Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 11

Artikel: "Psychotherapien im Alter werden wohl zahlreicher"
Autor: Maercker, Andreas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725973

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: 10.12.2025

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

«Psychotherapien im Alter werden wohl zahlreicher»

Wie verändert sich die psychische Befindlichkeit mit zunehmendem Alter? Für die Befindlichkeit gibt es keinen natürlichen Alterungsprozess. Ältere Menschen zeigen in Untersuchungen ähnliche Werte des Wohlbefindens wie Jüngere, obwohl die bekannten Alterskrankheiten verbreitet sind, viele allein leben und manche finanziell sehr eingeschränkt sind. Ältere können ihre individuellen Ziele oder Gefühle unbewusst «regulieren», um trotz der Widrigkeiten die meiste Zeit normal zu leben und zu funktionieren.

Wann hat die Psychotherapie Sigmund Freuds These widerlegt, wonach ältere Menschen nicht therapierbar seien? Der Doyen der Alterstherapie, Psychoanalytiker Hartmut Radebold, sagt dazu: Freud hatte eine «Altersphobie» – eine Angst vor dem Alter und älteren Menschen. Beim Aufkommen der anderen «Therapieschulen» – der Gesprächstherapie, der Gestalttherapie und der kognitiven Verhaltenstherapie – wurde Freuds These nie ernst genommen.

Welche sind die häufigsten Gründe, warum Menschen über 65 Jahre eine Psychotherapie beginnen? Ängste oder depressive Stimmungen, Schlafstörungen. Partnerschaftsprobleme, Probleme oder Wünsche in der Sexualsphäre. Anhaltende Trauer kann ein weiterer Anlass sein. Häufig spielen auch die sogenannten somatoformen Störungen eine Rolle, bei denen viele medizinische Befunde keine körperliche Ursache für die Schmerzen ergeben und eine Psychotherapie verhindern kann, dass die Betreffenden weiter immer neue Diagnostikprozeduren über sich ergehen lassen müssen.

Kommen die «Klienten» von sich aus oder auf Anraten einer Arztperson? Fast alle kommen auf das Anraten anderer hin. Die Ratgebenden sind nicht nur Ärzte, sondern auch Familienangehörige: Ehepartner, Kinder, ja sogar Enkel. Wir wissen aber auch, dass, egal wer den Rat gegeben hat, viele den Schritt zu einer Psychotherapie dann doch nicht wagen. Es muss also eine eigene Entscheidung sein.

Andreas Maercker, **Professor am Zentrum für Gerontologie des Psychologischen Instituts der Universität Zürich und Co-Autor des Buches «Der Lebensrückblick in Beratung und Therapie» (Springer Verlag, 2012).**

Was bringt eine Psychotherapie für die letzten Lebensjahre? Depressionen, Ängste, Traumafolgen und Beunruhigungen über den eigenen Körper können verbessert werden. Probleme mit nächsten Angehörigen können besprochen, es kann nach Lösungen gesucht werden. In Zusammenarbeit mit Pflegenden oder Medizinern lassen sich für bestimmte medizinisch-körperliche Probleme wie Inkontinenz, Schlafstörungen, Schmerzen und Bewegungsprobleme hilfreiche Übungen erlernen.

Wie sucht man die richtige Therapeutin, den richtigen Therapeuten? Am besten herumfragen, vielleicht eine Probesitzung abhalten und fragen, was man in der Therapie zu erwarten hat – bis man die- oder denjenigen gefunden hat, bei dem man sich eine Therapie gut vorstellen kann.

Wie unterscheidet sich die Psychotherapie von älteren Menschen von derjenigen an jungen und mittelalten Menschen? Zunächst meine persönliche Erfahrung: Mit sehr vielen älteren Menschen braucht es gar nicht so lange Zeit, bis ein Problem überwunden ist oder es ihnen wieder besser geht. So kommt es, dass manche Ältere nur eine relativ kurze Therapie von zehn oder fünfzehn Stunden brauchen. Ich finde, Ältere arbeiten oft besser mit an den Lösungen. Allgemein gilt aber: Bei älteren Menschen muss dem Körper und seinen eventuellen Problemen mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Welche Therapieformen bewähren sich bei älteren Menschen? Und welche eignen sich nicht? Die kognitive Verhaltenstherapie und psychoanalytische-psychodynamische Therapien werden gern angenommen. Die Familien- oder systemische Therapie scheitert (leider) oft an der Nichtverfügbarkeit der anderen Familienmitglieder. Es gibt auch eine Therapieform, die auf Altersarbeit zurückgeht: der therapeutische Lebensrückblick. Diese wirkt erstaunlich «antidepressiv», auch bei Menschen, die dies zunächst nicht glauben können, weil sie meinen, ihr Leben sei nicht gut gewesen.

Lassen sich auch lange zurückliegende und verdrängte Kindheitstraumata oder familiäre Dramen in einer Therapie verarbeiten? Es gibt nicht wenige ältere Menschen, für die es wichtig ist, endlich jemandem davon zu erzählen, was damals passiert ist. Erstaunlicherweise tun dies viele bei ihren Therapeuten zum ersten Mal, das heisst, sie haben davon nie einem nahen Angehörigen erzählt. Der Grund sind oft übermächtige Scham- und Schuldgefühle oder der Wunsch, die Angehörigen nicht mit diesem Unfassbaren zu belasten. Wenn wir in der Therapie auch diese weiter wirkenden Gefühle anschauen, verlieren diese ihre ängstigende Macht über die Betroffenen. Wenn ein «altes Trauma» bearbeitet werden kann, ergeben sich häufig verbesserter Schlaf, weniger niedergeschlagene Stimmung, weniger belastende Trauergefühle, bis hin zu Verbesserungen im körperlichen Bereich wie Schmerzen und sogenannte Funktionsstörungen.

Wird die Verbreitung von Psychotherapien im Alter wachsen? Damit rechne ich stark. Vielleicht mehr in Form von Kurzzeittherapien. Heutzutage gibt es ja die Möglichkeit, Therapien mit dem Einsatz der Kommunikationstechnik zu begleiten (dem Internet, Telefon oder Computer). Genauso, wie man mit körperlichen Problemen zum Arzt geht, wird man eines Tages zum Psychotherapeuten gehen, wenn die Seele schwer wurde oder nicht mehr weiter kann.