# "Ältere Menschen sollen gut alt werden dürfen"

Autor(en): **Kurmann, Julius / Fischer, Monika**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-820557

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# «Ältere Menschen sollen gut alt werden dürfen»

Im Einklang mit sich sein. In einer guten Balance zwischen Achtsamkeit gegenüber sich selber und der Arbeit sowie der Pflege von Beziehungen und verschiedenen Aktivitäten leben. Das sind für Chefarzt Julius Kurmann wesentliche Voraussetzungen für die psychische Gesundheit.

**Zenit:** ***Welche Faktoren beeinflussen die psychische Gesundheit eines Menschen?***
**Julius Kurmann:** Zuerst möchte ich festhalten, was ich unter psychischer Gesundheit verstehe. Es heisst nicht einfach Abwesenheit von Krankheit, sondern beinhaltet auch Aspekte, welche die Lebensqualität ausmachen. Für die Zufriedenheit, die wesentlich mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt, spielt der soziale Kontext eine wichtige Rolle: Welche Beziehungen lebe ich? In welchem sozialen Umfeld bewege ich mich? Ein weiterer wichtiger Faktor für psychische Gesundheit ist das Vertrauen in sich selbst. Wie vertraue ich meiner Stabilität? Welche Möglichkeiten habe ich, mit Krisen und Schicksalsschlägen umzugehen und diese zu bewältigen?

***Wirkt sich das Fehlen eines guten sozialen Umfeldes negativ auf die psychische Gesundheit aus?***
Einsame, alleinstehende Menschen sind anfälliger auf psychische Krisen. Auch Menschen ohne Partner können aber in einem Netz von Freunden und Bekannten gut aufgehoben sein. Negativ wirkt sich auch der Stress, den man sich selber macht, auf die psychische Gesundheit aus. Etwa, wenn jemand längere Zeit über seine Verhältnisse lebt, seine Grenzen übersteigt oder aus mangelnder Fürsorge zu wenig achtsam mit sich umgeht.

***Gibt es denn Unterschiede zwischen Frauen und Männern?***
Wenn wir von den psychischen Krankheiten ausgehen, sind Depressionen bei Frauen häufiger, während bei den Männern eher Suchtkrankheiten im Vordergrund stehen. Im Durchschnitt sind Frauen sensibler im Umgang mit sich selber. Sie erleben sich und ihre eigene Befindlichkeit anders und können sich auch besser formulieren.

**Dr. Julius Kurmann ist** Chefarzt Stationäre Dienste der Luzerner Psychiatrie.

Foto: Peter Lauth

***Welchen Einfluss haben körperliche Einschränkungen auf die psychische Gesundheit?***
Dieser ist sehr gross. Das erleben wir alle, wenn wir Bauchschmerzen, Kopfweh oder eine Grippe haben. Dauernde Schmerzen können die psychische Befindlichkeit sehr stark beeinträchtigen.

***Demnach steigt die Anfälligkeit für psychische Störungen mit dem Alter.***
Mit zunehmendem Alter sind wesentliche Einschränkungen verbunden. Ich denke an die Mobilität, chronische Schmerzen, Sensibilitätsstörungen, also körperliches Missempfinden. Im Hinblick auf die psychische Gesundheit ist die Einstellung eines Menschen wesentlich. Es spielt eine Rolle, ob er die Phase des Älterwerdens mit allem, was dazugehört, als natürliche Lebensphase empfinden, bejahen und sich mit den Einschränkungen arrangieren kann. Oder ob er meint, er müsse auch mit 70 noch Leistungen wie ein Junger erbringen. Dies ist angesichts der gegenwärtigen gesellschaftlichen Einstellung alles andere als einfach.

***Die psychische Gesundheit steht also auch in einem gesellschaftlichen Zusammenhang?***
Bestimmt. Deshalb plädiere ich für mehr Respekt und Wertschätzung gegenüber den älteren Menschen. Sie dürfen nicht dauernd als Kostenfaktor im Gesundheitswesen und als Belastung für die Gesellschaft dargestellt werden. Dies wirkt sich negativ auf die psychische Gesundheit der Betroffenen aus. Unsere Seniorinnen und Senioren haben in ihrem Leben viel für die Gesellschaft geleistet. Nun sollen sie in Ruhe gut alt werden dürfen. Sie sollen sich mit ihren körperlichen Einschränkungen in ihrem angepassten Tempo bewegen dürfen, ohne dass sich die Umgebung nervt. Wenn ein Mensch in der Gesellschaft mit allem, was ihn ausmacht, akzeptiert ist, wirkt sich dies auf sein Wohlbefinden und seine psychische Gesundheit aus.

***Leider sieht die Realität aber häufig anders aus.***
Es ist eine politische und gesellschaftliche Aufgabe, entsprechende Zeichen zu setzen. Letztlich sind wir alle dazu aufgefordert.

***Wird den alternden Menschen in Bezug auf ihre psychische Gesundheit genügend Aufmerksamkeit geschenkt? Oder werden sie im Hinblick auf die letzte Lebensphase eher vernachlässigt?***
In der Regel werden die alten Menschen in ihrer Befindlichkeit heute ernst genommen. Wir stellen jedoch fest, dass wir aufgrund der demografischen Entwicklung viel mehr ältere Patientinnen und Patienten haben müssten. Gerade ältere Menschen haben aber Angst vor einer Stigmatisierung, wenn sie einen Psychiater aufsuchen. Sie sind sich gewohnt, mit Problemen selber fertig zu werden. Das ist schade, könnte doch oft mit wenigen Interventionen oder Gesprächen viel erreicht und die Lebensqualität verbessert werden.

***Was kann der einzelne Mensch im Alltag für den Erhalt seiner psychischen Gesundheit tun?***
Es geht darum, eine gute Balance zu finden zwischen der Ich-Zeit, der sozialen Zeit und der Arbeitszeit. Das heisst, Zeit für sich zu nehmen, achtsam mit sich umzugehen, Zeichen des Körpers wahr- und ernst zu nehmen, sich etwas zu gönnen und Grenzen zu akzeptieren. Ebenso wichtig ist die Pflege von Freundschaften und Beziehungen im sozialen Umfeld. Nach der Pensionierung ist eine sinnvolle Betätigung besonders wichtig. Dazu bieten sich viele Möglichkeiten, etwa in der Freiwilligenarbeit oder bei der Pflege eines Hobbys. Letztlich ist es wichtig, mit sich im Einklang zu sein.

***Welchen Einfluss hat eine kreative Tätigkeit auf die psychische Gesundheit?***
Einen grossen Einfluss. Es gibt enorm viele Möglichkeiten, kreativ zu sein: musizieren, bewusst Musik hören, singen, schreiben, tanzen, Garten- und Blumenpflege, stricken, fotografieren, kochen, malen, schreiben usw. Jeder Mensch findet kreative Betätigungen, die ihm zusagen. Diese sollten jedoch nicht erneut mit Leistung verbunden sein wie etwa dem Ziel, eine Ausstellung zu machen oder ein Konzert zu geben. Vielmehr geht es darum, sich lustvoll und mit Freude zu beschäftigen und auszudrücken.

***Was machen Sie in Ihrer Kaderposition für Ihre psychische Gesundheit?***
Ich versuche, das zu leben, wozu ich anderen rate: achtsam zu sein gegenüber mir selber, die Zeit gut zu planen, Prioritäten zu setzen, mir Zeit zu nehmen für die Kinder, die Partnerin, die Pflege des Freundeskreises. Zudem spiele ich Saxofon und bewege mich gerne an der frischen Luft.

GESPRÄCH: MONIKA FISCHER