



Eine Psychotherapie kann für Ältere den Weg aus Angst oder Depression bedeuten.

Foto dpa

Die Angst in Angriff nehmen

Psychologin Dr. Birgit Mauler: Verhaltenstherapie lohnt sich auch im Alter

MÜNSTER - „Alte Menschen kann man nicht ändern.“ Dieses Vorurteil kursiert auch unter Ärzten und Psychotherapeuten. Und führt dazu, dass Depressionen und Angststörungen im Alter oft unbehandelt bleiben. Sagt Dr. Birgit Mauler, die Leitende Psychologin der Münsterschen Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie. Die 39-Jährige ist der Überzeugung, dass eine Therapie oft die Lebensqualität von älteren Menschen verbessern könnte.

Obwohl die Zahl der Selbsttötungen in Deutschland seit Jahren sinkt, steigt

die Anzahl der Suizide in der Altersgruppe ab 65. „30 Prozent der Suizide werden von über 65-Jährigen begangen. Dabei stellt diese Altersgruppe nur 15 Prozent der Bevölkerung“, so Mauler. Psychotherapeutisch versorgt werden von diesen nur fünf Prozent. Obwohl geschätzt wird, dass rund ein Drittel aller Senioren an Stimmungsstörungen leidet. „Ich bin nur eine Last für euch“, „ich kenne niemanden mehr“ oder „ich werde sowieso bald sterben“: Solche Sätze offenbaren häufig Depressionen bei älteren Menschen. Diese Ansichten gelte es in der Therapie zu

hinterfragen, sagt Mauler. Da sich Depressive aus ihrem Umfeld oft zurückziehen, sei ein weiteres Ziel, die Betroffenen wieder in eine Gruppe zu integrieren, damit sie Kontakt zu anderen – auch Senioren – aufbauen können.

Hellhörig werden

„Wer rastet, der rostet. Dieser blöde Satz stimmt einfach“, sagt Mauler. Nicht nur Bequemlichkeit oder körperliches Unvermögen könne vorliegen, wenn ein alter Mensch sich weigere, einkaufen zu gehen oder einen Fahrstuhl zu benutzen. Mauler: „Manche bekommen in die-

sen Situationen Herzrasen, Schwindelgefühle, Hitze-Anfälle. Da muss man hellhörig werden.“ Denn es könnte eine Angststörung vorliegen.

Im Rahmen einer „graduierten Konfrontationstherapie“ werden solche Patienten vorsichtig an ihre Ängste herangeführt. Und lernen, diese Situationen auszuhalten.

„Sie müssen ihre Angst in Angriff nehmen“, so Mauler. Man achte dabei sehr genau darauf, die älteren Menschen nicht zu überfordern. Mauler: „Aber es geht darum, im Rahmen ihrer Möglichkeiten den Spielraum zu erweitern.“

■ Berthold Fehmer