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

Artikel: Das Gewirr in der Seele lösen
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725942

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

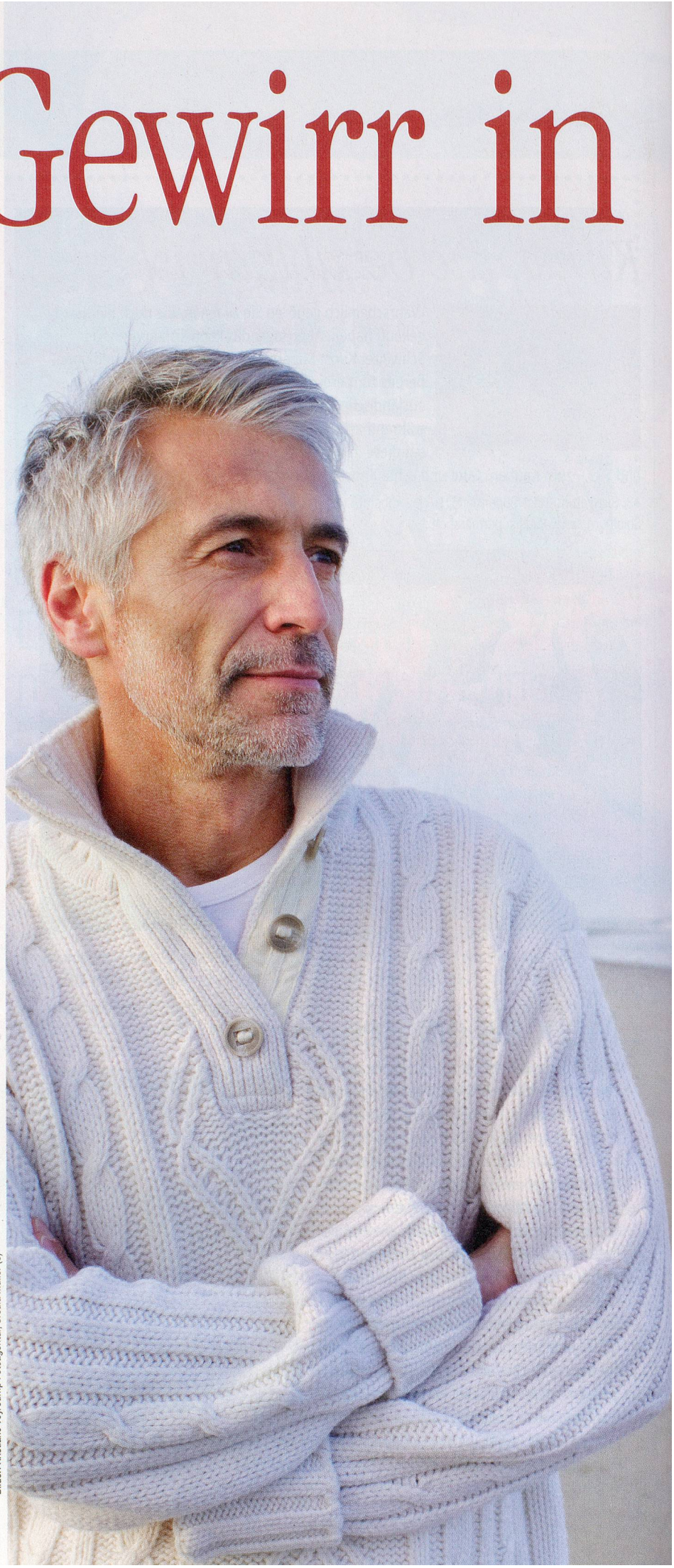
Download PDF: 12.07.2025

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

Das Gewirr in

Eine Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte ist nichts Anrüchiges und schon gar nicht peinlich. Vielmehr können professionelle therapeutische Gespräche helfen, seelische Blockaden zu lösen, Verdrängtes zu entlasten, Verwirrtheit zu klären. Zu spät dafür ist es kaum jemals.

Von Martina Novak



Bilder: Kristiane Vey/Jump Fotoagentur, Ursula Müller (3)

«Zu einem Seelenklempner in meinem Alter – das bringt doch gar nichts!», sagen oder denken viele und bestätigen damit unbewusst das Verdikt von Sigmund Freud. Der «Übervater» der Psychoanalyse hielt 1905 fest: «Das Alter spielt bei der Auswahl zur psychoanalytischen Behandlung insofern eine Rolle, als bei Personen nahe an oder über fünfzig Jahre einerseits die Plastizität der seelischen Vorgänge zu fehlen pflegt, auf welche die Therapie rechnet – alte Leute sind nicht mehr erziehbar –, und als andererseits das Material, welches durchzuarbeiten ist, die Behandlungsdauer ins Unabsehbare verlängert.» Mit anderen Worten: Ältere Menschen seien starr und stur im Denken und ihr Bündel an möglichem

der Seele lösen

Problemstoff sei nach Ablauf eines ganzen Lebens zu umfangreich.

Moderne Vertreter der Psychiatrie und Psychotherapie sind da ganz anderer Meinung. Nach Aussage der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) ist die Ansicht falsch, eine Psychotherapie zeige in hohem Alter keine Wirkung. Studien belegen, dass Psychotherapien bei älteren Menschen einen ähnlich guten Behandlungserfolg verbuchen wie bei jüngeren. Andreas Maercker, Professor am Zentrum für Gerontologie des Psychologischen Instituts der Universität Zürich und Leiter des Spezialambulatoriums für Psychotherapie (siehe Interview Seite 15), beschäftigt sich in verschiedenen Forschungsprojekten mit psychologischen Problemen des Alters. Er sagt: «Nicht das Lebensalter ist für eine Therapie entscheidend, sondern wie lange die Symptome schon bestehen.» Ausserdem berge eine längere Lebensdauer durchaus Vorteile für die Therapie: mehr Erfahrung, Erinnerungsreichtum, Humor und Distanz.

Trotzdem suchen nur wenige Seniorinnen und Senioren von sich aus eine Fachperson für psychische Probleme auf. Laut der «Zürcher Altersstudie» von 2005, bei der 570 Frauen und Männer zwischen 65 und 96 Jahren befragt wurden, hatten nur fünf Prozent bereits eine Psychotherapie in Anspruch genommen. Etwa die Hälfte der Befragten nutzte die psychologische Beratung in Zusammenhang mit einer medikamentösen Behandlung.

Konfliktsituationen im Alter

- Die Pensionierung und das Abschiednehmen von der aktiven Gesellschaftsrolle
- Der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus
- Der Verlust bzw. der Tod von Freunden, Verwandten oder dem Ehepartner
- Die zunehmende körperliche Gebrechlichkeit und begrenzte Lebenszeit
- Bisher nicht ausgelebte Wünsche und Träume, aber auch fehlende Lebensperspektiven

Obwohl die Therapiebedürftigkeit der über 65-Jährigen weit höher liegen dürfte – jeder und jede Fünfte im Seniorenalter leidet laut Studien unter einer «psychogenen Beeinträchtigung» –, trauen sich nicht mehr ältere Menschen in die Praxis eines Psychiaters, Psychotherapeuten oder Psychologen. Die Skepsis gegenüber einer Behandlung der Psyche, die in früheren Generationen «Verrückten» vorbehalten war, die Angst vor sozialer Stigmatisierung und die Hoffnung, dass Pillenschlucken bei psychosomatischen Beschwerden ausreichen könnte, ist bei dieser Altersgruppe deutlich ausgeprägt. Zu langes Zuwarten mit der Begründung «Ich schaffe es alleine» kann aber in einen Teufelskreis führen, wie das Beispiel von Hans K. zeigt.

Der 67-jährige frühere Elektroingenieur geriet wie viele seiner Alters- und Geschlechtsgenossen nach der Pensionierung in eine Krise. Statt dass er sich über die viele Zeit für die Ausübung seiner Hobbys gefreut hätte, fehlte ihm der Antrieb, um etwas zu unternehmen. Auch gesundheitlich ging es ihm ohne den Berufsstress kein bisschen besser. Im Gegenteil: Der ehemals sportliche

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12

Zu langes Zuwarten bei einer seelischen Krise kann in einen Teufelskreis führen.

Wichtige Psychotherapiearten im Überblick

Psychoanalyse Die erste Psychotherapieform nach Sigmund Freud. Ihr Hauptanliegen besteht darin, verdrängte Konflikte, meist aus der Kindheit, bewusst zu machen und seelische Zusammenhänge zu verstehen und womöglich aufzulösen.

Analytische Psychotherapie nach Jung Von Carl Gustav Jung entwickeltes Verfahren auf psychologischer und ganzheitlich-spiritueller Grundlage, das sowohl gesprächsorientiert als auch darstellend kreativ ist.

Gesprächstherapie Wird auch als nicht-direktive Therapie bezeichnet, da der Therapeut oder die Therapeutin den Klienten weniger beeinflusst, sondern dessen selbst gesteuerten Entwicklungsprozess unterstützt.

Verhaltenstherapie Ziel ist das Einwirken auf unerwünschtes Verhalten respektive eine Veränderung des Verhaltens (Handlungen, Gedanken und Gefühle).

Systemische Therapie In einem ganzen System (Familie, Freunde, Arbeitskollegen) werden störende Verhaltensmuster erkannt und unterbrochen.

Gestalttherapie Mittels Rollenspiel, Körperarbeit usw. wird die Selbstverwirklichung im persönlichen und gemeinschaftlichen Leben angestrebt.

Psychodrama Geht davon aus, dass sich bei Betroffenen eine heilende Wirkung einstellen kann, wenn sie ihre belastenden Erfahrungen nacherleben können.

Mann schlief schlecht und war tagsüber wie gerädert. Schlafmittel brachten zwar etwas Erholung, aber keine Freude in den Alltag.

Hans K. suchte schliesslich den Hausarzt auf. Dieser diagnostizierte eine depressive Verstimmung, bedingt durch den Verlust der Berufstätigkeit, und verschrieb Antidepressiva. Er legte Hans K. jedoch ans Herz, sich zusätzlich in eine psychotherapeutische Behandlung zu begeben. Dieser zögerte. Die Vorstellung, bei einem Psychiater auf der Couch zu liegen und Persönliches preisgeben zu müssen, schreckte ihn ab. Erst als seine Frau mit dem missmutigen Partner auch nicht mehr weiter wusste und drohte, ihn zu verlassen, meldete sich Hans K. bei einer Psychologin an, die ihm ein Bekannter empfohlen hatte.

Psychische Probleme nach Beendigung der produktiven Phase können ein Grund sein, weswegen Menschen, die immer stark und unabhängig waren und «so etwas» nicht nötig hatten, Hilfe beanspruchen müssen. Die Therapie soll helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken, Struktur in den Tag zu bringen, das Chaos im Kopf zu sortieren, emotionale Knoten zu lösen und seelische Verwicklungen zu entwirren und wieder Ordnung zu schaffen. Wie der Verlust der Berufstätigkeit ist für viele Betroffene der Tod des Lebenspartners ausschlaggebend dafür, dass die Seele Hilfe braucht. Auch Partnerschaftsprobleme, die mit fortschreitenden Jahren neu auftreten oder sich verändern, können zu seelischen Problemen und Nöten führen.

Die Therapie soll helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken und wieder Ordnung zu schaffen.

Nicht selten zeigt sich im Laufe einer Psychotherapie aber auch, dass die Ursachen für Schlafstörungen, Depressionen, Angstzustände oder diffuse Schmerzen in der Familiengeschichte wurzeln: etwa enttäuschte Erwartungen, welche die Kinder nicht erfüllen konnten, Enkel, die nicht vorhanden oder nicht verfügbar sind, oder eigene Kindheitserfahrungen mit überforderten oder übermässig strengen Eltern.

Hans K. brauchte über ein Jahr lang zweiwöchentliche Gespräche mit seiner Therapeutin, um die einzelnen Puzzleteilchen, aus denen sich sein Problem zusammensetzte, zu orten und herauszufinden, was ihn am meisten belastete. Nicht der Wegfall von Kunden- und Kollegenkontakten, professioneller Wertschätzung und des beachtlichen Salärs. Vielmehr setzte ihm zu, dass er, der sein Leben lang im Beruf voll aufgegangen war, um «der Familie ein schönes und komfortables Leben zu ermöglichen», zu den eigenen Kindern keinen Zugang mehr fand. Schlimmer noch: Es gelang ihm nicht, den jüngeren Sohn aus einer

Alkoholsucht herauszuholen, was für ihn einem eigenen Versagen gleichkam. Die Ehefrau, überfordert von seiner dauernden Anwesenheit, verschloss sich überdies vor ihm.

Im professionell unterstützten «Lebensrückblick» lernte Hans K., die einzelnen Handlungsstränge der Lebensgeschichte, die zum gescheiterten Familiengefüge geführt hatten, auseinanderzunehmen und zu entwirren. Er erkannte, wo er als Ehemann und Vater versagt hatte, weil er unbewusst noch immer gegen seinen eigenen, herrischen Vater rebellierte. Er lernte aber auch, den Dingen Positives abzugewinnen, wenn sie nicht seinen stillen Erwartungen entsprachen. Nach zwei Jahren hat Hans K. zu seiner alten Vitalität zurückgefunden. Als Folge der Therapie ist er weniger ichbezogen, lässt andere Meinungen zu. Das hat ihm schon manch guten Kontakt zu anderen Senioren ermöglicht. Auch mit seinen Enkelkindern im Teenageralter, die er früher für faul und verwöhnt hielt, ist der Umgang wieder herzlicher und dadurch für beide Seiten bereichernd geworden.

Probleme verschwinden oft, wenn an einem anderen Ort nach den Ursachen gesucht wird.

Es sind nicht überwiegend psychische Symptome, die auf die Notwendigkeit einer Psychotherapie hinweisen. Manche Menschen schlagen sich jahrelang mit körperlichen Gebrechen herum, die sich trotz aller medizinischer Bemühungen nicht heilen lassen. Diese von Fachleuten psychosomatische Beschwerden genannten Probleme verschwinden oft dann, wenn an einem ganz anderen Ort nach der Ursache gesucht wird: tief in der Seele. Durch das Bewusstwerden des altersbedingten körperlichen Abbaus und der begrenzten Lebenszeit können alte seelische Verletzungen, ungelöste Probleme und versäumte Lebenschancen auftauchen.

Margret S. wurde von ihrem Arzt an einen Psychiater überwiesen, nachdem

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

Inserat

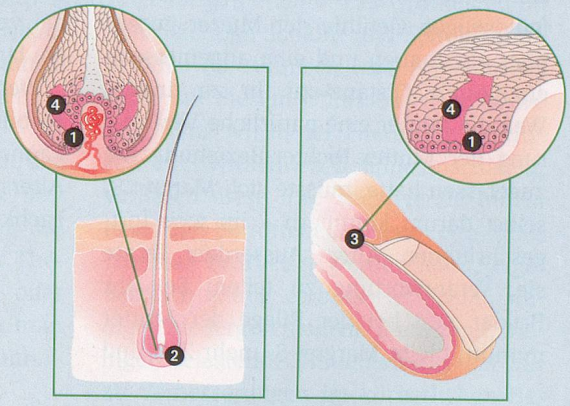
Haarausfall...
Kraftlose Haare...
Brüchige Nägel...

... können durch Biotinmangel auftreten.

Biotin-Biomed® forte
hilft, diesen Mangelzustand zu beheben.

Die Entstehung gesunder Haare und Nägel
Spezialisierte Hautzellen (Epidermiszellen) ❶ in der Haar- ❷ und Nagelmatrix ❸ vermehren sich durch Zellteilung und schieben sich so langsam nach oben ❹. Dabei reifen sie und bilden das faserige Eiweiss Keratin, den Hauptbestandteil der Haare und Nägel. Keratin verleiht Haaren und Nägeln ihre Festigkeit.

So wirkt Biotin
Biotin wirkt auf die Vermehrung der Haar- ❷ und Nagelmatrixzellen ❸, unterstützt die Bildung von Keratin und verbessert die Keratinstruktur.



1 x täglich Biotin
> vermindert den Haarausfall
> verbessert die Haar- und Nagelqualität
> erhöht die Haar- und Nageldicke

Vertrieb: Biomed AG, 8600 Dübendorf

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

BioMed

weder Medikamente noch andere Therapien bei ihrem Asthma Erfolg gehabt hatten. Die 70-Jährige kämpfte zeitweise mit solcher Atemnot, dass ein Sauerstoffgerät unausweichlich schien.

In der Psychotherapie zeigte sich rasch, dass Margret S. unter Schuldgefühlen litt, weil sie ihrer betagten Mutter gegenüber eine feindselige Haltung entwickelt hatte. Die 90-Jährige verlangte von der Tochter ein hohes Mass an Betreuung, obwohl Margret S. mit ihrem Mann fast 100 Kilometer weit weg wohnte. Also fuhr die Tochter ein-, oft zweimal pro Woche zur Mutter, kochte, putzte und kümmerte sich um alles, was eben anfiel. Obwohl Margret S. wegen ihrer eigenen schweren Krankheit stark beeinträchtigt war, weigerte sich die Mutter, in ein Alters- und Pflegeheim zu ziehen. Sie tyrannisierte die Tochter mit ihren Ansprüchen und ihrem kompromisslosen Einfordern von Betreuung so sehr, dass diese mit ständigen Infekten und Atemnot zu kämpfen hatte.

In der Kurzzeittherapie über lediglich zehn Stunden gelang es Margret S., die feindseligen Gefühle der Mutter gegenüber abzubauen und eine angemessene emotionale Distanz zu ihr zu finden. Weil die Mutter eine natürliche Veränderung der Mutter-Tochter-Beziehung nie zugelassen hatte, musste sich Margret S. selbst darum kümmern – im weit fortgeschrittenen Alter. Ausserdem lernte sie, Verantwortung zu teilen: Seit ihr Bruder nun bei der Pflege der Mutter mithilft, bleibt Margret S. mehr Zeit und Kraft für die Krankheitsbewältigung, aber auch für mehr Lebensqualität.

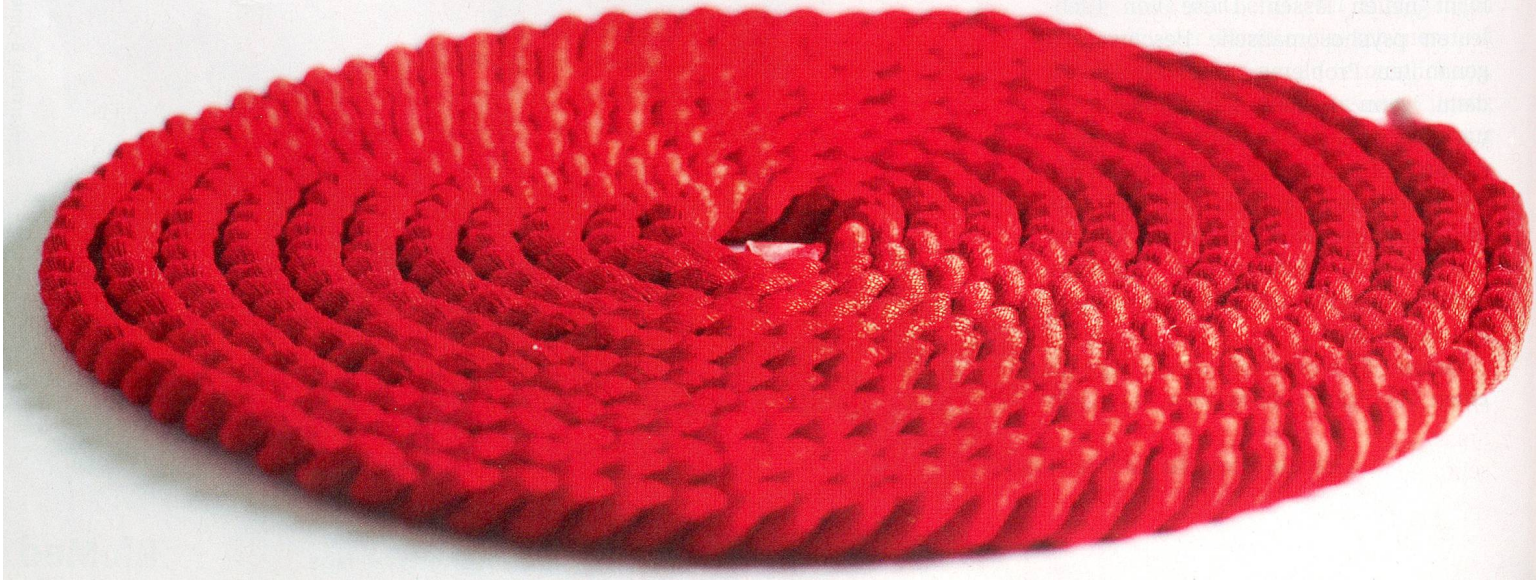
Wie lange eine Therapie dauern soll, richtet sich nach den Bedingungen des jeweiligen Falles.

Wie lange eine Therapie dauern soll oder mit welcher Häufigkeit die Sitzungen zu erfolgen haben, das richtet sich nach den Bedingungen des jeweiligen Falles. So sprechen manche Menschen schneller über persönliche Gedanken, andere brauchen länger, bis sie sich öffnen. Einige kommen gerne ins Erzählen, schweifen vom Thema ab und müssen durch eine klare Strukturierung des therapeutischen Gesprächs bei den bedeutsamen Punkten gehalten werden, damit nicht kostbare Therapiezeit verloren geht. Wieder andere benötigen Gedächtnisstützen in Form von Notizzetteln und bei verminderter Seh- und Hörfähigkeit ein langsames und klares Sprechen.

Wenn die Lebensumstände und die Mobilität der Patienten es erfordern, kann das therapeutische Gespräch im Alters- oder Pflegeheim stattfinden. In Fachkreisen nennt man dies «aufsuchende Psychotherapie». Welche Therapieart anzuwenden ist (siehe Kasten Seite 12), sollte eine in gerontologischen Fragen bewanderte Fachperson nach einer ausführlichen Anamnese beurteilen und umsetzen können.

«Alter und Altern ist nicht einfach Abbau und Verlust», schreibt die deutsche Gerontologin und Autorin Susanne Zank. «Aber Altern ist eine narzisstische Krise, indem Inhalte und Ansprüche des Ich-Ideals überarbeitet und mit den verbliebenen Möglichkeiten in Einklang gebracht werden müssen.»

Eine Psychotherapie kann hier helfen, das gelebte Leben zu akzeptieren, Verluste zu verarbeiten, sich mit Altern, Sterben und Tod auseinanderzusetzen und mit praktischen Lösungen den Bezug zur Gegenwart zu fördern.

Die Therapeutin oder der Therapeut dient als Instrument, dank welchem Tatsachen tiefer oder von einer anderen Seite betrachtet werden oder das einem erlaubt, anders mit der Situation umzugehen. «Ich bin froh, dass ich mich zu dieser Therapie durchgerungen habe», erklärte Hans K. nachträglich. «Sonst hätte ich mich in meinem Frust verbissen und wäre ein verbitterter alter Mann geworden.»

Physiker Albert Einstein, dem wie vielen genialen Köpfen psychische Störungen nachgesagt werden, prägte den passenden Satz: «Probleme kann man niemals mit der derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.»