

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

Buchbesprechung: Positives Altern : neue Perspektiven für Beratung und Therapie
älterer Menschen
Autor: [s.n.]

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: 19.02.2026

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

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 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/

Fachbuch

Ermutigten

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.