

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2006-2007)

Heft: 94

Artikel: Aus der Werkstatt biographischer Forschung : "Glücks- und Unglückserfahrungen im Lebensrückblick alter Menschen"

Autor: Boothe, Brigitte

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-789834>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.05.2025

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

Aus der Werkstatt biographischer Forschung: «Glücks- und Unglückserfahrungen im Lebensrück- blick alter Menschen»

von Brigitte Boothe²

Überblick

Altsein konfrontiert mit körperlichen Funktionsminderungen, mit Multimorbidität, Veränderungen und Fragilisierung des sozialen Status und der sozialen Integration, mit Trennung und Verlust. Alter ist zugleich Erfahrungsfülle und Reife des Urteils, Wertschätzung der Erinnerung und diskrete Daseinsfreude.

Das Seniorenalter wird zur gesellschaftlichen Ressource und zur individuellen Herausforderung. Das Alter gilt heute als Lebensabschnitt mit Entwicklungsperspektive und Gestaltungspotential, auch unter Bedingungen körperlicher und sozialer Einschränkungen. Die notwendige Auseinandersetzung mit Begrenzungen, Beschränkungen und Verlusten hat gute Erfolgschancen, wenn der einzelne über ein adaptives, flexibles und lernfähiges mentales Regulierungssystem verfügt, das ihn heiter und zuversichtlich sein lässt und das ihn den Wegfall sozialer Verpflichtungen und professioneller Einbindung als Chance zu Freiheit und Freiwilligkeit (Autonomie und freiwilliges Engagement) zu erfahren gestattet. Diese Einsicht lenkt das Interesse auf individuelle Gestaltungs-, Bewältigungs- und Regulierungsmuster. Es geht darum, individuelle Potentiale des Glückserlebens und des Umgangs mit Leid und Unglück kennenzulernen. Wir berichten von einem qualitativen, psychodynamisch fundierten, erzählanalytischen Projekt, das die Untersuchung von 15 bis 20 mehrstündigen, biografisch-narrativen Interviews mit psychisch gesunden Personen beiderlei Geschlechts mit unterschiedlichem Bildungs- und ökonomischem

²Professor Dr. Brigitte Boothe, Projektleitung

Aktuelle Projektmitarbeiterin: Geneviève Grimm-Montel lic. phil. Psychologin

Abgeschlossenes Doktoratsprojekt: Dorothea Radzik

Abschlossenes Lizentiatsprojekt: Katarzyna Swita

Status ab 70 Jahren vorsieht. Fokussiert werden Glücks- und Unglückserfahrungen.

Es liegt eine explorative Studie an vier Interviewpartnern (zwei Männer und zwei Frauen zwischen 77 und 85 Jahren) vor. Die Probandinnen und Probanden berichteten im Zusammenhang mit einer offen gehaltenen thematischen Vorgabe aus ihrem Leben; das narrative Interview war lebensgeschichtlich angelegt. Die interviewende Person folgte dem Erzähler oder der Erzählerin mit dem Ziel, ihrem persönlichen Fühlen und Denken zum Ausdruck und zur Gestalt zu verhelfen. Sie verwendete das gewonnene und dokumentierte biografische Material, um das persönliche Bezugssystem analysierend herauszuarbeiten und in einem Prozess der interpretierenden Verdichtung zu modellieren. Dabei galt ihre besondere Aufmerksamkeit den episodischen Erzählungen, die Glückserlebnisse in der vergangenen und der jetzigen Zeit sowie besondere Erfahrungen erlittenen Unglücks schilderten. Die Analyse der spezifischen Struktur der erzählten Episoden erlaubte die Modellierung einer individuellen *Vision guten Lebens* sowie einen Aufschluss darüber, was im Rahmen individueller Konfliktodynamiken gefürchtet wird.

Die erzählanalytischen Befunde der explorativen Studie wiesen darauf hin, dass jede Person eine Reihe von episodischen Darstellungen in den Interviewprozess einbrachte, dass sie in bemerkenswerter Konsistenz ihr persönliches Bezugssystem gestaltete und einen Erfüllungsraum persönlicher Glücksbedingungen erschliessbar machte.

Schlüsselbegriffe

- Biographieforschung, vergleichende Einzelfallforschung, narrative Analyse, narrative Glücksmodelle

Alter, Biographie und Lebensqualität

In den kommenden Jahren wird die Zahl älterer und sehr alter Menschen in unserer Gesellschaft steigen (Höpflinger & Stuckelberger, 1999). Die Langlebigkeit und Alterung der Bevölkerung wirft vielfältige Fragen auf nach dem adäquaten Umgang mit dem

Alter, der Vorhersage der zukünftigen sozialen, emotionalen, ethischen politischen, gesellschaftlichen und rechtlichen Dynamik, der Notwendigkeit der gesellschaftlichen Integration älterer Menschen, der Beratung, Betreuung und Ausbildung, der Möglichkeit von Trainings und Interventionen, der Früherkennung risikobehafteter Entwicklungsläufe, der Behandlung häufiger Krankheiten, der räumlichen und pflegerischen Umwelt von Institutionen, des Umgangs mit Belastungen und der präventiv ausgerichteten Vorbereitung auf das Alter.

Angeichts der zunehmenden Lebenserwartung in allen westlichen Industrienationen muss ein gesundes und kompetentes Altern als förderungswürdiges Entwicklungsziel gelten. Als Paradigma für ein glückliches und aktiv gestaltetes Altern geht aus der Berliner Altersstudie (Mayer & Baltes, 1996;) die Theorie von der selektiven Optimierung und Kompensation SOK hervor. Diese beschreibt den Vorgang der Adaptation, der im Alter aufgrund des Verlustes an biologischen, geistigen und sozialen Kapazitätsreserven in zunehmendem Masse an Bedeutung gewinnt.

Das Seniorenalter wird aber auch zur gesellschaftlichen Ressource und zur individuellen Herausforderung. Das Alter gilt heute als Lebensabschnitt mit Entwicklungsperspektiven und Gestaltungspotential auch unter den oben erwähnten Bedingungen körperlicher und sozialer Einschränkungen. Die notwendige Auseinandersetzung mit Begrenzungen, Beschränkungen und Verlusten hat gute Erfolgchancen, wenn der Einzelne über ein adaptives, flexibles und lernfähiges hedonisches (Freude und Genuss generierendes) mentales Regulierungssystem verfügt und den Wegfall sozialer Verpflichtungen und professioneller Einbindung als Chance zu Freiheit und Freiwilligkeit, Autonomie und freiwilligem Engagement (Tews, 1986) erfährt und nutzt. Diese Befunde lenken die Aufmerksamkeit auf individuelle Gestaltungs- Bewältigungs- und Regulierungsmuster. In diesem Zusammenhang fokussiert die aktuelle Altersforschung deshalb die systematische Erschließung subjektiven Erlebens. Das gute Leben (Baltes & Carstensen, 1996; Cavalli-Sforza & Cavalli-Sforza, 2000; Seligman, 2000) als ein philosophisches Thema mit Aktualität gehört in den Kontext der Lebensqualitätsforschung. Diesem Aspekt gilt in der laufenden er-

zählanalytischen Studie Aufmerksamkeit im Kontext individueller Biographien.

Die heutige Gerontologie versteht Altern nicht als Lebensabschnitt der Stagnation oder des Abbaus. Die aktuellen Altersforscher vertreten vielmehr eine Perspektive des Alters, die vor allem die Chancen und Möglichkeiten für die persönliche Weiterentwicklung des Einzelnen betont (Kruse, 1995). Aus dieser Sicht wird das Seniorenalter zur gesellschaftlichen Ressource und zur individuellen Herausforderung (Baltes, 1979, 1997, 2005; Schmitt 2004; Martin, 2001, 2005). Das Alter wird als Lebensabschnitt mit Entwicklungsmöglichkeiten und Gestaltungspotential angesehen. Damit verbunden ist die Fokussierung auf individuelle Gestaltungs-, Bewältigungs- und Regulationsmuster (Filipp, 1999; Höpflinger, 2003; Kruse, 1995; Lehr, 1980; Mayring, 1987; Rentsch, 1995). Zugleich ist das Alter eine Lebensphase, die die Auseinandersetzung mit Begrenzungen, Beschränkungen und Verlusten erfordert (Grimm 2003).

Gesprächsanalytische Studien zeigen, dass Kommunikation für das Wohlbefinden älterer Menschen eine grosse Bedeutung hat. Trotzdem ist die Kommunikation älterer Menschen ein bisher vernachlässigtes Feld der wissenschaftlichen Forschung. Gründe für dieses Forschungsdefizit lassen sich in der immer noch negativen gesellschaftlichen Bewertung des Alters finden (Fiehler & Thimm, 2003).

Geht man davon aus, dass Sprach- und Kommunikationsfähigkeit das durch das ganze Leben eine zentrale Rolle sowohl im intellektuellen wie im sozialen Bereich spielen, so heisst dies, dass die sprachliche und kommunikative Kompetenz älterer Menschen ihr Erleben des höheren Lebensalters nachhaltig bestimmt (Ryan, 2003).

Sprache und Kommunikationsverhalten hängen eng mit der kognitiven Entwicklung, den kognitiven Fähigkeiten zusammen. Die Biografie des Menschen ist massgeblich dafür verantwortlich, wie er sich auch im Alter noch weiter entwickeln kann (Brose, 2003).

Erzählen

Erzählen hat eine integrale Funktion innerhalb der menschlichen Kultur (Boothe & Straub 2002), denn, unabhängig davon, wie fortgeschritten oder primitiv eine kulturelle Gemeinschaft sein mag, hat sie immer Erzählungen und Erzählformen, die sich auch mit denen anderer Gemeinschaften vergleichen lassen. Kulturelle Werte und Traditionen, Erinnerungen, Erfahrungen, Erwartungen, Handeln und Erleiden werden narrativ tradiert. Zudem sind Erzählungen sowohl individualisierend als auch gemeinschaftsbildend.

Narrative Rede ist charakterisiert durch einen empathischen und appellativen Sprachduktus und durch rhetorische Strategien der Persuasion, die den Zuhörer zur Übernahme der Perspektive des Erzählers bewegen. Die beiden Kommunikationspartner gehen so – kraft suggestiver Mechanismen – eine spezifische Verbindung ein, in welcher der empathische und affirmative Mitvollzug des Erlebens des Erzählers von grösster Bedeutung ist. Der so entstandene *narrative Pakt* steht aus psychologischer Sicht nicht im Dienste der Faktizität, als der tatsachengetreuen gemeinsamen Rekonstruktion des Geschehenen, sonder erfüllt primär vier zentrale psychologische und kommunikative Funktionen (Boothe, 2004; Boothe et al., 2002):

- Erzählen im Dienste der sozialen Integration
- Erzählen als Korrektur des Gewesenen hin zum Wünschbaren
- Erzählen als nachträgliche Bewältigung
- Erzählen im Dienste der Vergegenwärtigung.

Es sind weitere psychologisch und kommunikativ relevante Aspekte des Erzählens von Bedeutung:

- Erlebtes wird im Erzählen lebendig.
- Erlebtes vergegenwärtigt Episoden, in die man emotional verstrickt war.
- Erzählen ermöglicht, dass Erzähler und Hörer ein dramatisches Geschehen gemeinsam in der Vorstellung mit- und nachvollziehen.
- Erzählen schafft Erlebensgemeinschaft.

Biografische Selbstthematisierungen profitieren von der Redeform Erzählen. Die Begriffe Biografie, Lebensgeschichte, biografisches Bewusstsein werden erzähltheoretisch bestimmt (Boothe, 2003; Rosenthal, 1995; Straub, 1997, 2000). Deshalb erwecken Beiträge der so genannten *narrativen Psychologie* (Straub, 1998) und verwandter Forschungsgebiete besonderes Interesse. Erzählen ist auch in der klinischen Psychologie und Psychotherapieforschung (Neukom, Luif & Grimmer, 2005) zu einem Brennpunkt neuerer Forschung avanciert. Doch trotz des allgemeinen Aufschwungs der Erzählforschung ist eine erzähltheoretisch orientierte Biografieforschung bis heute ein in vielerlei Hinsicht defizitäres Unterfangen.

Lebensgeschichtliches Erzählen ist bedeutsam für die persönliche Selbstvergewisserung. Autobiografisches Erzählen, das Sich-Finden in der Beschreibung des Selbsterfahrenen und des erfahrenen Selbst kann zum Modell werden für Sinnfindung, Sinnkonstitution überhaupt (Boothe, 1998, 2003; Gergen & Gergen, 1988; Kraus, 2000; Lucius-Hoene & Deppermann, 2004; Straub, 1996, 1997):

- Person-Sein entsteht im Erzählvorgang selbst, im Prozess subjektiver Selbstartikulation.
- Biografisches Erinnern schafft Identitätsentwürfe.
- Biografisches Erinnern schafft Möglichkeiten, Lebensherausforderungen fassbar, übersichtlich und transparent werden zu lassen.

Dazu gehört narrative Kompetenz, die Fähigkeit, erzählte Geschichten zu verstehen und selbst Geschichten zu erzählen (Echterhoff & Straub, 2002; Straub, 2000). Narrative Kompetenz entfaltet sich als Beziehungsgeschehen von früher Kindheit an, ist Bestandteil der biographischen Primärsozialisation (Boothe, 2005; Boothe & Straub, 2002).

Der Prozess des biografischen Erinnerns ist sowohl reproduktiv als auch produktiv:

- Reproduktiv: Wahrheitsgemässe Wiedergabe von Ereignissen und Situationen
- Produktiv: Persönliches Lebensbild aus individueller Perspektive.

Nach Kraus (2000) ist die Gedächtnisarbeit kreativ und gestaltend:

- Sie ist prozesshaft und kontextsensibel.
- Biografisches Erinnern ist akzentuierend, Schwerpunkt bildend.
- Gedächtnisarbeit fokussiert das eine, nivelliert das andere, detailliert an bestimmten Stellen, bleibt summarisch an andern.
- Der Prozess der Vergegenwärtigung ist thematisch organisiert: Erinnerungseinfälle folgen nicht einer chronologischen Ordnung.

Psychodynamische Aspekte des autobiographischen Erzählens (Boothe, 2003) verweisen auf Wünsche und Ängste, Glücksauffassungen und Katastrophenvorstellungen, die einem individuellen Lebensbild seinen unverwechselbaren Charakter verleihen.

- Im autobiografischen Erinnern, wird gelebte Zeit zu einem Schöpfungsraum, in dem Glück und Unglück zu den dynamischen Organisatoren eines persönlichen Kosmos werden.
- Erzählendes Rückblicken im Alter findet zwischen Trennung und Aneignung statt.
- Im Prozess der Trennung und Aneignung schafft der Erzählende eine individuelle Lebensdramaturgie mit Glücks- und Unglücksszenarien.

Als bevorzugtes autobiographisches Erhebungsinstrument hat sich das narrative Interview (Schütze, 1983, 2005; Mayring, 2002) bewährt. Die Beliebtheit des Verfahrens liegt in dessen Möglichkeit, die alltagspraktisch relevante und allgegenwärtige Kommunikationsform des Erzählens als eine technisch unkomplizierte Methode der Datenerhebung zu nutzen. Zudem eröffnet das narrative Interview den Zugang zur biografischen Selbstdeutung der Befragten, indem es ihnen Möglichkeiten des Ausdrucks und der Setzung ihrer persönlichen Relevanzen gibt. Die wichtigsten und häufigsten Anwendungen des narrativen Interviews liegen in den Bereichen der Biografieforschung und der Untersuchung zur Rekonstruktion narrativer Identität.

Gesichter des Glücks. Eine explorative Studie

Ein erstes Dissertationsprojekt zur Thematik ist abgeschlossen. Dorothea Radzik stellte sich einer psychoanalytisch orientierten Textanalyse von vier Anthologien mündlicher Narrative aus vier lebensgeschichtlichen Interviews mit alten Menschen (zwei Frauen und zwei Männern in ihren hohen siebziger und achtziger Jahren) eine dreifache Aufgabe. Sie fokussierte zum einen das multidisziplinäre wissenschaftliche Interesse an Langlebigkeit, Hochaltrigkeit, Alter als Entwicklungsphase, als Kompetenzenvielfalt und Zeit neuer Lebensqualität; sie setzte sich zum zweiten mit narrativer Biographieforschung auseinander und kommt schliesslich drittens zu ihrem narrativen Dokumentations- und Auswertungsprogramm: der erzählanalytischen Darstellung und vielstufigen Auswertung episodischer Schilderungen einzelner Begebenheiten aus den lebensgeschichtlichen Gesprächen. Zur Anwendung kam das narrative Analyseverfahren JAKOB (Boothe et al. 2002; www.jakob.unizh.ch), ein regelgeleitetes Interpretationssystem für Erzählungen. Es ging darum, individuelle Dramaturgien von Glück und Unglück zu formulieren, die unsere Interviewpartner erzählend zur Darstellung bringen.

Tatsächlich liessen sich die erzählanalytischen Befunde als hoch individualisierte Modelle subjektiver Glückserfahrung und Selbstbestimmung verstehen. So eindrucksvoll verschieden sich jeweils die einzelne Persönlichkeit in dem präsentierte, was sie als Glück im Leben aktuell und erinnernd genoss, so eindeutig zeigte sich in allen vier Fällen, dass Gebrauchtwerden und Weitergeben-Können, Engagement und selbstbestimmte Initiative in der aktuellen Lebenssituation als Quelle von Glück erfahren wurde. Wie diese Form der Altersfreiheit-als-Engagement gelebt und geschätzt wurde, war dabei sehr unterschiedlich, hing partiell vom früheren Beruf ab, konnte aber auch das bisher zu wenig Gelebte bedeuten. Wesentlich war: freiwilliges Engagement schafft Beziehung und Genuss des Tätigseins.

Das Interview erbrachte aber nicht nur Material für die systematische Datenanalyse, sondern wurde als Chance zur Selbstexploration, zur Bestandesaufnahme und als wesentliche emotionale Erfahrung, die auch neue Perspektiven eröffnen konnte, sehr geschätzt. Wer auf sein Leben zurückblickt, aktualisiert Vergange-

nes. Dieser Prozess der Vergegenwärtigung ist sowohl reproduktiv als auch produktiv. Er ist reproduktiv als Referenz auf Faktizität. Der Erzählende ist produktiv als Dramaturg des eigenen Erlebens. Erinnerungstätigkeit ist kreativ, gestaltend, prozesshaft und kontextsensibel. Die ProbandInnen berichteten im Zusammenhang mit einer offen gehaltenen thematischen Vorgabe aus ihrem Leben; das narrative Interview war lebensgeschichtlich angelegt.

Die interviewende Person folgte dem Erzähler oder der Erzählerin mit dem Ziel, ihrem persönlichen Fühlen und Denken zum Ausdruck und zur Gestalt zu verhelfen. Sie verwendete das gewonnene und dokumentierte biographische Material, um das persönliche Bezugssystem analysierend herauszuarbeiten und in einem Prozess der interpretierenden Verdichtung zu modellieren. Dabei galt ihre besondere Aufmerksamkeit den episodischen Erzählungen, die Glückserlebnisse in der vergangenen und der jetzigen Zeit sowie besondere Erfahrungen erlittenen Unglücks schilderten. Die Analyse der spezifischen Struktur der erzählten Episoden erlaubte die Modellierung individueller «Glücksformeln» sowie einen Aufschluss darüber, was im Rahmen individueller Konflikt-dynamiken gefürchtet wird.

Solche Dramaturgien erweisen sich als aufschlussreich für die jeweilige subjektive Lebensqualität im Alter: (1) für Glücksressourcen aus der Erinnerungstätigkeit, (2) für Ressourcen der Lebensfreude im Hier und Jetzt, (3) für psychische Flexibilität und Frustrationstoleranz.

Die Befunde der explorativen Studie wiesen darauf hin, dass jede Person eine Reihe von episodischen Darstellungen in den Interviewprozess einbrachte, dass sie in bemerkenswerter Konsistenz ihr persönliches Bezugssystem gestaltete und einen Erfüllungsraum persönlicher Glücksbedingungen erschliessbar machte. Jede Erzählerpersönlichkeit entwickelte spezifische Erfüllungs-utopien und Katastrophen.

Heuristische Befunde aus der explorativen Studie: Erste Schritte auf dem Weg der Erschliessung subjektiver Glücks- und Leid-erfahrung als narrative Modelle; Basis für die Dokumentation einer vergrösserten, erzählanalytisch, gesprächs- und inhaltsanalytisch ausgewerteten Datensammlung und Entwicklung prototypischer

Muster hedonischer Regulierung im Lebensrückblick; Erfahrungen mit dem Gespräch als Glücksregulativ: Heuristik einer Glücksressourcen-mobilisierenden Gesprächsführung, die in längerfristiger Perspektive im Rahmen von seniorenbezogenen Aktivitäten und Kommunikationsangeboten zum Einsatz kommen kann.

Glück

Die Beschäftigung mit dem Glück war – historisch betrachtet – hauptsächlich eine Aufgabe von Philosophie und Theologie. Die Psychologie hingegen beschäftigte sich in der Vergangenheit vorwiegend mit Therapie und Heilung von psychischen Problemen und versuchte zu klären, was den Menschen unglücklich macht. Ebenso fokussierte die Emotionspsychologie lange Zeit die Erforschung negativer Emotionen. Seit den 90er Jahren stellt die so genannte *Positive Psychologie* (Seligman, 2003; Auhagen, 2004a, 2004b)) die Frage nach dem, was Menschen glücklich macht oder wie sie glücklich werden können. Dabei wird davon ausgegangen, dass Glück nicht der Wegfall von Unglück ist. Glück bzw. subjektives Wohlbefinden muss aktiv angestrebt werden. Ziel der *Positiven Psychologie* ist die Erhaltung von Lebensfreude, Achtsamkeit, Kreativität, Neugierde und Selbstvertrauen.

In der Psychologie wird der Begriff Glück eher selten gebraucht, stattdessen sprechen die Forscher häufiger von gutem Leben, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Sinn, Freude, Lust, Positiverfahrungen oder Erfolg. Für Freud (1929) ist das Streben nach Meidung des Aversiven als «Lustprinzip» zentrales Daseinsregulativ. Helene Deutsch (1927) fasst Glück als momentane Harmonie divergierender Kräfte, ähnlich Schmitz (1930/31).

Es stellt sich die Frage, was Menschen im Alltag unter Lebensqualität oder Glück verstehen und woran sie denken, wenn sie ihr eigenes Leben nach diesen Dimensionen beurteilen sollen? Ist Glück Privatsache? Hat jede Person ihre ganz eigene Vision guten Lebens (Bellebaum, 2002; Boothe, 2003; Mayring, 1991; Seligman, 2003)?

Nach Fliege & Filipp, (2000) sind Individuen in der Tat Erfinder ihres Glücks:

- Die Lebensbewertung älterer Menschen könnte aus Vergleichen eines Ist-Zustandes mit einem individuellen Ideal von Glück oder Lebensqualität resultieren → subjektive Theorie.
- Subjektive Theorien sind auch handlungsleitend: Wie Personen ihre Lebensqualität oder ihr Glück definieren, sollte Auswirkungen auf ihre konkrete Lebensgestaltung haben.
- Rückschlüsse auf implizite Glückstheorien lassen auch Vorstellungen über Entwicklungsveränderungen und über Glück auf verschiedenen Altersstufen zu.

Visionen des Glücks – Zustände des Durchdrungenseins von Freude; beides ist zu unterscheiden. Das gelingt besonders plastisch in der englischen Sprache (Mayring, 1991):

- Glück empfinden können wir während einer kurzen Zeitdauer: Es werden Glücksmomente erlebt (englisch: pleasure).
- Glück empfinden kann ein dauerhaftes Gefühl sein: Im Glück leben (englisch: happiness).

Im Zusammenhang mit unserer laufenden Studie sei vor allem die psychoanalytische Konzeption von Glück hervorgehoben. Glückserleben ist einerseits eine episodische Erfahrung, andererseits eine Bewertung des Gelebten oder eine optimistische Vision des Erwarteten (Mayring, 1991); beides kann auf sehr individuellen Bewertungs- und Erfahrungsweisen beruhen, die erst im Erzählen und Erinnern biographisch fassbar und erschliessbar werden.

Glück und Biographie sind nicht zu trennen. Nach Mayrings Befunden (1991) korrelieren biografische Faktoren wie Aktivität, hoher Selbstwert, aktives Involviertsein im Leben und subjektive Einschätzung der Gesundheit in hohem Masse mit Glück, während sich keine oder nur schwache Korrelationen mit Intelligenz und objektiver Gesundheit zeigen. Da Glück und Wohlbefinden Komponenten sind, die zur Gesundheit gehören, wird Glück auch von Gesundheitspsychologen untersucht. Es kann davon ausgegangen werden, dass Glückserfahrungen und –erinnerungen eine salutogenetische Wirkung haben können und deshalb ein nicht zu unterschätzender Gesundheitsfaktor sind.

Hettlage zeigt, wie sich die subjektiven Glückskonzepte im Laufe des Lebens verändern. So unterscheiden sich die Glücksvorstellungen junger Menschen von denjenigen alter Personen. Retrospektives Nacherleben, Gewichten, Werten und Neubetrachten hat seinen Platz im höheren Lebensalter, wenn die Ausrichtung auf Zukunft, Planung und Einsatz für das bisher Erreichte zurücktritt zugunsten der Aneignung von Vergangenen (Boothe, 2003).

Die psychischen, sozialen und physischen Existenzbedingungen der Lebensphase jenseits der beruflichen Einbindung und in eingeschränkter körperlicher Selbstverfügung verlangen vom Individuum, das Mögliche zu erhalten und weiter zu entwickeln und für das Verlorene einen erfreulichen und tröstlichen Ersatz zu finden. Dieser Prozess der Optimierung und Kompensation gestaltet sich in psychoanalytischer Sichtweise als Dynamik der Trauerarbeit: Trennung, Integration und Neubeginn (Freud, 1916/17).

Ein Schlüsselinstrumentarium in diesem Prozess ist die narrative Erinnerungstätigkeit. Dies ist eine Quelle positiver und negativer Emotionalität. Nur wer sich erinnern kann, weiss, wer er ist. Das Erinnern schafft und prägt die Individualität und die Aufrechterhaltung des sozialen und geschichtlichen Bezugs zur Lebenswelt.

Erinnern hat doppelte Funktion:

1. man besinnt sich auf die eigene Identität und die eigenen Leistungen
2. aus diesem Prozess wachsen neues Interesse und neue Kraft, sich mit der Gegenwart auseinanderzusetzen (Osborn et al., 1997).

Lebensgeschichten werden nicht gelebt, sondern erinnert und erzählt. Sie sind narrative Vergegenwärtigungen gelebten Lebens (Straub, 2000). Auseinandersetzung und Konfrontation mit der eigenen Biografie können entscheidend zu Veränderungen beitragen. Solche Veränderungen können beispielsweise in der Erweiterung des Verhaltensrepertoires, der Erprobung neuer Aktivitäten oder der Ausweitung von sozialen Kontakten liegen. Dadurch ergeben sich für ältere Menschen Gelegenheiten zur Entwicklung (Opitz, 1998). Dies verweist auf das prominente Phasenmodell von

Erikson, der die letzte psychosoziale Herausforderung im Lebenszyklus die Ich-Integrität, als Selbst-Versöhnung sieht (Erikson, 1976; Opitz, 1998).

Weiterführende Fragen

Ausgehend von den Erfahrungen der explorativen Studie werden in der derzeitigen Projektierungsphase weit über zehn narrative, zwei- bis dreistündige lebensgeschichtliche Interviews mit gesunden Personen beiderlei Geschlecht, mit unterschiedlichem Bildungs- und ökonomischem Status ab etwas 70 Jahren (nachberufliche Lebensphase), die sich nicht in einer akuten körperlichen oder seelischen Krise befinden, videographiert, transkribiert und auf einer Datenbank dokumentiert.

Innovative Elemente der Studie

Erprobung des psychodynamisch fundierten Analyse-Instrumentes JAKOB im Kontext von Glücksoperationalisierungen

- Erschliessung individualisierter narrativer Glücksmodelle
- Biographieforschung im Kontext von Glücksfokussierungen
- Glücksthematisierung im Kontext Alter.
- Qualitative Studie mit interdisziplinärem Ansatz: Integration von psychodynamisch fundierter Erzählanalyse, Biographie- und Glücksforschung sowie Gerontologie.

Aussichten

Für das Alter:

- Das Alter ist ein Prozess der personalen Bildung.
- Altersidentität ist Altersindividualität.
- Alter schafft Freiheit von normativer Bindung – Alter schafft Freiräume, die gestaltbar sind.

Für das Erzählen:

- Der Akt des Erzählens reguliert die Befindlichkeit.

- Erzählen wird wirksam als Prozess der Gestaltgebung.
- Erzählen schafft Horizonte der Zuversicht.

Für die interviewte Person:

- Erinnerung erhält im Dialog Kontur und Gestalt.
- Die aus dem Interview resultierende Re-Organisation im Dialog eröffnet neue Perspektiven und ermöglicht Veränderungen.
- Die Erfahrung von Resonanz wird als humane Qualität, als Aspekt der sozialen Unterstützung erlebt.

Erzählanalyse multiperspektivisch

- Die Erzählanalyse bietet einen multiperspektivischen Ansatz, der Kultur und Subjektivität, Soziales und Psychisches in dynamische, sich wechselseitig erhellende Verbindung bringt.
- Das Verfahren erlaubt, neben manifesten Befunden auch latente Prozesse zu erschliessen.
- Das Vorgehen hat Praxisrelevanz: emotionale Erfahrung und Selbstvergewisserung für die Interviewer und Interviewpartner, Elemente einer lebendigen Alltagskultur der Erinnerung und des Erzählens.
- Verwertung der dokumentierten Gespräche und der wissenschaftlichen Befunde für die Praxis.
- Förderung narrativer Kultur in Altersinstitutionen.
- Fortbildung in narrativer Interviewführung, auch für Senioren.
- Bereitstellung von Fortbildungsmaterialien, z.B.: Biografische Darstellungen alter Menschen, Lehrfilme, Publikationen
- Aufbau eines Video-, Tonband- und Transkript-archivs

Literatur

Auhagen, A.E. (2004a). Das Positive mehrten. Herausforderungen für die Positive Psychologie. In A.E. Auhagen (Hrsg.), *Positive Psychologie* (S. 1-15). Weinheim: Psychologie Verlags Union.

- Auhagen, A.E. (2004b). Zentrale Lebensthemen als Schlüssel zu einem positiven Leben. In A.E. Auhagen (Hrsg.), *Positive Psychologie* (S. 190-194). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Baltes, M.M. & Carstensen, L.L. (1996). Gutes Leben im Alter. Überlegungen zu einem prozessorientierten Metamodell erfolg-reichen Alterns. *Psychologische Rundschau*, 47, 199-215.
- Baltes, P.B. (1979) Entwicklungspsychologie unter dem Aspekt der gesamten Lebensspanne. In L. Montada (Hrsg.), *Brennpunkte der Entwicklungspsychologie* (S. 42-60). Stuttgart: Kohlhammer.
- Baltes, P.B. (1997). Gegen Vorurteile und Klischees über das Alter. Neue Erkenntnisse aus der Berliner Altersstudie. In A. Lepenies (Hrsg.), *Alt und Jung. Das Abenteuer der Generationen* (S. 156-161). Frankfurt/M: Stroemfeld/Roter Stern.
- Baltes, P.B. (2005). *Zukunft ist Alter*. Berlin: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- Bellebaum, A. (2002). Glück. Erscheinungsvielfalt und Bedeutungsreichtum. In A. Bellebaum (Hrsg.), *Glücksforschung. Eine Bestandesaufnahme* (S. 13-42). Konstanz: UKV-Verlagsgesellschaft.
- Boothe, B. (2003). Liebesfreuden – Lebensfreuden. Glück und Schmerz im Lebensrückblick. In B. Boothe & B. Ugolini (Hrsg.), *Lebenshorizont Alter* (S. 189-217). Zürich: vdf.
- Boothe, B. (2004). *Der Patient als Erzähler in der Psychotherapie*. (Neuaufgabe von 1994). Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Boothe, B.; Grimmer, B.; Luder, M.; Luif, V; Neukom, M. & Spiegel, U. (2002). *Manual der Erzählanalyse JAKOB*. Berichte aus der Abteilung Klinische Psychologie, Nr. 51. Universität Zürich, Psychologisches Institut, Abt. Klinische Psychologie I.
- Boothe, B. & Straub, J. (2002). Die heilende Kraft des Erzählens. *Psychotherapie und Sozialwissenschaft*, 4 (3), 155-165.
- Brose, R. (2003). Lebenssituation und Sprache. In R. Fiehler & C. Thimm (Hrsg.), *Sprache und Kommunikation im Alter* (S. 214-228). Radolfzell: Verlag für Gesprächsforschung.
- Cavalli-Sforza, F. & Cavalli-Sforza, L. (2000). *Vom Glück auf Erden. Antworten auf die Frage nach dem guten Leben*. Reinbek: Rowohlt.
- Deutsch, H. (1927). Über Zufriedenheit, Glück und Ekstase. *Zeitschrift für Psychoanalyse*, 13, 410-419.
- Echterhoff, G. & Straub, J. (2004). Narrative Psychologie. Facetten eines Forschungsprogramms. *Handlung Kultur Interpretation. Zeitschrift für Sozial- und Kulturwissenschaften*, 13, 151-186.
- Erikson, E.H. (1976). *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze*. (3. Auflage). Frankfurt a.m.: Suhrkamp Taschenbuch.
- Fiehler, R. & Thimm, C. (2003). Das Alter als Gegenstand linguistischer Forschung. Eine Einführung in die Thematik. In R. Fiehler & C. Thimm (Hrsg.), *Sprache und Kommunikation im Alter* (S. 7-16). Radolfzell: Verlag für Gesprächsforschung.
- Filipp, S.H. & Mayer, A.K. (1999). *Bilder des Alters. Alters-stereotype und Beziehungen zwischen den Generationen*. Stuttgart: Kohlhammer.

- Fliege H. & Filip S.H. (2000). Subjektive Theorien zu Glück und Lebensqualität. Ergebnisse explorativer Interviews mit 65- bis 74jährigen. *Z Gerontol Geriat* 33, 307-313.
- Freud, S. (1916/17). *Trauer und Melancholie*. Gesammelte Werke, Bd X. Frankfurt a/M: Fischer.
- Freud, S. (1929). *Das Unbehagen in der Kultur*. Gesammelte Werke, Bd XIV. Frankfurt a/M: Fischer.
- Gergen, K. & Gergen, M. (1988). Narrative and the self as relationship. In L. Berkowitz (Hrsg.), *Advances in experimental social psychology* (S. 17-56). New York: Academic Press.
- Grimm, G. (2003). *Psychotherapiemotivation im höheren Lebensalter. Ergebnisse einer epidemiologischen Studie*. Universität Zürich: Psychologisches Institut (Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit).
- Hettlage, R. (2002). Generative Glückserfahrungen. Biographien, Kohorten und Mentalitäten. In A. Bellebaum (Hrsg.), *Glücksforschung. Eine Bestandesaufnahme* (S. 129-156). Konstanz: UKV-Verlagsgesellschaft.
- Höpflinger, F. (2003). Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im höheren Lebensalter. In B. Boothe & B. Ugolini (Hrsg.), *Lebenshorizont Alter* (S. 69-88). Zürich: vdf.
- Höpflinger, F. & Stuckelberger, A. (1999). *Demographische Alterung und individuelles Altern. Ergebnisse aus den NFP 32 «Altern»* (2. Aufl.). Zürich: Seismo.
- Koch, M. (2002). Beiträge der Hirnforschung zum Verständnis des menschlichen Glücks. In A. Bellebaum (Hrsg.), *Glücksforschung. Eine Bestandesaufnahme* (S. 79-93). Konstanz: UKV-Verlagsgesellschaft.
- Kraus, W. (2000). *Das erzählte Selbst. Die narrative Konstruktion von Identität in der Spätmoderne*. Herbolzheim: Centaurus Verlag.
- Kruse, A. (1995). Altern als Werden zu sich selbst. Philosophische Ethik der späten Lebenszeit. In P. Borscheid (Hrsg.), *Alter und Gesellschaft* (S. 53-62). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Lehr, U. (1980). Alterszustand und Alternsprozess – biographische Determinanten. *Z Gerontol*, 13, 442-457.
- Lucius-Hoene, G. & Deppermann, A. (2004). *Rekonstruktion narrativer Identität. Ein Arbeitsbuch zur Analyse narrativer Interviews* (2. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Martin, M. (2001). *Verfügbarkeit und Nutzung menschlicher Ressourcen im Alter. Kernpunkte eines gerontologischen Leitkonzeptes*. Idstein: Schulz-Kirchner.
- Martin, M. (2005). *Psychologische Grundlagen der Gerontologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayer, K.U. & Baltes, P.B. (Hrsg.) (1996). *Die Berliner Altersstudie*. Berlin: Akademie Verlag.
- Mayring, P. (1987). Subjektives Wohlbefinden im Alter. Stand der Forschung und theoretische Weiterentwicklung. *Zeitschrift für Gerontologie*, (20), 367-376.
- Mayring, P. (1991). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (5. Auflage). Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Neukom, M., Luif, V. & Grimmer, B. (2005). *Erzählanalyse in der Psychotherapieforschung*. Vortrag gehalten am 19.3.05 zur Tagung für qualitative Forschung im klinischen, psychotherapeutischen und psychoanalytischen Kontext.

- Universität Zürich: Psychologisches Institut, Abteilung Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse.
- Opitz, H. (1998). *Biographie-Arbeit im Alter*. Würzburg: ERGON.
- Osborn, C.; Schweitzer, P. & Trilling, A. (1997). *Erinnern. Eine Anleitung zur Biographiearbeit mit alten Menschen*. Freiburg i/Br.: Lambertus.
- Rentsch, T. (1995). Altern als Werden zu sich selbst. Philosophische Ethik der späten Lebenszeit. In P. Borscheid (Hrsg.), *Alter und Gesellschaft. Marburger Forum Philipinum* (S. 53-62). Stuttgart: Hirzel.
- Rosenthal, G. (1995). *Erlebte und erzählte Lebensgeschichte. Gestalt und Struktur biographischer Selbstbeschreibungen*. New York: Campus.
- Ryan, E.B. & Kwong See, S.T. (2003). Sprache, Kommunikation und Altern. In R. Fiehler & C. Thimm (Hrsg.), *Sprache und Kommunikation im Alter* (S. 57-71). Radolfzell: Verlag für Gesprächsforschung.
- Schmitt, E. (2004). Altersbild. Begriff, Befunde und politische Implikationen. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.). *Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht* (S. 135-147). Bern: Huber.
- Schmitz, O.A.H. (1930/31). Glück und Lebenskunst. *Psychologische Rundschau*, 2, 233-238.
- Schütze, F. (1983). Biographieforschung und narratives Interview. *Neue Praxis*, 283-293.
- Schütze, F. (2005). *Das narrative Interview in der qualitativen Psychotherapieforschung. Eine Standortbestimmung*. Vortrag gehalten am 19.3.05 zur Tagung für qualitative Forschung im klinischen, psychotherapeutischen und psychoanalytischen Kontext. Universität Zürich: Psychologisches Institut, Abteilung Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse.
- Seligman, M.E.P. (2003). *Flourishing. Positive Psychology and the Life Well-Lived*. Hyattsville MD: American Psychological Association.
- Straub, J. (1996). Identität und Sinnbildung. Ein Beitrag aus der Sicht einer handlungs- und erzähltheoretischen Sozialpsychologie. *Jahresbericht 94/95 des Zentrums für interdisziplinäre Forschung der Universität Bielefeld*, 42-90.
- Straub, J. (1997). Geschichte, Identität und Lebensglück. Eine psychologische Lektüre unzeitgemässer Betrachtungen. In K.E. Müller und J. Rüsen (Hrsg.), *Historische Sinnbildung. Problemstellungen, Zeitkonzepte, Wahrnehmungshorizonte, Darstellungsstrategien*. (S. 165-194). Reinbek: Rowohlt.
- Straub, J. (1998). Geschichten erzählen, Geschichte bilden. Grundsätze einer narrativen Psychologie historischer Sinnbildung. In J. Straub (Hrsg.), *Erzählung, Identität und historisches Bewusstsein. Die psychologische Konstruktion von Zeit und Geschichte* (S. 81-169). Frankfurt a/M: Suhrkamp.
- Straub, J. (2000). Biographische Sozialisation und narrative Kompetenz. Implikationen und Voraussetzungen lebensgeschichtlichen Denkens in der Sicht einer narrativen Psychologie. In E.M. Hoerning, *Biographische Sozialisation* (S. 137-163). Stuttgart: Lucius & Lucius.
- Tews, H.P. (1994). Alter zwischen Entpflichtung, Belastung und Verpflichtung. In G. Verheugen (Hrsg.), *60plus. Die wachsende Macht der Älteren* (S. 51-60). Köln: Bund

Internetadressen:

- JAKOB: Informationen zur Erzählanalyse JAKOB im Internet.
www.jakob.unizh.ch
- Peez, G. (2002) *Erhebung und Auswertung autobiographisch-narrativer Interviews*.
www.georgpeez.de/textze/aunarr.htm

Kontakt:

Professor Dr. Brigitte Boothe
Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse
Psychologisches Institut
Universität Zürich
Schmelzbergstrasse 40, CH-8044 Zürich
Tel ++41 44 634 30 86, Fax ++ 41 44 634 49 30
E-mail: b.booth@psychologie.unizh.ch