

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 82 (2011)
Heft: 11: Der Tod ist gross : Sterbende brauchen Begleitung

Artikel: Psychoanalytikerin Catherine Bergeret-Amselek über das Alter und das Lebensende : "Es geht darum, im Innern zu wachsen - bis zum letzten Atemzug"
Autor: Mori, Paola / Bergeret-Amselek, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-805417>

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: 29.01.2026

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

Psychoanalytikerin Catherine Bergeret-Amselek über das Alter und das Lebensende

«Es geht darum, im Innern zu wachsen – bis zum letzten Atemzug»

Sich im Alter mit der eigenen Vergangenheit zu versöhnen, setzt Energien frei, um in der noch verbleibenden Zeit voll und ganz im Leben zu verweilen. Das erklärt Catherine Bergeret-Amselek, Psychoanalytikerin aus Frankreich. Das Wichtigste sei, nicht schon vor dem Tod abzusterben.

Von Paola Mori

Mit dem Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der zugleich auch der letzte ist. Welche Ängste kommen in diesem Moment bei den Bewohnern auf?

Catherine Bergeret-Amselek: Der Eintritt in ein Heim löst Todes- und Verlassenheitsängste aus, denn es handelt sich dabei um einen tiefgreifenden Bruch mit dem bisherigen Leben. Wie ein Jungvogel, der aus dem Nest gefallen ist, muss sich der betroffene Mensch von seinem Universum trennen und findet sich in einer unbekannten, depersonalisierenden Welt wieder. Diese Entwurzelung löst ein Trauma aus. Am neuen Ort beginnt auch eine neue Lebenszeit, die nicht mehr gleich wahrgenommen wird: Die Zeit vergeht immer schneller, während wir immer langsamer werden. Das Bedürfnis, sich Zeit zu nehmen, schafft Ängste, denn mit jedem Ticken unserer biologischen Uhr wird uns gezeigt, dass unsere Tage gezählt sind und dass ein unaufhaltsamer Countdown zum Tod läuft.

Sie sprechen von der Todesfurcht.

Ein Teil in uns sagt, dass wir in ein Alters- oder Pflegeheim gehen, um dort zu sterben, während ein anderer Teil in uns nichts davon wissen will. Im Unterbewusstsein halten wir uns

für unsterblich. Der Gedanke, eines Tages nicht mehr da zu sein, ist unvorstellbar. Die Aussicht auf den Tod ruft Angst vor der Leere und vor einem klaffenden Nichts hervor, Angst auch vor einer Vernichtung. Die Todesfurcht, das ist die Angst davor, für immer in einen Abgrund zu fallen, zur Nichtexistenz zurückzukehren. Diese Furcht ist bei Menschen heftiger, die früh im Leben Opfer eines instabilen Umfeldes geworden sind.

Wovor haben sehr alte Menschen angesichts des nahenden Todes am meisten Angst?

Sie haben mehr Angst vor dem Ende des Lebens als vor dem Tod. Sie haben Angst davor, beim Sterben zu leiden, für andere ein beschämendes Bild abzugeben. Sie schämen sich auch für ihre Abhängigkeit, dafür, dass sie andere Menschen um Hilfe bitten müssen. Sie haben das Gefühl, dass sie ihren Status als erwachsene Menschen verlieren, und fürchten sich davor, dass

das Leben nicht mehr lebenswert ist. Der Tod bleibt ein Abstraktum, oder wie Epikur sagte: «Wenn der Tod eintritt, sind wir schon nicht mehr da, und solange der Tod nicht eintritt, müssen wir uns ums Leben kümmern.»

Wie kann man verhindern, dass man schon vor dem Ableben stirbt?

Es geht darum, ein stets im Werden begriffenes Subjekt zu bleiben, sich zu bewegen, weiter zu lernen und im Innern zu wachsen, bis zum letzten Atemzug. Im hohen Alter beginnt man auch anderswo zu existieren als nur im Blick und Urteil der anderen. Man wendet sich den einfachen Freuden des Alltags zu, man genießt ein gutes Essen, bewundert den blauen Himmel, fühlt und spürt sich in seiner Existenz. Man entdeckt Werte, die man vergessen hat, als man aktiv im Leben stand, denn damals befand man sich in einem Zustand des Tuns und des Habens und nicht in einem Zustand des Seins.

>>

Das Alter bietet uns die Möglichkeit der Selbstzentrierung und Meditation. Es lädt uns dazu ein, einen Raum der fundamentalen Einsamkeit zu kultivieren, die nicht Abschottung ist, sondern die Fähigkeit, mit sich selbst allein zu sein und auch mit dem anderen allein zu sein. Ein im Werden begriffenes Subjekt zu bleiben, wenn man 80 oder 90 Jahre alt ist und mit Krankheit, Schmerz und Behinderung konfrontiert ist, bedeutet indes einen täglichen Kampf.

Wie kann man den Heimbewohnern helfen, diesen letzten Lebensabschnitt so gut wie möglich zu verbringen?

Indem man ein stimulierendes Umfeld schafft, ihnen die Möglichkeit gibt, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, eine Darbietung zu geniessen, sich eine Schönheitspflege zu gönnen. Damit das Leben des Heimbewohners, der immer weniger machen kann, weitergeht, muss man sich in seine Nähe begeben. Fehlen ihm die motorischen Fähigkeiten, um eine Ausstellung zu besuchen, muss die Ausstellung zu ihm kommen. Das Wichtigste dabei ist, dass die Bewohner weiterhin – wenn auch manchmal nur flüchtig – Spass haben und Freude empfinden.

Ist das wirklich möglich bis zum letzten Atemzug?

Auch kurz vor dem Tod können Menschen noch Freude empfinden. In den letzten Wochen oder Tagen vor dem grossen Abschied ist es nicht selten, dass sich sterbende Menschen ihr Lieblingessen wünschen, um «eine letzte Freude» zu erleben. In diesem Moment geht der Sterbende «lebend in den Tod», wie es der Psychoanalytiker Donald Winnicott gesagt hat. Manche Menschen wissen, dass sie bald sterben werden, und geben vor, es nicht zu wissen, um ihre Angehörigen zu schützen. Diese Leugnung des Todes ist den Sterbenden und den Angehörigen recht.

Worin besteht die Gefahr des Unausgesprochenen, das von beiden Seiten akzeptiert wird?

Die Gefahr besteht darin, dass man eine letzte Begegnung oder gar eine letzte Versöhnung verpassen kann. Wenn ein Angehöriger sagt, er sterbe bald, antworten Partner und Kinder oft: «Nicht doch, du kommst bald wieder auf die Beine.» Wenn Nahestehende es aber ertragen, den geliebten Menschen sagen zu hören, er sterbe bald, dann muss dieser nicht alleine sterben und hat jemanden, der ihn in seinem Erleben begleitet. Bei diesem letzten Austausch sprechen Angehörige manchmal Worte aus, die ihnen zuvor vielleicht noch nie über die Lippen gekommen sind. Wenn ein sterbender Mensch – ein Vater oder eine Mutter – aus dem Munde des Kindes hört: «Ich liebe dich, Du warst eine gute Mutter, ein guter Vater, dank dir bin ich fürs Leben gerüstet», kann ihm dies das Gefühl vermitteln, dass er nun die Erlaubnis hat zu gehen und sich für immer in Frieden auszuruhen.

Nicht alle Angehörigen sind jedoch für eine letzte Begegnung dieser Art bereit.

Das ist richtig, nicht alle Angehörigen haben die Kraft, diese Momente des gemeinsamen Daseins und der Emotionen zu ertragen. Angesichts des immensen Schmerzes, der mit dem Verlust des geliebten Menschen einhergeht, suchen sie Zuflucht in der Verleugnung der Tatsachen – das ist ein Schutzmechanismus. Sie ziehen es vor, den Schmerz auszublenden, anstatt zu fragen: «Was fühlst du? Was wünschst du dir?» Hier kann eine Fachperson die Rolle des Begleiters einnehmen.

Sie arbeiten mit Menschen zwischen 65 und 90 Jahren. Das ist eher ungewöhnlich in der Psychoanalyse.

Es besteht selbst unter Psychoanalytikern die weitverbreitete Auffassung, dass eine psychoanalytische Arbeit mit Menschen ab 70 Jahren nicht mehr angebracht sei. Meiner Ansicht nach ist es für eine Psychoanalyse jedoch nie zu spät. Meine Arbeit

mit Menschen über 70 unterscheidet sich nicht grundlegend von der Arbeit mit jüngeren erwachsenen Menschen.

Was bringt einem Heimbewohner die Begegnung mit einem Psychoanalytiker oder einer Psychoanalytikerin?

Die Psychoanalyse kann einem Menschen helfen, sein Begehren zu wecken, indem eine Libido angeregt wird, die Gefahr läuft, zu erstarren wie ein gefrorener See. Im hohen Alter kann die Lebensenergie unter dem Einfluss von zahlreichen Faktoren, etwa einer Häufung von Trauerfällen, narzisstischen Kränkungen oder der Diskriminierung alter Menschen, versiegen. Die psychoanalytische Arbeit ermöglicht es, durch Übertragung eine libidinöse Energie zu mobilisieren, die dann für die Erreichung neuer Ziele eingesetzt werden kann. Dieses wiederauflebende Begehren, das man in der Psychoanalyse kennt, hilft einem Menschen dabei, neugierig zu bleiben, sich Unbekanntem und Unvorhergesehenem gegenüber zu öffnen. Die psychoanalytische Arbeit ermöglicht es alten Menschen auch, anstatt die Vergangenheit zu beklagen, «ihr Bedauern in Wünsche umzuwandeln», wie es der Psychoanalytiker Alain Amselek ausdrückt. Mit anderen Worten: Die nachträgliche Verarbeitung von Versäumnissen schafft Raum für das Begehren dessen, was wir jetzt erreichen können.

«Das hohe Alter bietet uns die Möglichkeit der Selbstzentrierung und Meditation.»

«Am Sterbebett sagen Angehörige Worte, die ihnen zuvor noch nie über die Lippen kamen.»

Ist das eine Art, Bilanz über das ganze Leben zu ziehen?

Es geht darum, sich von seinem Bedauern zu befreien, um offen zu werden für Neues. Einen solchen Zustand, einen solchen Optimismus nach all den Jahren erreicht man über einen langen Weg der Weisheit, auf dem man allein häufig wenig Erfolg hat, insbesondere wenn

man von Krankheit und Einsamkeit geplagt ist. Das Abenteuer der Psychoanalyse kann einem Menschen dabei helfen, das Alter nicht als Schiffbruch, sondern als eine Erfüllung zu erleben.

Wird die Psychoanalyse dabei zum Auffangbecken?

Ja. Die Psychoanalyse ermöglicht es, das, was zu schwer zu ertragen ist, mit jemandem zu teilen, der in der Lage ist, zuzu-



Blauer Himmel, gutes Essen: Alte Menschen wenden sich laut der Psychoanalytikerin Catherine Bergeret-Amselek vermehrt den einfachen Freuden des Alltags zu und «spüren sich so in ihrer Existenz».

Foto: Maria Schmid

hören. Der alte Mensch kann sein ganzes Leben in diesem «Hilfs-Ich», das der Psychoanalytiker für ihn darstellt, ablegen. Dieser Schritt ermöglicht es ihm, sich zugleich zu hören, aufgehoben zu fühlen und Spuren zu hinterlassen. Die Anwesenheit eines anderen Menschen, der einem zur Verfügung steht, ist umso wertvoller, wenn sich das Leben dem Ende zuneigt. Eine 88-jährige Patientin hat einmal zu mir gesagt: «Wenn man alt ist, wird man für die anderen Menschen unsichtbar, doch bei Ihnen bekomme ich wieder Konsistenz. Ich habe das Gefühl, dass ich existiere.»

Wann gehen Sie für eine Psychoanalyse ins Alters- oder Pflegeheim?

Es kam schon vor, dass ich jemanden im Heim besuchte, weil ich mit ihm oder ihr zuvor bereits eine Zeitlang gearbeitet hatte und er oder sie dann aus gesundheitlichen Gründen und Pflegebedürftigkeit nicht mehr in meine Praxis kommen konnte. Diese Person nicht im Heim zu besuchen, hätte bedeutet, sie fallen zu lassen. Es geht darum, ans Bett eines Menschen zu gehen, einen Rahmen zu schaffen, in dem eine Atmosphäre der Sicherheit entstehen kann, damit die in der Sitzung geschaffene Verbindung nicht abbricht. Es geht auch darum, ein Umfeld zu fördern, in dem das ungebrochene Gefühl der Person, zu existieren, erhalten bleibt.

Wie ändert sich in einem solchen Fall der Rahmen?

Ich passe die Bedingungen von Fall zu Fall an, doch der Rahmen bleibt immer erhalten. Anstatt dass ein Heimbewohner auf der Couch liegt und ich auf einem Sessel dahinter sitze, kann es beispielsweise vorkommen, dass ich ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht vorschlage. Wenn man einer sehr alten Person hilft, sich wieder aufzurichten, kommt es zu Berührungen. Diese körperliche Nähe verändert die Qualität der Übertragung des Analysanden und des Analytikers.

Stichwort Patientenverfügung: Kann der Mensch seinen Tod überhaupt planen?

Wer kann heute schon sagen, wie er sterben will? Sie, ich? Patientenverfügungen können insofern sinnvoll sein, als sie ermöglichen, für einen Moment vorzusorgen, in dem man seine Wünsche nicht mehr zum Ausdruck bringen kann. Aber man kann natürlich nie sagen, was man wirklich will, wenn der letzte Moment dann wirklich gekommen ist. Viel wichtiger ist es, sich gemeinsam für ein Leben bis zuletzt einzusetzen. Es ist daher dringend notwendig, das Pflegepersonal entsprechend zu schulen – nicht nur in der Palliativpflege. ●

Zur Person: Catherine Bergeret-Amselek führt seit 25 Jahren in Frankreich eine Praxis als Psychoanalytikerin. Sie ist Mitglied der französischen «Société de psychanalyse freudienne» (Gesellschaft für Freudsche Psychoanalyse). Ihr Hauptinteresse gilt den Existenzkrisen des Lebens. Sie ist Autorin verschiedener Werke zu den Themen Geburt, Adoleszenz, Mutterschaft, Menopause und Alter. Für den Oktober 2012 plant sie ein Symposium in Paris zum Thema: «Wie altern wir anders und besser?»



«Auch kurz vor dem Tod können Menschen noch Freude empfinden.»

Catherine Bergeret-Amselek,
Psychoanalytikerin

Foto: zvg

Übersetzt aus dem Französischen von Translation-Probst AG.