

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Psychische Störungen im Alter : verbessertes Leben dank Psychotherapie  
**Autor:** Treviranus, Gottfried  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724220>

### **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>**



# Verbessertes Leben dank Psychotherapie

**Einfühlungsvermögen und Verständnis für zwischenmenschliche Vorgänge gehören bei der Reise durchs Alter zum wichtigsten Proviant. Unterwegs kann man jedoch aus der Bahn geworfen werden. Eine gute Psychotherapie kann die Reisefreude wiederbringen.**

VON DR. MED.  
GOTTFRIED TREVIRANUS

Eigentlich hätte Trudi A. allen Grund gehabt, auch dem dritten Lebensabschnitt zuversichtlich zu begegnen. Nach einem arbeitsreichen Leben hatte sie es von der schüchternen Tochter auf einem entlegenen Bauernhof zur Chefsekretärin mit vier Kindern gebracht. Doch während der fünf Jahre, als sie miterlebte, wie ihr an Alzheimer erkrankter Mann geistig immer weiter entschwand, liess sie das Gefühl nicht los, in dieser schlimmen Prüfung von ihren längst erwachsenen Kindern allein gelassen zu werden. Andererseits hatte sie nur noch zu diesen Kontakt – ein Kontakt jedoch, der durch eine alle belastende Gefühlskälte geprägt war.

Trudi A. plagte sich mit Selbstvorwürfen, die Kinder falsch erzogen zu haben. Dabei hatte sogar ihr Sorgenkind nach langen Aufenthalten in Drogenentzugsprogrammen mit über dreissig seinen Weg gefunden. Sie versank schliesslich in völliger Hoffnungs- und Entschlusslosigkeit. Einer Tochter gelang es, sie zu einer Psychiaterin zu bringen, zu der sie Vertrauen schöpfte und die bei ihr eine schwere Depression feststellte.

## Eine Ruhestandskrise

Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten konnte die Psychotherapie begonnen werden. Da Trudi A. die sehr hilfreichen Medikamente schlecht vertrug, machte sie trotz gelegentlichen Zweifeln zwei Jahre weiter. Bei der angewandten «kognitiven» Therapie konnte sie nach einiger Zeit ihre lebenslange Überzeugung, im Kern schlecht und minderwertig zu sein, selber bleibend widerlegen. Dabei half ihr, dass sie

auch zu Hause ihre häufig schwarzen Gedanken über sich und die Welt und die darauf folgenden negativen Gefühle aufzeichnete und in der Therapie deren fehlende Stichhaltigkeit entdeckte.

Es schälte sich bald heraus, dass sie eine schädliche Grundüberzeugung hatte, dass nur glücklich sein könne, wer hart arbeite. Wie sich später herausstellte, war ihr diese Vorstellung von den mit dem eigenen Los unzufriedenen Eltern eingepflicht worden, denen sie als Kind nie gut und fleissig genug sein konnte. Nun arbeitete sie ja nicht mehr hart und kam sich faul und minderwertig vor. In der Therapie bewies sie sich, dass dieses Selbstbild falsch war.

Danach konnte auch ihr wirklicher Anteil am schwierigen Lebensweg ihres Sohnes herausgearbeitet werden. Als er klein war, war es allgemein üblich, den Kindern mehr Freiraum zu geben. Da der Vater konfliktscheu gewesen war, fehlte dem Sohn die nötige Führung. Trudi A. war also gar keine so schlechte Mutter gewesen. Sie konnte nun ihre beachtliche Lebensbilanz zu Papier bringen. Nachdem sie nicht mehr selber glaubte, andere würden sie ablehnen, wenn sie herausfänden, dass es bei ihr zu einer sehr guten Ausbildung nicht gereicht hatte, bildete sich bald ein neuer kleiner Freundeskreis. Die Depression konnte ohne Medikamente geheilt werden. Zur Psychiaterin hielt sie einen losen Kontakt. Als sie einen weiteren Schicksalsschlag erlitt, konnte sie diesen ganz selbstständig bewältigen.

## Auch Hochbetagte profitieren

In den Lebensjahren nach dem 65. hat fast jeder Vierte mit psychischen Störungen zu kämpfen. Bei fast jedem Zweiten handelt es sich vor allem um ei-

ne leichtere oder schwerere Störung der Hirnleistung; die übrigen sind wie bei Trudi A. die Folge schmerzhafter oder kränkender Lebensereignisse. In kognitiven Therapien kommt es nach etwa zwanzig Sitzungen in siebzig Prozent der Fälle zu einer Aufhellung auch schwererer Altersdepressionen.

Der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, war 1905 der Ansicht, dass man sich auf der berühmten Couch ab 55 nicht mehr therapieren lassen solle. (Bei Frauen setzte er die Grenze sogar noch niedriger an.) Bis in die siebziger Jahre erschienen pro Jahr weltweit keine vier Artikel zu diesem Thema. Seit den achtziger Jahren haben sich jedoch viele Therapierichtungen auch auf ältere Menschen eingestellt. Bei ausreichender Motivation können nun sogar Hochbetagte mannigfaltigen Nutzen aus einer guten kürzeren Psychotherapie ziehen. In Altersheimen setzen sich zunehmend Pflegekräfte, Angehörige und alte Menschen zusammen, um mit fachlicher Hilfe schwierige Verhaltens- oder Erlebnisweisen zu bewältigen.

## Wie geht Psychotherapie?

Zunächst nimmt eine Psychotherapeutin – unabhängig von der Therapierichtung – einem älteren Menschen gegenüber eine warme, ermunternde und respektvolle Haltung ein, wobei es eventuell erst einmal darum geht, eine vereinsamte Seele zu umsorgen und geduldig gemeinsam eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Hierin können ältere Menschen sehr aus der Übung sein, weshalb die dazu nötigen Fähigkeiten gleichzeitig wieder erweckt werden. Andererseits sind gerade Ältere auf dem Gebiet zwischenmenschlicher Vorgänge oft hoch kompetent. Dennoch



neigen wir alle dazu, unsere eigentliche Kompetenz nicht einzusetzen, wenn es unsere innersten Probleme betrifft. Daher braucht es fremde fachliche Hilfe.

Die Therapeuten müssen etwas über die psychologischen Besonderheiten mit betagten Patienten wissen. Auf beiden Seiten werden sehr bald eigene Beziehungserfahrungen aus der Vergangenheit mitspielen: die des Älteren zu seinen Kindern (die so genannte Übertragung) und die des Therapeuten, der Therapeutin zu ihren Eltern (die Gegenübertragung). Es gehört zur Therapieausbildung, diese Beziehung weitgehend ins Reine, also Positive, gebracht zu haben, um zum Beispiel eine übertriebene Auf- oder Abwertung durch den Älteren verkraften zu können.

Nach dem Auftauen einer lange Zeit eingefrorenen Gefühlswelt werden diese Beziehungen häufig sehr intensiv und auch für den Therapeuten sehr berührend. Eventuell können sie in einigen lebenslang fortgesetzten Nachbegegnungen fortgesetzt werden, um die Trauer des Auseinandergehens zu vermeiden.

### Genesung braucht Mut

Gerade bei Depressionen, die anlässlich empörender Ereignisse durch zu grosse innere Aufwallung ausgelöst wurden, braucht es auf beiden Seiten aber auch viel Mut. Ein früher jähzorniger, nun aber gebrechlicher Vater kann sich etwa so sehr über «Verfehlungen» seines Sohnes empören, dass er ihm am liebsten den «Grind» abhacken würde. Da dies aber eine derart scheussliche Vorstellung ist, die er ja in aller Regel auch gar nicht wirklich durchführen würde, unterdrückt er sie ganz schnell in einer schweren Depression mit Selbstmordtendenz. Das von einem Psychotherapeuten kunstvoll herbeigeführte Geständnis solcher Wut, die sich zunächst gegen den Therapeuten richtet, kann manchmal zu einer raschen Heilung führen, wenn diesen inneren Erlebnissen mit Verständnis begegnet wird.

Oft hat eine solche Wut einen lange zurückliegenden Ursprung in einer groben Kindererziehung. Die Gefühle haben ihr eigenes Elefantengedächtnis,



Eine Psychotherapie kann helfen, sich von falschen und unnützen Selbstbildern zu befreien.

Gouache von Francis Picabia (Vierge de Montserrat), verfremdet

welches erst Ruhe gibt, wenn sie geäussert werden dürfen und dann der Verstand die Sache bleibend abgehandelt hat. Geht der Therapeut dieser Wut jedoch aus dem Wege, so besteht die Gefahr, dass man das Ziel einer Alterstherapie verfehlt.

### Umlernen lohnt sich

Durch eine bescheidenere Therapie werden schon wertvolle kleinere Ziele erreicht. Ein alter Mensch hat zum Beispiel einen anhaltenden Wunsch, der sich nicht erfüllt. Es ist dabei menschlich, mit zermürbender Scham und Selbstwertverlust zu reagieren, da man meint, nichts mehr verdient zu haben. Ein Therapeut kann hier den Wunsch aufspüren und vielleicht in abgewandelter Form erfüllen. Nicht selten behindern sich ältere Menschen auch durch ganz bestimmte Ängste oder Verhaltensweisen, die sie aus eigener Kraft nicht mehr zu ändern vermögen.

Dies ist das Gebiet der Verhaltenstherapeuten, die durch ihre Kenntnis von Lernvorgängen und Lehrmethoden auch alte Menschen auf dem anfangs steilen Weg des Umlernens begleiten können. Gerade wer sehr alten Menschen mit Hirnleistungsstörungen zu neuen Verhaltensweisen verhelfen will, muss sich sehr mit ihrer inneren und äusseren Welt vertraut machen. Im Idealfall findet man dann ein oder zwei neue Verhaltensweisen heraus, die das Leben für den Betreffenden in der Tat erfreulicher machen und die er sich alleine nicht mehr hätte aneignen können.

*Die neuste Ausgabe der Zeitschrift «pro mente sana aktuell» gibt unter dem Titel «Alterspsychiatrie im Aufbruch» weitere vertiefte Informationen zu psychischen Erkrankungen im Alter. Sie kostet Fr. 9.– und kann bestellt werden bei Pro Mente Sana, Postfach. 8042 Zürich, 01 361 82 72.*