

**Titel: Mit Fernrohr und Lupe  
Psychologische Behandlungen in der Arbeit mit alten Menschen –  
Anregungen für ein „positives Altern“.**

**Vortragende: Dr. Maria Seidenschwann + Mag. Regina Rajecky**

**Wir blicken mit dem Fernrohr in die Vergangenheit. Mit dem Fernrohr können wir uns Erfahrungen näher holen, die weit weg sind.**

**Viele Sterne, viel Zeit, viel gelebtes Leben, auf das wir mit unseren Klientinnen und Klienten schauen können. Ihr Durchschnittsalter: 85 Jahre.**

**Manches, das wir bei diesem gemeinsamen Schauen sehen, ist nebelverdeckt. Wir können auch sagen: Der Nebel ist sichtbar.**

**Anderes wiederum stellt sich in den Vordergrund, scheint ganz nah und scharf zu sein, mit starken Emotionen verknüpft, als ob es erst kürzlich passiert wäre. Diese Gestirne, sprich Erfahrungen und Erinnerungen aus fast 9 Jahrzehnten, die nicht zur Ruhe kommen lassen, werden dann von den Klientinnen und Klienten ins Gespräch eingebracht, so sie nicht die Entscheidung treffen, nicht weiter hinzuschauen und Fernrohr und Lupe beiseite zu legen.**

**Welche Themenbereiche sind es aber nun konkret, die unsere Klientinnen und Klienten zur Sprache bringen und damit unter die Lupe legen, weil sie genau hinschauen wollen? Und: Hat der eine oder andere Bereich vielleicht auch schon in Ihrem eigenen Leben Bedeutung gefunden?**

**Auf eine Familiengeschichte – auf Beziehungen, welcher Art auch immer, kann jeder zurückblicken. Erfahrungen mit nahestehende Personen, den Eltern, Großeltern, Geschwistern und anderen Verwandten, mit eigenen Kindern und Enkeln eventuell, mit Freunden und Bekannten.**

**Nach einem langem Leben kann man sehr weit mit dem Fernrohr zurückschauen. Unsere Klientinnen und Klienten wurden in den 20iger Jahren des vorigen Jahrhunderts geboren und haben den 2. Weltkrieg als Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene erlebt. Damals war wenig Zeit zum Innehalten, es wurde teilweise wenig über die eigenen inneren Erfahrungen gesprochen, es mußte gearbeitet, wiederaufgebaut, geleistet werden.**

**Jetzt ist es stiller geworden, weniger Tätigkeiten oder Verpflichtungen müssen erledigt werden, und so rückt lange zuvor**

**Erlebtes ins Blickfeld – drängt sich manchmal auch in den Vordergrund:**

- **Kriegserlebnisse**
- **Vertreibungen und Flucht**
- **Verluste:**
  - **Eigenes zu Hause**
  - **Besitz**
  - **Soziales Netz**
  - **Tod von Angehörigen und nahe stehenden Personen**

**Weitere Themen, die der Krieg mit sich brachte:**

- **Verlust von Gliedmassen**
- **Krankheiten**
- **Hunger und Fehlernährung**
- **Kälte**
- **Entbehrungen**
- **Armut**
- **Verfolgung wegen jüdischer bzw. nicht arischer Herkunft**

**Manche Klientinnen und Klienten berichten von Erlebnissen mit der Psychiatrie. Diese bergen oftmals ein hohes Angst- und Schampotenzial in sich. Die damals vorherrschende, abwertende Haltung zu psychisch kranken Menschen wurde dabei oftmals verinnerlicht.**

**Ideologien und politische Gesinnungen fließen in die Gespräche immer wieder ein; mal mit mehr, mal mit weniger Vorsicht, denn freie Meinungsäußerung kann sehr gefährlich sein. Das wissen unsere Klientinnen nur zu gut.**

**Wenn man es gewohnt war, seinem Leben nach der erbrachten Leistung einen Sinn beizumessen, dann kann schon plötzlich der Halt verloren gehen, wenn man sich selbst nicht mehr als leistungsfähig erachtet und sich daher von geringem Wert für die Gesellschaft bewertet. Im Alter gibt es u. a. auf Grund von körperlichen Defiziten immer weniger Möglichkeiten, Leistungen zu erbringen. Gleichzeitig ist viel freie Zeit zur Verfügung gepaart mit schwindendem Sozialkontakt, sodass die Betroffenen leicht ins Grübeln kommen können und sich nach dem Lebenssinn fragen. Die Suizidrate steigt ab dem 85-igsten Lebensjahr drastisch an. Alte Menschen zählen zu den Hauptrisikogruppen für suizidales Verhalten.**

### **Beispiel aus der Praxis:**

**Eine Klientin saß eines Tages vor meinem Zimmer und bekannte, dass sie ihr Leben nicht mehr aushalten würde. Sie hatte sich stets sehr im Griff gehabt, leistete das von ihr Verlangte. Jetzt hatte sie keine Kraft mehr, und alle bis dahin zurückgehaltenen Erinnerungen überfluteten sie. Im Vordergrund standen die Defizite und erlebten Entbehrungen und die Frage, wozu sie sich noch weiterhin so zusammenzureißen solle. Es fehlte ihr auch die Willenskraft.**

**Neben der medikamentösen Behandlung war es für sie sehr wichtig, über ihre Erlebnisse zu sprechen, ihre Gefühle zu verstehen und ihre Selbstbewertung zu begreifen. Mit Selbstbewertung meine ich, dass sie in dieser depressiven Stimmung ihr Leben nur nach schmerzlichen Aspekten bewertet. Im Laufe der psychologischen Behandlung blitzte immer wieder eine ihrer Ressourcen auf – der Humor, der alles relativiert und sie in eine versöhnlichere Stimmung mit sich und dem Leben brachte, ein gutes Gefühl erzeugte und den Zugang zu positiveren Gedanken ermöglichte.**

**Im Rahmen von psychologischen Behandlungen im Alter gibt es eine Vielfalt von Erlebnissen, die in den Vordergrund treten können:**

**... Fehlgeburten, Abtreibungen, Vergewaltigungen und Misshandlungen – selbst erlebte aber auch beobachtete.**

**Die Mann-Frau-Beziehung spielt eine Rolle sowie eingefahrene Rollenklischees, Sexualität, Sehnsüchte, Ängste, Lust, Orgasmen und die nur selten stattgefundenene Aufklärung.**

**Homosexuelle Erfahrungen werden nur sehr selten geäußert.**

**Der Blick auf die Ressourcen, Dinge die das Leben besser und lebenswerter machen, ist der Gegenpol zu den belastenden Ereignissen.**

**Da wäre ganz generell : „die guate alte Zeit“.**

**Angenehmen Erinnerungen sind ganz eindeutig eine Kraftquelle, die mit freudigen positiven Emotionen einhergehen und eine natürliche antidressive Wirkung erzielen, so wie**

- Steckenpferde über die man ausführlich mit Freude berichtet**
- Tiere, die man geliebt hat**
- Kunst**
- Musik, die man gerne hörte und hört,**
- Tanz – die Erinnerung an die Bewegung, die sich so gut angefühlt hat**
- Schulzeit mit lustigen Streichen und Freundschaften „zum Pferde Stehlen“**

- „Ferien-Verschickungen“ während der Kriegszeit
- Beruf – Erzählungen über Geleistetes und gerne Getanes

**Nicht nur Gedanken über verschiedene Themen können unter die Lupe genommen werden sondern auch die nicht zum Ausdruck gebrachten Gefühle, die manchmal die Perspektive verzerren, den Blick aufs Ganze verstellen.**

**Im Laufe der Jahre und Jahrzehnte hat sich mitunter ein Sumpf an Emotionen angesammelt, in dem manche Menschen förmlich feststecken. U. a. deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen...**

**... auf Gefühle wie**

- **Angst**
- **Ekel**
- **Hass**
- **Wut**
- **Eifersucht**
- **Leidenschaft**
- **Liebe**
- **Trauer**
- **Ärger**
- **Hilflosigkeit**
- **Neid**
- **Einsamkeit**
- **Lust**
- **Neugier/ Impulsivität**
- **Reue**
- **Dankbarkeit**
- **Schuldgefühle**
- **und Scham.**

**Diese aber auch andere Gefühle belasten Personen und durchdringen ihre Persönlichkeit.**

**Eine 73-jährige Dame berichtete, wie sie vor einer Krebsoperation gestanden sei und ihr Arzt ihr mitteilte, dass er nun nichts mehr für sie tun könne. Ihre Therapeutin drückte ihr zu diesem Zeitpunkt ein Märchen in die Hand, das ihr dermaßen geholfen hat, dass sie es in ihrer Nachttischlade aufbewahrte wie einen Schatz.**

**Dieses Märchen zeigt, wie wichtig es ist, allen Gefühlen Raum zu geben, auch wenn sie uns unerwünscht, lästig oder hässlich**

**vorkommen. Weiters wird deutlich, dass es die Interpretationen bzw. Bewertungen von Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen sind, die unser Handeln bestimmen. Wir können diese Bewertungen in uns verändern, um freier und zukünftig auch anders Handeln zu können.**

**Um sich öffnen zu können und sich von Belastendem zu entlasten, ist der entsprechende Rahmen notwendig. Für eine psychologische Behandlung bedeutet das den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung, die die Sicherheit, als Person, so wie man ist, angenommen zu sein, in sich birgt. Das schafft die Basis, als Psychologinnen und Psychologen bestimmten Fragestellungen (nach Emotionen, Haltung, innerer Bewertung...) und Themen nachgehen zu dürfen, natürlich mit der Garantie, für die Klientinnen und Klienten nach eigenem Ermessen auf Fragen einzugehen oder aber auch nicht.**

**Versprachlichung schafft Raum für bisher nicht benanntes und gefühltes Leben.**

**Kognitionen und Emotionen zu erinnern und zusammenzubringen, gibt ihnen einen Platz im autobiografischen Gedächtnis - also in unserer erinnerten, eigenen Biografie. Sie können dann willentlich von uns abgerufen werden. Das bedeutet für Klientinnen und Klienten Klarheit und somit Sicherheit und Halt.**

**Wodurch ermöglichen Psychologinnen und Psychologen u. a., dass Kognitionen und Emotionen zusammengeführt werden?**

- **Durch das Benennen von Emotionen werden Verstehensangebote gemacht.**
- **Durch öffnende Fragen werden die Klientinnen und Klienten eingeladen, mehr zu erzählen und Gefühle zum Ausdruck zu bringen.**
- **Durch konfrontierende Aussagen wird auf Verborgenes aufmerksam gemacht.**
- **Durch beziehungsklärende Gespräche wird ein Modell angeboten, welches auch in anderen Beziehungen genutzt werden kann.**
- **Auf vorhandene innere Ressourcen und Angebote anderer Berufsgruppen (Therapie, Medizin, Theologen etc.) wird aufmerksam gemacht.**

**Das Ergebnis einer gelungenen psychologischen Behandlung kann sein, das Fernrohr präziser und gezielter einstellen zu können, um die eigene Geschichte genauer zu sehen, sich der eigenen Anteile bewußter zu werden, das Bild vollständiger werden zu lassen, und es annehmen zu können ohne Verzerrungen. Die eigene Geschichte wird immer mehr zum Ganzen, die Lücken schliessen sich. Neue Interpretationen durch das Setzen anderer Schwerpunkte in der Betrachtung werden möglich.**

**Beispiel aus der Praxis:**

**Eine Klientin wandte sich mit starken Schuldgefühlen an mich. Es plagte sie, dass sie ihrem Mann am Ende des Lebens nicht zärtlicher begegnen konnte. Bei genauerem Hinsehen berichtete sie, dass er viele Jahre im Ausland gelebt und gearbeitet hatte und sie sich nur sehr selten gesehen hatten, da sie in Österreich blieb. Sie hatten sich darauf geeinigt, ihre Ehe aufrecht zu halten, doch es fehlten ihr körperliche Nähe und Zärtlichkeit. Dies führte dazu, dass sie sich auf eine Liaison einließ, welche sie nach der Rückkehr des Ehemanns beendete. Diesem gegenüber fiel es ihr darauf hin schwer, körperliche Nähe zuzulassen. Sie verhielt sich sehr distanziert, beschrieb aber gleichzeitig, was sie an ihrem Mann geliebt und geschätzt hatte. Durch das genauere Hinschauen auf die Situation und ihre Bedürfnisse konnte sie erkennen, dass beide – sie und ihr Mann zu gleichen Teilen - die Situation herbeigeführt hatten, und dass sie sich nach bestem Vermögen bemüht hatte, der Gefordertheit der Lage gerecht zu werden. Das Aussprechen von Scham- und Schuldgefühlen und die neue Bewertung der Situation hat ihr geholfen, diesen Teil ihres Lebens so anzunehmen wie er war.**

**Welche Verbindungen können wir sehen zu unserem eigenen „positiven Altern“? Sollen wir warten, bis der Einkaufswagen so voll ist, dass wir ihn nicht mehr schieben können, oder beginnen wir schon jetzt zu sortieren und genauer hinzuschauen?**

**Das ist ihre Entscheidung, aber hilfreich dabei ist**

- **sich in andere Standpunkte hineinzusetzen und das eigene Leben aus anderen Blickwinkeln zu betrachten. Das erhöht die Flexibilität und eröffnet eine Vielfalt an Möglichkeiten und Wegen.**
- **alles was den Selbstwert stützt und die Selbstanahme.**
- **versöhnliche Gedanken sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln.**
- **herauszufinden, was ich wirklich will, und was mir wichtig ist.**

- **den eigenen Gefühlen Raum zu geben.**
- **zu erkennen, was Kraft, Halt und Sinn gibt.**
- **im Laufe des Lebens immer wieder einmal ein „kurzes Resümee“ zu ziehen.**
- **Dankbarkeit zu entwickeln für die „Geschenke des Lebens“.**
- **selbst zu bestimmen, was ich mir genau ansehen möchte, und wann für mich der geeignete Zeitpunkt dafür ist.**
- **herauszufinden, was ich mir selber Gutes tun kann.**
- **innerlich und äußerlich in Bewegung zu bleiben.**

**Auch im Alter ist es möglich, neue Perspektiven einzunehmen und dadurch andere Möglichkeiten des eigenen Handelns zu erkennen. Wir müssen aber nicht erst auf das Alter warten. Am Besten ist es, lebensbegleitend immer wieder in unser Fernrohr zu blicken und nachzusehen, welche Ereignisse wir finden und diese unter die Lupe zu nehmen, sie gedanklich und emotional zu beleuchten und gegebenenfalls neu zu bewerten. Das erleichtert ganz sicher das Annehmen des Alterungsprozesses aber auch ganz einfach das Leben an sich.**

**WIR DANKEN FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT**