

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2011)
Heft: 1

Artikel: Wieder Energie und Freude am Leben finden
Autor: Fischer, Monika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820645>

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: 02.02.2026

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

Wieder Energie und Freude am Leben finden

Die Mitarbeitenden von Pro Senectute Kanton Luzern begegnen vielen älteren Menschen mit depressiven Verstimmungen und Energielosigkeit. Der zielgerichtete Kurs ermöglicht eine distanzierte Auseinandersetzung mit der Thematik und die Erarbeitung persönlicher Strategien gegen die dunklen Situationen.

VON MONIKA FISCHER

Die Auslöser für depressive Stimmungen beim Älterwerden sind vielfältig: Pensionierung, der Auszug der Kinder, ein Todesfall, ein Wohnungswechsel, körperliche Einschränkungen, wenig Aufmerksamkeit der Gesellschaft, Zukunftsängste usw. Die betroffenen Menschen sind antriebslos, leiden an Schlaflosigkeit, fühlen sich traurig, einsam, können schöne Erlebnisse nicht mehr geniessen. «Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte, seine individuelle Befindlichkeit, seine persönliche Art, mit Lebenssituationen umzugehen», sagt Judith Egloff, Leiterin des Kurses «Wenn das Altwerden schwerfällt».

«In unserem Kurs geht es darum, diesen belastenden Zustand zu überwinden, egal, was dahintersteckt.» Judith Egloff grenzt aber klar ab: «Unser Kurs richtet sich nicht an Menschen mit einer akuten Depression, denn diese brauchen medizinische Unterstützung.» Deshalb führt sie vor Kursbeginn mit den Interessierten ein Einzelgespräch über den aktuellen Zustand, Medikamente, eine eventuell diagnostizierte Depression. Eine der Kursbesucherinnen, 74, alleinstehend, steht noch aktiv im Leben. Sie wirkt fit, hat nach der Pensionierung eine selbstständige Arbeitstätigkeit aufgebaut und betreibt Forschung. Von aussen gesehen hat sie ein interessantes, erfülltes Leben. Sie schildert ihre Situation:

«Im Berufsleben war ich früher stark gefordert. Es war immer etwas los. Ich hatte einen guten Kollegenkreis und konnte anderen Menschen viel geben. Ich war sehr froh, wenn ich Ferien hatte und ausspannen konnte. Nach der Pensionierung war dies anders. Bei Ferienbeginn fiel ich in ein Loch und merkte: Niemand braucht mich. An sich habe ich genug Interessen und viel zu tun. Es ist mir nie langweilig. Und doch kommt der Aus-

«Jeder Mensch hat seine persönliche Art, mit Lebenssituationen umzugehen», weiss Judith Egloff, Leiterin des Kurses «Wenn das Altwerden schwerfällt».



Foto: Peter Lauth

tausch zu kurz. Die Ergebnisse meiner Arbeit kann ich mit niemandem besprechen. Leute, die im Berufsleben stehen, haben keine Zeit, zudem sind meine Themen anspruchsvoll. Als global denkender Mensch gibt es für mich zwei Ebenen: die persönliche und jene der Gesellschaft. Mein Leben lang war ich Steigbügelhalterin für andere. Ich werde depressiv, wenn ich für die Gesellschaft nichts tun kann. So vieles läuft heute nicht gut, zum Beispiel manche Schulreformen. Da muss etwas geschehen. Ich möchte dafür kämpfen, solange ich lebe und Kraft dafür habe.

Persönlich sehe ich im Alter wenig Schönes, erst recht, wenn noch die körperlichen Einschränkungen dazukommen. Jetzt kann ich noch gehen, wandern, tanzen – was aber, wenn all dies nicht mehr möglich sein wird? Diese Belastungen, verbunden mit meiner Antriebschwäche, bewogen mich dazu, den Kurs von Pro Senectute Kanton Luzern zu besuchen. Ich wollte Wege finden, um mit meiner Situation besser umzugehen.»

Gemäss Kursleiterin Judith Egloff können die Teilnehmenden beim Austausch in strukturierten Gruppensitzungen von den Erfahrungen und dem Wissen der an-

deren profitieren: «Es braucht niemand in den Wunden zu wühlen, jede Person kann so viel sagen, wie sie will. Entscheidend ist die Bereitschaft, sich gegenseitig mit der persönlichen Geschichte anzunehmen, ohne zu werten.»

In einem weiteren Teil vermittelt die Kursleiterin konkrete Werkzeuge zur gezielten Erarbeitung von persönlichen Strategien gegen die depressiven Verstimmungen. Dazu gehört die Beeinflussung der Gedanken, die sich auf die Befindlichkeit und aufs Handeln auswirken. Durch Selbstbeobachtung und mittels Tages- und Wochenplänen geht es darum, herauszufinden, welche Gedanken Betroffene haben, wenn sie sich schlecht fühlen. Unterstützt von Hilfsmitteln wird die Situation analysiert, der Finger auf den schwachen Punkt gelegt. Es werden Möglichkeiten erarbeitet, wie die Situation verändert werden kann, damit sie nicht mehr so belastend ist.

Das kann heissen, sich über die Leistungen alter Menschen für die Gesellschaft bewusst zu werden, offener auf andere zuzugehen, eine ausgewogene Mischung zwischen Zuhören und Erzählen zu finden. Die Kursleiterin unterstützt die Betroffenen bei der Suche nach konkreten Lösungsschritten und erklärt: «Es ist nicht das Ziel,

Kursangebot von Pro Senectute Kanton Luzern WENN DAS ALTWERDEN SCHWERFÄLLT

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer ab 60 Jahren, die sich deprimiert und energielos fühlen, welche die eigene Handlungsfähigkeit erhöhen und wieder mehr Freude am Leben haben möchten. Im Austausch mit Betroffenen in strukturierten Gruppensitzungen finden sie Unterstützung und Wertschätzung und können das Thema distanziert angehen. Fachliche Inputs und Aufgabenstellungen ermöglichen es ihnen, ganz gezielt ihre persönlichen Strategien gegen die depressive Verstimmung zu erarbeiten. Der Gruppenkurs mit fünf bis zehn Teilnehmenden beinhaltet ein individuelles Vorgespräch, sechs Gruppensitzungen und ein Evaluationstreffen. Der nächste Kurs ist für den Sommer 2011 geplant. Weitere Infos und Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Luzern
Judith Egloff Humm
Taubenhausstrasse 16, 6005 Luzern
Tel. 041 319 22 88,
E-Mail: judith.egloff@lu.pro-senectute.ch

der Ursache auf den Grund zu gehen, sondern wie man mit einer Situation umgeht. Nach einem Todesfall kann dies etwa heissen: Wie schaffe ich es, in diesem Rahmen positiv zu leben.» Die Kursteilnehmenden erhalten verschiedene Unterlagen und erstellen unter anderem eine Liste mit für sie angenehmen Tätigkeiten. Auf diese können sie zurückgreifen, wenn sie sich wieder schlechter fühlen.

Die ehemalige Kursteilnehmerin lernte ihre persönlichen Schwächen kennen und versucht nun im Alltag damit umzugehen. Ihr wurde bewusst, dass sie es bei dunkler Stimmung nicht schafft, jemanden anzurufen. Dies zeigte ihr, dass sie präventiv vorgehen muss, um depressiven Stimmungen vorzubeugen. «Vor Weihnachten habe ich zum Beispiel Leute eingeladen und für sie gekocht. Ich verabrede mich regelmässig für gemeinsame Wanderungen und suchte per Inserat einen Tanzpartner. Ich probiere, keine Erwartungen an andere zu haben, weil ich weiss, dass ich allein für mich verantwortlich bin. Deshalb möchte ich den Kurs Menschen mit depressiven Verstimmungen empfehlen, wenn sie offen sind für andere und bereit, etwas in ihrem Leben zu verändern.»