben weniger Angst vor der Zukunft. Ein Rückblick kann auch helfen, Lebensfreude und Lebenssinn zu finden oder wiederzufinden.

**Warum ist der Blick zurück gerade im Alter wichtig?** Ein Lebensrückblick wirkt ein bisschen wie eine Versicherung: Wenn wir uns bewusst sind, wie viel Schönes wir schon erlebt und wie viele Krisen wir schon bewältigt haben, sehen wir auch, über wie viele Ressourcen wir verfügen. Das erweitert den Blick weg von den Erfahrungen von Verlust und Schmerz, die im Alter oft dominieren. So kann die Erinnerung zur Kraftquelle für die Herausforderungen der letzten Lebensjahre werden.

**Sie empfehlen einen freundlichen Blick auf das eigene Leben.** Ein wohlwollender Blick kann Erinnerungen verändern. Vielleicht erkennt man, dass man unter den damaligen Umständen gar nicht so falsch gehandelt oder reagiert hat, wie man immer dachte. Das Wiedererleben aus zeitlicher Distanz und aus heutiger Perspektive führt oft zu mehr Verständnis für sich selbst. Meist sind wir viel zu stark auf das fixiert, was im Leben



## Verena Kast

Die Psychotherapeutin und frühere Psychologieprofessorin (Jahrgang 1943) ist Autorin zahlreicher psychologischer Bestseller, unter anderem «Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks» (2010) und neu «Altern – immer für eine Überraschung gut» (2016). [www.verena-kast.ch](http://www.verena-kast.ch)

schiefgelaufen ist, und das Gelungene geht vergessen. Gerade Menschen, die alles besonders gut machen möchten, machen sich mit ihrer Selbstkritik sehr unglücklich und zerfleischen sich regelrecht. Ob man sich den positiven oder den negativen Gefühlen hingibt, ist bis zu einem gewissen Grad auch eine persönliche Entscheidung.

**Verändert sich die Bedeutung der negativen Erlebnisse, wenn man ihnen mehr positive gegenüberstellt?** Probleme verschwinden nicht, wenn wir bewusst auch das Geglückte sehen – aber sie werden eingebettet in positive Erfahrungen. Wer sich auch an das Schöne erinnert, kann sein Leben wertschätzen und Dankbarkeit empfinden. Dabei geht es nicht um spektakuläre Leistungen, sondern einfach darum, dass wir das Leben und den Alltag gut gemeistert haben. Ziel eines Lebensrückblicks ist es, seine Geschichte überhaupt erzählen zu können – und sie so zu erzählen, dass man sich mit dem eigenen Leben versöhnen kann.

**Neigt man beim Lebensrückblick nicht zum Glorifizieren und Schönfärben?** Leute, die ihr Leben als immer nur wunderbar schildern, sind für einen Lebensrückblick genauso ungeeignet wie diejenigen, die ständig schimpfen, jammern oder die Schuld immer bei den anderen sehen. Solche Geschichten will niemand hören oder lesen. Zentral ist für mich eine ehrliche, aufrichtige Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie. Deshalb bin ich auch der Meinung, dass man sein Leben in erster Linie für sich selbst aufschreiben soll. Interessieren sich die Kinder und Enkelkinder dafür, ist das eine schöne zusätzliche Motivation – aber erwarten darf man es nicht.

**Hat Schreiben immer eine therapeutische Wirkung?** Schreiben an sich ist keine Therapie und verbessert das Wohlergehen nicht automatisch. Sich schreibend mit seinem Leben zu beschäftigen, sollte anregend sein und einem ein Gefühl von Lebendigkeit vermitteln. Landet man immer wieder am gleichen Punkt, weil gewisse Erfahrungen noch nicht verarbeitet sind, empfehle ich fachliche Hilfe. Das Schreiben ist aber – wie auch das Malen – eine gute Methode, um sich etwas von allzu starken Emotionen zu distanzieren, die einen sonst überrollen.

**Inwiefern?** Schreibe ich etwas auf, muss ich es in Worte fassen. Dadurch werden diffuse Gefühle und Erlebnisse klarer. Für mich ist aber auch das Erzählen wichtig. Gute Zuhörerinnen und Zuhörer bringen einen dazu, seine Erinnerungen zu präzisieren und vielleicht Dinge zu formulieren, die man bisher vermieden hat. Deshalb kann es sehr bereichernd und hilfreich sein, anderen aus seinem Leben zu erzählen – etwa an einem Erzählnachmittag oder in einem Erzählcafé, wie sie vielerorts angeboten werden.