

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

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

**Band:** - (1986-1987)

**Heft:** 15

**Artikel:** Richtlinien für die Gesprächstherapie

**Autor:** Pöldinger, W.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-790298>

### 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:** 21.02.2026

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

---

## Richtlinien für die Gesprächstherapie

---

- Der alte Patient sollte wissen, dass seine Depression keine Alterserscheinung ist, sondern eine Erkrankung, die in jedem Lebensalter auftreten kann und behandelbar ist.
- Ihm sagen, dass seine Schuldgefühle Ausdruck der Erkrankung sind und nicht die Folgen seiner Lebensgeschichte. Im Gespräch versuchen, das überstrenge Über-Ich bzw. Gewissen abzubauen.
- Das Alter ist ein Lebensabschnitt wie jeder andere, und man sollte sich die Freude an schönen Erlebnissen nicht dadurch vergällen, indem man ständig daran denkt, es sei wohl das letzte Mal, dass ich sie erlebe.
- Das Leben verläuft in Augenblicken, und auch der Jüngere weiss nicht, was sich in den nächsten Augenblicken ereignen könnte.
- Dem Patienten erklären, dass seine im Grübelzwang auftretenden schwarzen Gedanken einem Automatismus entspringen, der nur das Negative vermittelt. Ihn auffordern, alle Erlebnisse, die er als angenehm empfindet, in einer Liste einzutragen und zu versuchen, negative Gedanken durch positive zu ersetzen.
- Er soll aufzeichnen, was ihm wieder gelungen ist, z.B. Aufstehen am Morgen, Anziehen, Kochen, Ausser-Haus-Gehen. Das Lernen am Erfolg führt zu weiteren Erfolgserlebnissen.
- Die Angehörigen dürfen aber den Kranken nicht auffordern und an seinen Willen appellieren, sich zusammenzureißen und aktiv zu werden, denn er merkt dann noch deutlicher, dass er nicht kann, was er eigentlich möchte, und so sinkt er noch tiefer in die Depression.
- Ihm für die Bewältigung seiner Probleme eine Partnerschaft anbieten und ihn vorbehaltlos akzeptieren. Telefonnummer angeben, unter der man jederzeit erreichbar ist, und evtl. auch die Nummer einer Telefonnotruf-Stelle (in der Schweiz Nr. 143).
- Ihm nicht einreden, es gehe ihm schon besser. Zu dieser Erkenntnis muss er von sich aus gelangen.
- Ihn davon abhalten, wichtige Entscheidungen zu treffen, die er nach Aufhellung der Depression bereuen könnte.
- Dem Kranken die Therapieziele (Schlaf, Angstdämpfung, Stimmungsaufhellung, Antriebssteigerung) etappenweise aufzeigen, so dass er sie Schritt für Schritt erleben kann.

Diese "Richtlinien" stammen von Prof. Dr. med. W. Pöldinger, dem jetzigen Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel und können im Buch "**Der alte Mensch als Patient**" (Paul Kielholz und Carlo Adams), erschienen 1986 im **Deutschen Ärzteverlag, Köln**, nachgelesen werden. Die Lektüre dieses Buches — die Besprechung finden Sie anschliessend — kann nur empfohlen werden.