

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Trauer und schwierige Lebensereignisse im Alter : mit anderen und/oder Gott über seine Not reden  
**Autor:** Forstmeier, Simon  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819073>

### **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:** 17.04.2026

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

Trauer und schwierige Lebensereignisse im Alter

# Mit anderen und/oder Gott über seine Not reden

Menschen im höheren Lebensalter erleben häufig eine Reihe von schwierigen Lebensereignissen. Wie sie darauf reagieren, ist sehr unterschiedlich und Gegenstand einer aktuellen Studie eines Forschungsteams des Psychologischen Instituts an der Universität Zürich.

Simon Forstmeier\*

Die sprichwörtliche Lebensweisheit und Lebenserfahrung der alten Menschen wird zunehmend auch von der Psychologie erforscht. Menschen im höheren Lebensalter erleben häufig eine Reihe von schwierigen Lebensereignissen. Aber sie haben meist auch die nötigen Bewältigungsmöglichkeiten während ihres Lebens erworben, um auch mit heutigen Ereignissen gut umzugehen. Diese Reife nimmt mit dem Alter zu. Bei jeder neuen Schwierigkeit während des Lebens lernt ein Mensch, eigene Bewältigungsmöglichkeiten einzusetzen sowie die Unterstützung und den Rat von anderen Menschen anzunehmen, um Probleme zu lösen. Viele Ältere können daher gelassener mit schwierigen Lebensereignissen und Verlusten umgehen. Auch Gebet und Gottvertrauen sind hilfreiche Ressourcen für viele Seniorinnen und Senioren.

### Innere Kraftquellen

Einerseits nehmen also im Alter körperliche und soziale Verluste und andere schwierige Lebensereignisse zu, andererseits bleibt das Wohlbefinden im Durchschnitt relativ stabil. Dieser scheinbare Widerspruch wurde in der Psychologie «Wohlbefindenparadox» getauft. Was ist der Grund? Ältere haben eben auch viele Ressourcen, auf die sie zurückgreifen können, um Schwieriges zu bewältigen. Dabei hat jeder Mensch etwas andere Ressourcen, aber jeder hat welche.

Zu schwierigen Lebensereignissen gehören zum Beispiel Verluste nahe stehender Personen. Eine schwere Krankheit kann auch sehr belasten, nicht nur die eigene, sondern auch die eines Angehörigen. Der Umzug in eine andere Wohnung oder in ein Altersheim ist für viele mit Gefühlen

\* Dr. Simon Forstmeier ist Psychologin (FSP) und wissenschaftlicher Oberassistent am Psychologischen Institut der Universität Zürich.



Gebet und Gottvertrauen sind hilfreiche Ressourcen.

wie Trauer, Angst und Niedergeschlagenheit verbunden. Familiäre Konflikte und finanzielle Probleme müssen ebenfalls bewältigt werden. In einer grossen Altersstudie, die vor ein paar Jahren am Psychologischen Institut der Universität Zürich

von Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker und Mitarbeitern durchgeführt wurde, haben 52 Prozent aller befragten Seniorinnen und Senioren von mindestens einem schwierigen Lebensereignis berichtet.

Bild: Willi Facen/IG Altern

## Ermutigigen

### Wenn der Kummer allzu gross ist

Manchmal reichen die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten aber nicht aus, um Trauer und andere schwierige Lebensereignisse zu bewältigen. Die bereits erwähnte Zürcher Altersstudie zeigte, dass zirka vier Prozent aller Älteren eine verlängerte Trauerreaktion zeigen, die sich nicht nach einiger Zeit zurückentwickelt. Die betroffene Person wird immer wieder, Monat für Monat, Jahr für Jahr, von Gefühlen des Schmerzes und der Trauer überflutet, hat intensives Verlangen nach dem verstorbenen Menschen, kann den Verlust nicht akzeptieren und hat Schwierigkeiten, das Leben weiter zu leben. Hinzu kommen ungefähr drei Prozent aller Älteren, die unter anderen schwierigen Lebensereignissen so sehr leiden, dass sie immer wieder belastende Erinnerungen an das Ereignis haben, eine depressive Stimmung und/oder Angst entwickeln und andere Schwierigkeiten in der Alltagsführung erleben.

### Unterstützung in der Not

Wenn ein jüngerer Mensch ein schweres Lebensereignis wie einen Tod oder eine eigene körperliche Erkrankung erlebt, ist seine Umgebung sofort bei Stelle, um Hilfe und Trost zu spenden. Bei älteren Menschen nimmt die Gesellschaft seltener die Not wahr. So als ob es zum Älterwerden dazu gehört und «normal» sei. Die Gesellschaft muss lernen, dass Verluste und schwierige Lebensereignisse im Alter zwar häufig sind, aber Ältere, die unter Trauer, Krankheit, Umzug ins Altersheim usw. stärker leiden als andere, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen dürfen!

### Was hilft bei der Bewältigung?

Wovon hängt es nun ab, ob Trauer und schwierige Lebensereignisse längerfristige seelische Folgen haben oder nicht? In einer aktuellen Studie eines Forschungsteams an der Universität Zürich (siehe Kasten) wird dies untersucht. Bereits jetzt ist schon einiges bekannt: Nach dem Verlust eines nahen Menschen spielt es zum Beispiel eine wichtige Rolle, ob der Tod für die Angehörigen erwartet oder unerwartet eintraf. Des Weiteren ist bekannt, dass Männer nach dem Tod ihrer Ehepartnerin häufig ein grösseres Risiko

als Frauen haben, körperlich krank zu werden oder ein Suchtverhalten zu entwickeln (z.B. Alkohol). Wie man mit seinen Gefühlen umgeht, sich selbst motivieren kann, neue Ziele setzen kann, mit anderen und/oder mit Gott über seine Not reden kann, sind wichtige Einflussfaktoren auf die Bewältigung.

In der Studie wird untersucht, was genau bei der Bewältigung hilft und wo es einen Mangel gibt. Die Studienteilnehmenden füllen einen ausführlichen Fragebogen aus und erhalten eine persönliche Rückmeldung über ihre Ergebnisse. So haben sie die Möglichkeit, über die eigenen persönlichen Ressourcen etwas mehr zu erfahren, die bei der Bewältigung der Lebensereignisse hilfreich sein können.

### Studie

Ein Forschungsteam an der Universität Zürich um Dr. Simon Forstmeier und Dr. Birgit Wagner untersucht Einflussfaktoren auf den Trauerverlauf und den Umgang mit schwierigen Lebensereignissen.

Falls Sie weitere Informationen über die im Artikel erwähnte Studie erhalten oder daran teilnehmen möchten, können Sie das Studienbüro unter Telefon 044 635 73 13 anrufen oder eine E-Mail an [alter@psychologie.uzh.ch](mailto:alter@psychologie.uzh.ch) verschicken. Postadresse: Dr. Simon Forstmeier, Universität Zürich, Psychologisches Institut, Binzmühlestrasse 14/17, 8050 Zürich.

### Professionelle Hilfe zur Bewältigung von Trauer und anderen Problemen

Die Mitarbeiter des Spezialambulatoriums für Psychotherapie bei Problemen im Alter der Universität Zürich (Leitung: Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker) bieten Gespräche an. Ansprechpartner ist Dr. Simon Forstmeier, Universität Zürich, Psychologisches Institut, Telefon 044 635 73 05. [www.psychologie.uzh.ch/psypath/spezialambi/](http://www.psychologie.uzh.ch/psypath/spezialambi/)

### Ältere Menschen sind in Beratung und Psychotherapie deutlich unterrepräsentiert.

Das Buch mit dem Titel «Positives Altern. Neue Perspektiven für Beratung und Therapie älterer Menschen» möchte unter anderem jenen Berater/innen von älteren Menschen Unterstützung bieten, die ausserhalb therapeutischer Kontexte qualitativ hoch stehende Beratungsformen praktizieren wie zum Beispiel in Schreibgruppen, feministischer Seelsorge oder der Partnerschaftsberatung oder jenen, die zum Beispiel mit erlebnistherapeutischen Methoden arbeiten. Das Buch vermittelt Grundelemente der beraterischen und therapeutischen Arbeit mit älteren Menschen und spricht die eigene Haltung der Therapeut/innen zum Älterwerden an.

Der Beitrag von Renate Rubin mit dem Titel «Entwicklung und Bildung in der 4. Lebensphase. Poesie- und bibliotherapeutische Schreibgruppenarbeit mit alten Menschen» basiert auf Erfahrungen und Erkenntnissen, welche die Autorin über mehrere Jahre als Leiterin einer Schreibgruppe unter anderem im Altersheim Klus Park in Zürich gemacht hatte. «Die alten Menschen, mit denen ich arbeitete, mussten nicht aktiviert, sondern ermutigt werden», meint sie. Sie unterstreicht den Wert des emotionalen Lebens für die Gesundheit des Menschen und hat die Erfahrung gemacht, dass Poesie als eine der tiefen Ausdrucksformen gilt, durch die Gefühle freigesetzt werden können. Angeregt durch fremde Texte können die Teilnehmenden von Schreibgruppen sich neugierig selbst entdecken durch erinnern und erfinden. Wer dies möchte, kann anderen die eigenen Texte vorlesen. Renate Rubin vertraut bei dieser Arbeit auf die regulativen Kräfte der Selbstheilung und gewährt durch ihren Beitrag einen praxisrelevanten Einblick in ihre Arbeit.

*Positives Altern. Neue Perspektiven für Beratung und Therapie älterer Menschen. Friedrich-Hett, T. (Hg.). transcript (2007). ISBN 978-3-89942-799-8.*