

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Was bringt die Psychotherapie dem alten Menschen? : Seelisch im Lebensfluss bleiben  
**Autor:** Schwizer, Viviane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819207>

### **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:** 09.04.2026

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

Was bringt die Psychotherapie dem alten Menschen?

# Seelisch im Lebensfluss bleiben

Für vieles ist es nie zu spät. So zum Beispiel für eine Psychotherapie. Nichts spricht dagegen, sich als älterer Mensch beraten zu lassen. Immer zahlreicher werden die Seniorinnen und Senioren, die auf diesem Weg Erleichterung und Hilfe suchen.



Foto: Viviane Schwizer

Viviane Schwizer

Oft verleiten seelische Probleme zum Ausweichen nach dem Motto: «Morgen ist auch noch ein Tag!» Bei betagten Menschen ist laut Wolfgang Schmidbauer, Psychotherapeut und Psychoanalytiker in München, aber oft gerade das entgegengesetzte Argument zu hören, etwa nach der Devise: «Früher hätte sich das noch gelohnt, aber jetzt ist es schon viel zu spät ...» Gemäss dem Psychotherapeuten, der auch ein Buch zum Thema «Psychotherapie im Alter» geschrieben hat (s. Literaturhinweis), muss beachtet werden, dass nicht gelebte Chancen nur zum Teil nachgeholt werden können. Wer dies leugne, könne gefährliche Illusionen wecken. Auf der andern Seite würden Menschen lernen und regenerieren, so lange sie leben.

### Die Ressourcen kennen

Auch Paula Arvio, Psychotherapeutin und Leiterin der Paar- und Familienberatungsstelle in Thalwil, arbeitet ressourcenorientiert: «Ältere Menschen haben mindestens ebenso viele Ressourcen wie jüngere, um mit seelischen Wunden klarzukommen», sagt sie. Im Alter gebe es sogar Vorteile für die psychotherapeutische Arbeit. Dazu zählt sie Lebenserfahrung, Reichtum an Erinnerungen, Humor – Merkmale, die jüngeren Personen oft fehlen würden. Dass in fortgeschrittenem Alter der Konkurrenzkampf dahinfalle und Mann und Frau endlich «nur» noch sein dürften, wie sie wirklich sind, wertet sie ebenfalls als Erleichterung. Sowohl Wolfgang Schmidbauer als auch

Paula Arvio sagen zudem übereinstimmend, dass das Lebensalter für den Erfolg einer Psychotherapie nicht entscheidend sei. Einen grossen Einfluss habe aber das Alter der Symptome. Dieser Umstand verhält sich ähnlich wie in der Medizin: Wenn jemand seit dreissig Jahren geraucht hat, ist es schwieriger, diese Person von der Sucht zu entwöhnen, als wenn jemand nur zwei Jahre dem blauen Dunst zugetan gewesen ist.

### Abschied wird zum Thema

Die Belastungen älterer Menschen sind meistens anders als jene in jüngeren Jahren: Es geht um die Trennung von den Kindern, um den Abschied von der Berufstätigkeit, den Verlust von Bestätigung



und Sozialprestige. Auch Verluste von langjährigen Freunden und von Angehörigen sowie sich abzeichnende Hilfsbedürftigkeit können betagte Menschen schwer belasten. Möglicherweise kommen noch sexuelle Probleme hinzu, die verunsichern oder destabilisieren. Oft verbergen sich seelische Probleme hinter körperlichen Symptomen, die im Alter als «normal» angesehen werden. Wer unter Müdigkeit, Unwohlsein, Rückenschmerzen, aber auch mangelndem Antrieb und Hoffnungslosigkeit leidet, soll wissen, dass dies unter Umständen Anzeichen für eine Depression sein können. Die Ursache dafür sind laut Arvio oft unverarbeitete Konflikte oder unerfüllte Erwartungen. Depressionen sind im Alter häufig. Sie können aber relativ gut mit Psychotherapie und Medikamenten behandelt werden.

### Wieder Hoffnung schaffen

Ein Problem von älteren Menschen ist, dass ihre Flexibilität häufig abnimmt. Damit können sich Probleme verschärfen, was die Therapeutin in der Praxis oft erlebt. Paula Arvio nennt Beispiele: Für einige wird es im Alter zunehmend schwieriger, «Fünfe gerade sein lassen» zu können. Eine zu Chaos neigende Person wird zudem ihre Unordnung im Haushalt im Alter kaum mehr im Griff haben als früher. Erfreulicherweise verstärken sich im Alter aber auch die Qualitäten: Gelassenheit, Grosszügigkeit, Herzlichkeit usw. gewinnen an Bedeutung. Sie bereichern die zwischenmenschlichen Beziehungen.

### Plötzlich ist alles anders

«Im Alter», so die Therapeutin, «werden psychische Eigenschaften oft zu einem festen Bestandteil der Persönlichkeit.» Dies könne Auswirkungen auf der Beziehungsebene zwischen dem Paar, aber auch zwischen den Generationen zur Folge haben. Schwierig sei in der Partnerschaft manchmal auch die so genannte «Rollenumkehr»: Der ehemals dominante Mann ist beispielsweise gesundheitlich plötzlich dermassen beeinträchtigt, dass die Frau das «Ruder» übernehmen muss. Dies könne die Paardynamik gehörig ins Trudeln bringen. Paula Arvio stellt fest, dass sich bei Schwierigkeiten aller Art erfreulicherweise je länger, je mehr ältere Personen psychotherapeutischen Rat holen. «Die wichtigste Arbeit in der Therapie ist, sich selber und das eigene Schicksal akzeptieren zu lernen», sagt sie.

### Veränderungen möglich machen

«Wer sich Veränderungen wünscht, soll auf dem aufbauen, was gut und intakt ist», sagt Paula Arvio. Gerade im Kontakt mit älteren Menschen sei es entscheidend, dass ihre Lebenserfahrung wertgeschätzt

werde. Kinder und Partner oder Partnerin sollen ihre Verdienste immer wieder benennen und würdigen. Dies sei die Basis, um Veränderungen überhaupt zu ermöglichen. In einer guten und wohlwollenden Atmosphäre gelinge es Betagten eher, den Blick immer wieder zu weiten und den eigenen Anteil an den Problemen zu sehen. Wichtig sei, immer wieder in irgendeiner Form aktiv zu werden und damit im Lebensfluss zu bleiben. Der Einzelperson empfiehlt die Therapeutin: «Um Enttäuschungen zu vermeiden, ist es besser, sich selber Anerkennung zu geben, und diese nicht von andern zu erwarten. Wer sich selber besser kennen lernt, weiss im entscheidenden Moment um die Möglichkeiten, die einem am ehesten weiterhelfen.»

Paula Arvio, Psychotherapeutin FSP, leitet die Paar- und Familienberatungsstelle an der Gotthardstrasse 36 in Thalwil, Telefon 044 722 27 66, pafathalwil@bluewin.ch

Literatur:  
Wolfgang Schmidbauer; Psychotherapie im Alter, Eine praktische Orientierungshilfe; Kreuz-Verlag 2005, ISBN 3-7831-2509-X

