

Vom Erzählen zum Handeln

Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen durch Dramatherapie und Lebensgeschichten

von Dovrat Harel, Ph. D.

Ältere Menschen sind mit der Erfahrung von mehrfachem Verlust konfrontiert: Der Verlust von geliebten Menschen und Beziehungen, dem beruflichen Umfeld, dem Verlust von gesellschaftlichen Stellungen und Rollen, von Gesundheit, Unabhängigkeit, von Beziehungen und vielem mehr (Gilbert, 2004; Lomranz, 2005).

Im Älterwerden bieten sich aber auch Möglichkeiten. Es ist die Zeit des Zurückschauens auf den eigenen Lebensweg und dessen Erforschung. Es gilt abzuschätzen, welche Aufgaben noch erfüllt werden sollten, um das zu erreichen, was Erikson als **Ich-Integrität** definierte (1968). Dieser Begriff bezieht sich auf die Erfüllung und Bedeutung des eigenen Lebens: Ob sich das Gefühl einstellt, in dieser Welt eine Rolle eingenommen, etwas Eigenes geprägt zu haben, und dies auf irgendeine Weise fortgesetzt werden wird und somit Kontinuität bekommt.

Butler (1963; 1974) hat aufbauend auf Eriksons Idee das Konzept der «Lebensrückschau» entwickelt. Das Verfahren hilft älteren Menschen, auf ihr Leben zurückzublicken, von der frühen Kindheit bis in die Gegenwart, und Erkenntnisse über dessen Sinnhaftigkeit sowie Selbstachtung zu gewinnen. Zur Unterstützung von älteren Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen wurde später die **Reminiszenz-Therapie** entwickelt. Sie ist weniger strukturiert und lädt die Menschen dazu ein, sich episodenhaft und spontan zu erinnern – angeregt über Gedächtnisstimulationen wie Bilder, Objekte, Lieder etc. Sowohl die «Lebensrückschau» als auch die Reminiszenz-Therapie ermöglicht älteren Menschen eine Lebenszyklusperspektive und Einsicht in vergessene Teile ihrer Vergangenheit. Dies kann ihnen helfen, ihre Bewältigungsstrategien zu fördern und ihre Ressourcen zu stärken.

Lebensgeschichten im Alter

Inspiriert von den Forschungen der narrativen Psychologie und der Metapher «Das Leben als Geschichte» (Ruth & Kenyon, 1996), hat sich in den letzten zwanzig Jahren eine Subdisziplin, die **Narrative Gerontologie**, entwickelt. Sie beruht auf der Annahme, dass der Mensch ein erzählendes, ein narratives Wesen ist: ein «Homo Narrans». Dies bedeutet, dass wir anhand von Geschichten, die wir über uns selbst erzählen, denken, wahrnehmen und handeln (Myerhoff, 1978).

Ferner gründet die Narrative Gerontologie auf der Prämisse, dass Lebensgeschichten nicht nur aus Fakten bestehen, sondern auch aus inneren, persönlichen Anteilen. Durch **Neu-Erzählen (Re-storying)** erfahren diese Anteile eine Veränderung und ermöglichen somit eine aktive Entscheidung in Bezug auf die Bedeutung der persönlichen Geschichte. Basierend auf der Verbindung von Narrativer Psychologie und Selbstidentität betont die Narrative Gerontologie den Stellenwert von Lebensgeschichten für ältere Menschen. Durch den Erzählprozess werden Selbstidentitäten konstruiert und rekonstruiert. Die Möglichkeit, Kontrolle zu erlangen über die Art und Weise, wie sie ihre Selbstidentität präsentieren, ist höchst wertvoll, wenn nicht sogar entscheidend (Kenyon, Ruth & Mader, 1999).

Der Beitrag der Dramatherapie

Das Erzählen von Lebensgeschichten ist ein kraftvolles Mittel, um ein Gefühl von Selbstidentität zu erreichen. Durch das Kombinieren des «Geschichten-Erzählens» mit dem «Geschichten-Spielen» in einem dramatherapeutischen Setting kann diese Wirkung vertieft und optimiert werden. Dramatherapie umfasst Handlung, Aktion, Spiel, Verkörperung und Imagination. Durch die Anwendung von dramatischen Interventionen werden Lebensgeschichten

wiederbelebt. Sie tauchen auf aus der Vergangenheit und manifestieren sich in der Gegenwart, wodurch ein Sinn für die Kontinuität der eigenen Identität entsteht. Da ältere Menschen oft sehr stark unterscheiden zwischen dem, was sie in der Vergangenheit waren, und dem, was sie heute sind, ist diese Transformation in die Gegenwart von großer Bedeutung. Sie hilft, die zwei unterschiedlichen und manchmal sogar gegenteiligen Selbstwahrnehmungen zu verbinden, und die Vergangenheit in die Gegenwart zu integrieren. Oder anders ausgedrückt: Die gespielten Lebensgeschichten unterstützen ältere Menschen darin, wahrzunehmen, dass sie dieselben Menschen sind wie in der Vergangenheit, und dass alles, was sie erarbeitet, erreicht und geschaffen haben, Teil von dem ist, was sie heute sind, trotz den Folgen des Alterns und den Verlusterfahrungen. Sobald eine Geschichte wiederbelebt ist, kann sie erforscht werden. Das Ziel dabei ist die Stärkung der Ressourcen und Bewältigungsstrategien sowie das Vollen der ungelöster Aufgaben, um Ich-Integrität zu erlangen und das Wohlbefinden zu fördern. Um diesen Prozess sinnbildlich zu beschreiben, nutze ich das Bild eines Scheinwerfers, der die positiven Aspekte in der Geschichte aufspürt und beleuchtet. Manchmal sind sie leicht zu finden, aber in manchen Fällen stellt dies eine grosse Herausforderung dar. Dann müssen wir als Therapeut_innen sorgfältig hinhören und Hinweise auf positive Anteile «zwischen den Zeilen» wahrnehmen. Sobald ich solche Ressourcen entdecke, beleuchte ich sie mit einem großen Lichtstrahl und mache deutlich auf sie aufmerksam. Es gibt Lebensgeschichten, die offensichtlich von positiven Dingen erzählen und somit Stärken, positive Selbstidentität und das Vorhandensein von Bewältigungsstrategien unmittelbar reflektieren. So können wir die Ressourcen der Person beleuchten. Auch hier ist das Spielen der Geschichte ein kraftvolles Mittel, um solche Dimensionen einzubeziehen, welche beim Erzählen nicht transportiert werden können. Im Spiel werden alle Teilnehmenden aktiv miteinbezogen. Die theatrale Handlung weckt Körper und Geist, sie aktiviert die Sinne, sie empfängt und übermittelt non-verbale Botschaften. Diese Botschaften erweitern und vertiefen die persönliche Bedeutung der Geschichte. Andere Aspekte der Erzählung rücken in den Fokus, wichtige Details kommen ans Licht und neue Erkenntnisse werden offenbar. Mit der Verbindung zwischen Lebensgeschichte und Selbstidentität können im Spiel neue, der erzählenden Person zuvor unbewusste, Selbstidentitäten integriert werden. Das folgende

Beispiel soll diese Idee belegen: **Clara** ist 79 Jahre alt. Aufgrund ihres Diabetes ist sie oft geschwächt. Die Witwe lebt zusammen mit ihrem 50 Jahre alten alleinstehenden Sohn, der unter psychischen Problemen leidet. Von ihren drei Töchtern sind zwei verheiratet und eine geschieden. Clara hat Enkel und Urenkel. Sie nahm an einer Dramatherapiegruppe einer Tagespflegeeinrichtung für Senioren teil, wo sie über ihre Schwierigkeiten mit ihrem Sohn und dessen Verhalten ihr gegenüber sprach. Er war seit langem arbeitslos, und sie fühlte sich von ihm in wirtschaftlicher Hinsicht ausgenutzt. Obwohl sich der Sohn der Krankheit seiner Mutter bewusst war, unterstützte er sie nicht in den Hausarbeiten, und letztlich war sie diejenige, die sich um ihn kümmerte. So bat Clara die Gruppe um Rat.

In einer Gruppensitzung zum Thema Arbeit und Karriere präsentierte ich einige Objekte wie eine alte Schreibmaschine, Nähutensilien, Hammer und Nägel etc. zur Darstellung von verschiedenen Arbeitsbereichen. Nachdem wir mit diesen Objekten einige Theaterspiele zur Stimulierung des Gedächtnisses gemacht hatten, begannen die Teilnehmenden, einander Geschichten zu diesem Thema zu erzählen. Clara berichtete, dass sie sehr jung geheiratet hatte, und ihr Mann ihr nach der Hochzeit verbot, arbeiten zu gehen. Sie sollte vielmehr zu Hause bleiben, die Kinder aufziehen und sich um den Haushalt kümmern. Dies fiel ihr sehr schwer. Sie fühlte sich einsam und unterfordert. Darüber hinaus war die finanzielle Situation der Familie prekär, immer wieder waren sie ohne fließendes Wasser und Elektrizität, weil die Rechnungen nicht bezahlt werden konnten. Eines Tages erzählte eine Nachbarin von einer freien Stelle in der nahe gelegenen Textilfabrik. Und so begann Clara, heimlich dort zu arbeiten. Immer wenn ihr Mann am Morgen zur Arbeit gegangen war, schlich sie sich zur Fabrik und kam vor der Heimkehr ihres Mannes wieder zurück. Während einigen Jahren konnte sie so Geld für die Zukunft ihrer Kinder auf einem Sparkonto anlegen. Eines Tages aber kam ihr Mann wegen Krankheit früher nach Hause, und alles flog auf. Doch Clara erzählte ihm von den Ersparnissen für die Kinder. So vergab er ihr und sie arbeitete bis zu ihrer Pensionierung weiter in der Fabrik, und bekam sogar eine Auszeichnung als exzellente Mitarbeiterin. Mit dem Ersparten konnte sie später das Studium ihrer Töchter finanzieren.

Claras Geschichte charakterisiert sie als eine starke Persönlichkeit mit Durchsetzungsvermögen und dem Mut, sich über kulturelle Konventionen zu stellen. Was sie sich wünscht, kann sie erreichen; sie ist eine verantwortungsvolle

Mutter, die sich um die Zukunft ihrer Kinder kümmert. Sie hat es zudem geschafft, ihren Mann davon zu überzeugen, dass sie als Mutter durchaus ausserhalb des eigenen Hauses arbeiten gehen kann und veränderte so sein traditionelles Rollenbild.

Ich wollte erreichen, dass Clara sich mit ihren Stärken verband, da diese in ihrer Selbstwahrnehmung zuvor nicht präsent waren. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden improvisierten wir ihre Geschichte, und ich bat sie, dabei die Rolle der Protagonistin zu übernehmen. In der Improvisation kamen weitere Details der Geschichte ans Licht, und Clara entdeckte Seiten, derer sie sich davor nicht bewusst war. Sie realisierte beispielsweise, dass sie nebst ihrer Tätigkeit in der Fabrik weiterhin auch den Haushalt führte, dass sie demnach eine sehr effiziente, hart arbeitende Frau war. Beim Spielen der Szene am ersten Arbeitstag in der Fabrik machte sie eine wichtige Entdeckung: Sie erinnerte sich, wie schnell sie mit den Mitarbeitenden Kontakte schloss, und wie sehr sie sich anerkannt und geliebt fühlte. Diese zwei Beispiele zeigen, wie die Selbstidentität durch den Prozess der dramatischen Umsetzung von Lebensgeschichten erweitert und bereichert wird.

Clara bewegte sich voller Vitalität durch die Improvisation, nahm darin sowohl die Hauptrolle als auch die Rolle der Regisseurin ihrer eigenen Geschichte ein, gab Anweisungen und formte die Szenen nach ihren Vorstellungen. Dieses «Regie führen» gab ihr symbolisch das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu haben bzw. wiederzuerlangen.

Wir arbeiteten während zwei Sitzungen Szene für Szene an ihrer Geschichte, und ich wendete eine Technik an, die ich «der erweiternde positive Spiegel» nenne. Von der positiven Psychologie inspiriert, hilft diese Methode, stärkende Aspekte der Geschichte wie Erfolge, Leistungen, Fähigkeiten, gute Entscheidungen usw., hervorzuheben, alles Faktoren, welche bei der Bildung einer positiven Selbstidentität helfen (Harel, 2017). Nach jeder Improvisation lud ich Clara ein, der Szene einen Titel zu geben, und sie fand Begriffe wie «Mut», «Freundschaft» und «Weisheit». Diese Titel spiegelten ihre Stärken, und sie konnte diese Facetten in ihre Selbstidentität integrieren. In der dritten Gruppensitzung erzählte uns Clara von ihrer neuen Haltung gegenüber ihrem Sohn. Sie sagte, dass sie die starke Frau in sich wiedergefunden habe, und dass ihr dies helfe, anders zu reagieren als zuvor. So hatte sie damit begonnen, ihrem Sohn klare Grenzen zu setzen, indem sie ihn zur Mithilfe im

Haushalt anhielt und ihn aufforderte, für seine Gesundheit Sorge zu tragen.

Claras Geschichte ermöglichte uns und ihr einen direkten Einblick in ihre Fähigkeiten und Stärken. Aber was passiert, wenn ältere Menschen traurige oder sogar traumatische Geschichten erzählen? Wie können wir Ressourcen aus tragischen Lebensgeschichten abholen?

Indem wir nicht nur dem Gesprochenen sorgfältig lauschen, sondern eben auch den Zwischentönen, dem Unausgesprochenen, dem unter der Tragik Verlorengegangenen. Als Beispiel beschreibe ich die Lebensgeschichte von Jacob und die von mir gewählten therapeutischen Interventionen dazu:

Jacob ist 84 Jahre alt. Nach einem Warm-up mit einem Stoffball sprachen wir über Spiele aus unserer Kindheit. Nach einer kurzen Pause sagte Jacob: «Ich hatte überhaupt gar keine Kindheit. Mit sieben Jahren kam ich in Polen in das Konzentrationslager. Das war keine Kindheit, das war die Hölle». In seiner weiteren Erzählung erfuhren wir, dass seine Mutter vor dem Transport ins Lager einige Konservendosen eingepackt hatte. Sie hielt sie während ihrer ganzen Zeit im Konzentrationslager verschlossen und wenn Jacob und seine Schwester sie baten, die Konserven zu öffnen, weil sie hungrig waren, antwortete sie: «Noch nicht, wir schaffen es noch». Dann wurden sie eines Tages mit dem Zug nach Auschwitz gebracht. Der Waggon war so voll mit Menschen, dass alle eng beieinanderstehen mussten. Sie verstanden, dass sie ihrem Tod entgegenfuhren. Seine Mutter entschied die Dosen zu öffnen, «dann sind wir wenigstens nicht mehr hungrig», sagte sie. Aber alle Konserven waren verschimmelt. Es war unmöglich, sie zu essen. In diesem Moment sah Jacob seine Mutter zum ersten Mal weinen. Sie ließ sich auf den Boden des Waggons fallen, verzweifelt und mit gebrochenem Herzen. «Ich war so klein», sagte Jacob, «aber ich legte meine Hand auf die Schulter meiner Mutter und sagte ihr, sie solle sich keine Sorgen machen, Gott ist bei uns, so wie er es auch bis anhin war, und wir werden überleben». Seine Mutter schaute ihn an, lächelnd und weinend gleichzeitig und schaute dann auf. Jacob folgte ihrem Blick und sah, dass die vielen Menschen um ihn herum auch lächelten, und er verstand, dass seine Worte ihnen allen Trost und Hoffnung gespendet hatten.

Nachdem Jacob seine Geschichte beendet hatte, lag eine tiefe Trauer über der Gruppe. Ich entschied mich für eine Playback-Intervention, damit Jacob sehen konnte, wie wertvoll seine Reaktion im Zug war. Aufgrund des sensiblen

Inhalts schien es mir wichtig, physischen und emotionalen Abstand zur gehörten Szene zu schaffen und die Ästhetische Distanz (Landy, 2009) für Jacob und die Gruppe zu wahren.

Ich lud eine Frau dazu ein, Jacobs Mutter zu spielen, und der Mann neben ihr repräsentierte Jacob. Er legte seine Hand auf die Schulter der Frau und lächelte, worauf auch sie ihn anlächelte. Ich bat einen weiteren Teilnehmer, der keine körperliche Beeinträchtigung hatte, zwischen den beiden zu stehen, seine Hände auf ihre Schultern zu legen und sie beide anzulächeln. Ich bat die Drei, «einzufrieren» wie eine Statue und lud danach die anderen Teilnehmenden dazu ein, Namen für das Standbild zu finden. Sie nannten Begriffe wie Liebe, Familie, Kraft, Härte des Krieges. Ich bat Jacob, einen geeigneten Titel auszusuchen oder selbst einen zu nennen. Jacob sagte: «Kleines Kind mit großer Kraft». Eine Teilnehmende sagte daraufhin zu Jacob, dass er auch heute noch eine große Kraft in sich trage, und dass er für die anderen immer ein gutes Wort habe. Dies wurde in der Gruppe bestätigt, und Jacob erhielt von allen Teilnehmenden Komplimente. Jacob bedankte sich und sagte, dass er einen neuen Gesichtspunkt in seiner Geschichte entdeckt habe.

Fazit

Lebensgeschichten sind eine Art Kostbarkeit für ältere Menschen. Im Gegensatz zu vielen anderen Aktivitäten, bei denen sie mit ihren körperlichen oder geistigen Einschränkungen konfrontiert werden, ist das Erzählen von Lebensgeschichten wie auch das Zuhören etwas, was sie sehr gut können. Weiter ermöglicht es ihnen, ihre Selbstidentität auf eine positive Weise zu rekonstruieren. Dieser Prozess hilft ihnen, sich mit ihren Bewältigungsstrategien und Ressourcen zu verbinden und fördert somit ihr Wohlbefinden. Wo die Dramatherapie Lebensgeschichten aufgreift, geht sie im therapeutischen Prozess einen Schritt weiter: Das Spielen bringt nonverbale Aspekte zum Vorschein, «erweitert» die Geschichte und deren Bedeutung um eine Ebene, die nicht über Sprache allein erreicht wird. Der dramatherapeutische Ansatz ermöglicht das Erforschen von traurigen, schwierigen oder gar traumatischen Erlebnissen in einem sicheren Rahmen. Es ist jedoch bei diesen Interventionen wichtig, die ethischen Aspekte zu beachten. Die Therapeut_innen brauchen viel Feingefühl und müssen sich bewusst sein, dass es Menschen gibt, die ihre Geschichte nicht erzählen wollen. Dies gilt es zu akzeptieren.

Die in diesem Artikel beschriebenen Interventionen fanden alle in einem Gruppensetting statt. Ich glaube, dass diese Form für ältere Menschen

vorzuziehen ist. Wenn jemand ein aggressives Verhalten (verbal oder physisch) zeigt oder beispielsweise durch eine kurz zuvor stattgefundene Traumatisierung sehr verletztlich ist, kann eine Einzeltherapie indiziert sein. Auch bei bettlägerigen Menschen ist das Anpassen der Arbeit mit Lebensgeschichten in ein dramatherapeutisches Einzelsetting angezeigt.

Dovrat Harel

Ph. D. Dramatherapeutin

The Academic College of Society and the Arts in Netanya, Israel

Übersetzung: *Dramatherapie.ch, Bildungsinstitut St.Gallen (2019),*

Anna Massini, Dramatherapeutin DTI;

Redaktion: Imke Marggraf

Literatur

- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged: *Psychiatry*, 26, (65-76).
- Butler, R. N. (1974). Successful aging and the role of the life review: *Journal of the American Geriatrics Society*, 22, (529-535).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.
- Gilbert, R. B. (2004). Aging and loss. *Illness, Crisis & Loss*, 12(3), (199-211).
- Harel, D. (2016). Autobiographical therapeutic theatre for older people with dementia. In S. Pendzik, R. Emunah & D. Johnson (Eds.). *The self in performance: Autobiographic forms of therapeutic theatre*. (213-226). London: Palgrave Macmillan.
- Kenyon, G. M., Ruth, J. E., & Mader, W. (1999). Elements of narrative gerontology. In V. L. Bengtson & K. W. Schaie (Eds.). *Handbook of theories of aging* (40-58). New York: Springer Publishing Company.
- Landy, R. (2009). Role theory and the role method of drama therapy. In D. Johnson & R. Emunah (Eds.), *Current approaches in drama therapy* (65-88). Springfield, IL: C. C. Thomas
- Lomranz, J. (2005). Amplified comment: The triangular relationships between the Holocaust, aging, and narrative gerontology. *International Journal of Aging and Human Development*, 60(3), 255-267.
- Myerhoff, B. (1978). *Number our days*. New York: Simon & Schuster.
- Ruth, J. E. & Kenyon, G. M. (1996). Introduction: Special issue on ageing, biography and practice. *Aging and Society*, 16, 653-657.