

.praxis für psychotherapie

# Lebensqualität und Lebenszufriedenheit im Alter

*- Erkenntnisse aus der psychotherapeutischen Praxis -*

*Peter Elfner*

*Altersforum Winterthur*

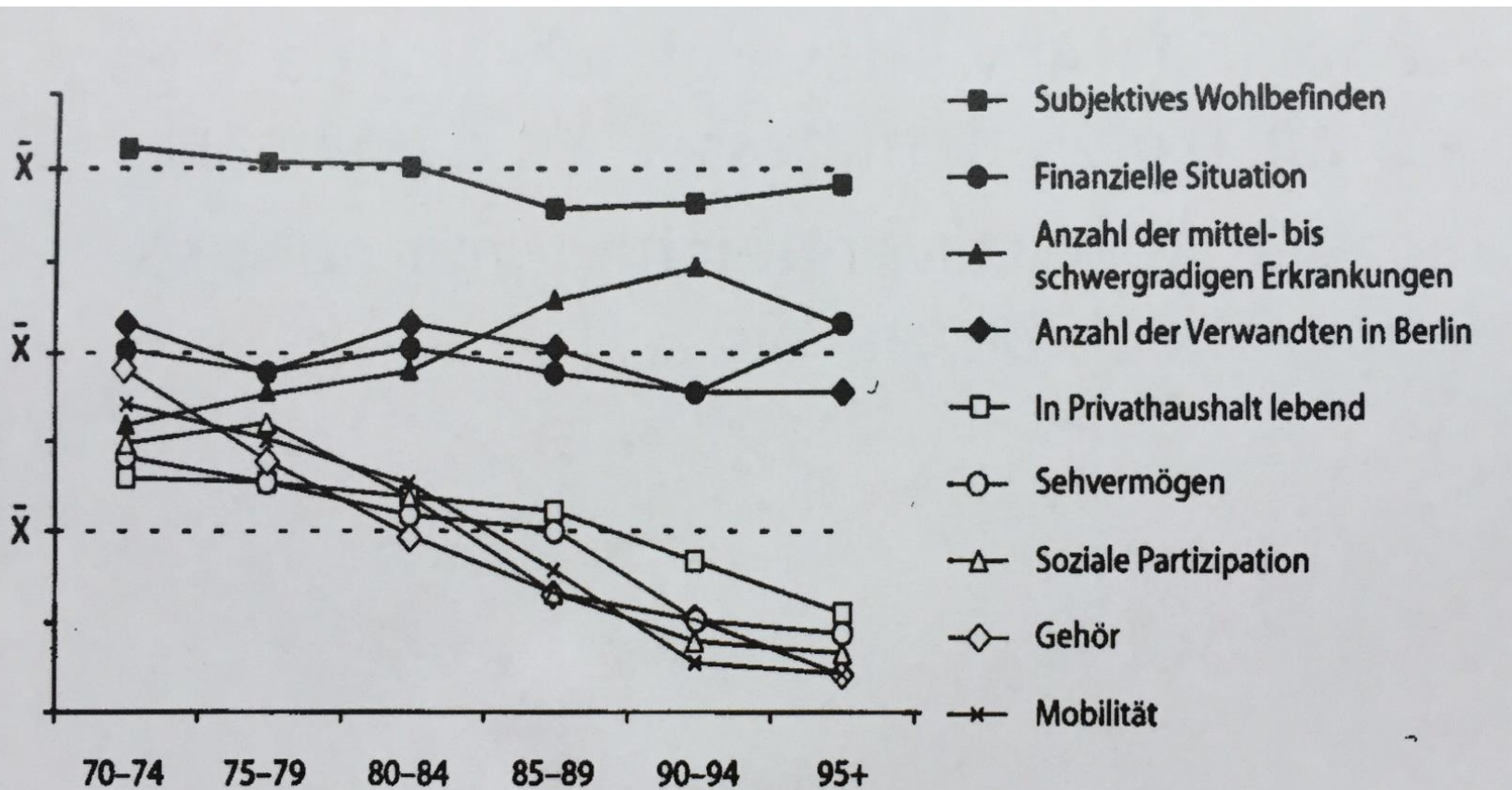
5. April 2022

# Leiden

Jon, 5 Jahre



# Wohlbefindens-Paradoxon



Berliner Altersstudie: Smith et al. (1999)

# Fallbeispiel 1

- Patient, 72 LJ
- Reaktives depressives Geschehen infolge seit Jahrzehnten chronifizierten ehelichen Spannungen
- Patient frustriert, Therapeut hilflos
- Angst vor Alleinsein, defizitäre soziale Kompetenz
- „gescheiterte“ Paartherapie
- „Innere Nähe durch räumliche Trennung“
- Krebsrezidiv

## Fallbeispiel 2

- Patientin 63 LJ
- Tief verzweifelt depressiv; jegliches Zutrauen in sich verloren
- Liebevolles Wesen gegenüber anderen, abwertend und selbstvorwurfsvoll gegen sich
- Eigene Schwäche als gefährlich erachtet; Ertrinkungstod jüngerer Bruder
- Meilenstein in Therapie: Inneres Kind
- „Independent Wellbeing“

# Innere Konstrukte

- Subjektiv, eng mit unserer Lebensgeschichte verknüpft
- Sehr stabile, tiefgreifende und überdauernde Strategien
- Wenn starr, dann hinderlich für gegenwärtige Bedürfnisbefriedigung
- Würdigen, dass früher meist überlebenswichtige Schutzfunktion

# Erkenntnisse aus der Praxis zur Förderung der Lebenszufriedenheit von Hilfesuchenden

- Für Fachpersonen: Die Not der Betroffenen ernst nehmen und im ganzen Prozess deren subjektive Bedeutung einfühlsam zu verstehen versuchen
- Für Betroffene: Den Mut finden, innere Konstrukte aufzuweichen und zu flexibilisieren

Herzlichen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!

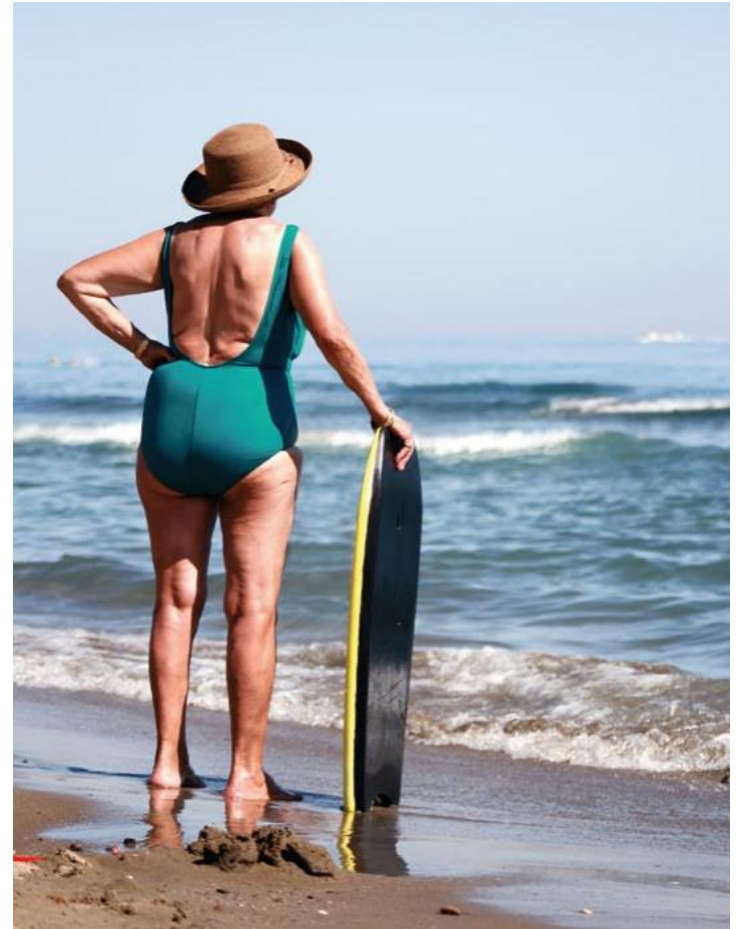


Bild aus: Leopoldina – Neue Bilder vom Alter(n) 2010