

Der Schauspieler Joachim Fuchsberger hat einmal gesagt: «Altwerden ist nichts für Feiglinge.» Er muss es wissen, Fuchsberger ist immerhin 87 Jahre alt geworden. Liegt er richtig mit seinem Ausspruch?

HANSPETER FLURY: Fuchsberger zieht hier auf die Mühen des Alltags ab. Und tatsächlich fällt uns im Alter vieles schwerer: Energie und Beweglichkeit nehmen ab, körperliche Herausforderungen, Krankheiten und Schmerzen werden häufiger, und soziale Kontakte drohen sich mit dem Ende der Arbeitstätigkeit, aber auch mit dem Tod nahestehender Menschen zu verdünnen, bis hin zur Vereinsamung. Zugleich nimmt der Bedarf an Unterstützung im Alltag zu. Dies alles gilt speziell bei chronischen Krankheiten und im hohen Alter. Altwerden ist zwar allgemein erwünscht – denn die Alternative wäre, früh zu sterben –, nicht aber Altsein.

Bei allen Problemen und Herausforderungen: Hat das Alter auch positive Seiten?

Auf jeden Fall! Seniorinnen und Senioren gewinnen ihrem Leben im Alter zu Recht viel Positives ab. So geniessen viele die Entlastung von psychosozialen Anforderungen, beispielsweise von der Arbeitstätigkeit oder von der Verantwortung für Dritte, und nutzen neue Freiräume, die sich dadurch eröffnen. Dies zeigen auch Messungen der Lebenszufriedenheit, die bei älteren Menschen höher ist als bei jüngeren. Selbstverständlich hängt vieles vom Gesundheitszustand, von sozialen Kontakten und der finanziellen Lage ab. Wichtig ist: Die Anpassungsfähigkeit älterer Menschen wird oft unterschätzt. Eigentlich ist sie immer wieder beeindruckend.

Ob wir uns im Alter wohlfühlen, hängt auch von den finanziellen Rahmenbedingungen ab. Stichwort Altersarmut.

Viele Menschen müssen im Alter tatsächlich mit weniger Geld auskommen, was zu psychischen Belastungen, Einschränkungen der Kontaktmöglichkeiten und der sozialen Einbindung bis hin zur Vereinsamung, einem der grössten Risikofaktoren für psychische Erkrankungen, führen kann. Viele ältere Menschen in der Schweiz verfügen jedoch über eine gute Altersvorsorge, was ihr Gefühl von Sicherheit, Selbstbestimmung und Zugehörigkeit fördert.

Wovon hängt es eigentlich ab, wie alt wir werden?

Die wichtigste Rolle spielen die Gene und die Umwelt. In den Genen, also im Erbgut, ist eine maximale Lebenszeit angelegt. Natürlich können tragischerweise Unfälle und schwere Krankheiten diese Lebenszeit verkürzen. Doch wie weit wir die maximale Lebensspanne zu erreichen vermögen, entscheiden im Wesentlichen Umweltbedingungen, beispielsweise der Entwicklungsstand eines Landes und seine Gesundheitsversorgung, sowie Individuelles, also unser Gesundheitsverhalten und unser Lebensstil. Bewegung, Ausgleich, soziale Kontakte, Nichtraucher, Vermeiden von hohem Alkoholkonsum und Übergewicht sowie das Einhalten empfohlener medizinischer Vorsorgeuntersuchungen sind dabei wichtig.

Gibt es für Sie eine schlüssige Definition dessen, was Alter genau bedeutet?

Es gibt dafür verschiedene Definitionen, medizinisch, sozial, kulturell und individuell. Wichtig ist dabei immer, was mit dem Begriff bezeichnet wird. Es gilt also zu differenzieren: Alter ist nicht gleich Alter. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) setzt den Beginn des Alters mit 60 Jahren an; Altersforscher unterscheiden zwischen dem Alter (ab 60 bis 65 Jahre) und dem hohen Alter (je nach gesundheitlicher, psychischer und sozialer Situation ab 75, 80 oder 85 Jahren). Wer in Rente geht, ist ja oft fitter und hat noch andere Wünsche, Vorstellungen und Möglichkeiten als ein hochbetagter Mensch.

Welche Rolle spielt die psychische Verfassung? Treten im Alter häufiger Depressionen auf?



«Wer die Grenzen des Lebens annimmt, bleibt mehr mit sich und mit anderen Menschen in Verbindung.»

«Sich frühzeitig ums Älterwerden zu kümmern, lohnt sich»

Wir möchten ein hohes Alter erreichen, dabei aber immer jung bleiben. Doch so einfach ist es nicht. Hanspeter Flury, Chefarzt und Direktor der Klinik Schützen Rheinfelden, über Herausforderungen, aber auch über wertvolle Möglichkeiten, die das Alter für uns bereit hält.

«Messungen zeigen: Ältere Menschen sind zufriedener als jüngere.»

Im Alter nehmen körperliche Beschwerden und Krankheiten zu. Depressionen treten nicht häufiger auf. Ältere Menschen unternehmen weniger Suizidversuche als jüngere. Ein erfreulicher, auch etwas überraschender Befund. Jedoch führen Suizidversuche bei Älteren häufiger zum Tod, insbesondere bei allein stehenden Männern. Dies mag damit zusammenhängen, dass Depressionen – einer der Hauptgründe für Suizid – im Alter öfter übersehen, also diagnostisch nicht erfasst und dadurch weniger behandelt werden. Und auch die im Alter häufigere Vereinsamung trägt dazu bei.

Welchen Beitrag können die Psychiatrie beziehungsweise die Psychotherapie leisten, um die Beschwerden und das Leiden alter Menschen zu lindern?

Psychische Krankheiten und Leiden von alten Menschen sprechen gut auf psychotherapeutisch-psychosomatische Behandlungen an, bei schweren Symptomen werden diese ergänzt durch Medikamente und Unterstützung im

Alltag. Wichtig ist auch die Begleitung in Trauerprozessen, in der Bewältigung von Lebensaufgaben und in den damit verbundenen Fragen der eigenen Identität und in Themen der eigenen Lebensphase. Betroffene sollen darin unterstützt werden, in Veränderungsprozessen trotz abnehmender Möglichkeiten eigene Interessen und Fähigkeiten aufrechtzuerhalten, Hilfe anzunehmen und flexibel und offen für neue Lösungen zu sein. Dabei gilt es – für Betroffene und ihr Umfeld – die Selbstbestimmung, den Respekt und die Wertschätzung für den Menschen und seinen Lebensweg zu erhalten und zu fördern. Ältere Menschen sind dafür offen und sensibel, zudem erstaunlich interessiert und dankbar für ein vertieftes Wahrnehmen und Verstehen von sich und ihrer Geschichte.

Wann ist eine Behandlung erforderlich, und wie gehen Sie dabei vor?
Lang anhaltende, ausgeprägte und einschränkende psychische Krankheits-symptome sollten früh hausärztlich ab-

Zur Person

Dr. med. Hanspeter Flury ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Chefarzt und Klinikdirektor der Klinik Schützen Rheinfelden. In der Privatklinik werden Erwachsene mit Depressionen, Angststörungen und psychosomatischen Leiden ambulant, tagesklinisch oder stationär von Fachärzten behandelt. Ältere Menschen auch auf einer Spezialabteilung für Psychosomatik und Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte (44+).



QR-Code scannen und mehr über die Klinik Schützen erfahren.

geklärt werden, also Energielosigkeit, Pessimismus und Verbitterung, Schlafstörungen, Schmerzen, ebenso sozialer Rückzug und Vereinsamung. Manchmal reicht dann eine ambulante hausärztliche oder psychotherapeutisch-psychosomatische Behandlung aus. Bei ausgeprägteren Symptomen kann vorübergehend auch eine stationäre Behandlung in einer psychiatrisch-psychotherapeutisch-psychosomatischen Fachklinik angezeigt sein.

Gibt es Rezepte für gelingendes Älterwerden?

Von Vorteil sind individuelle Eigenschaften und Ressourcen, Selbstvertrauen, Zuversicht, eigene Interessen und Offenheit für Neues, Willenskraft, die Fähigkeit, Schwieriges zu bewältigen oder auszuhalten, Anpassungsfähigkeit und Flexibilität – möglichst selbständig zu sein und gleichzeitig bereit zu sein, Hilfe anzunehmen. Wichtig sind auch gute soziale Kontakte, sinnstiftende Aufgaben sowie eine möglichst lebenslange Selbstfürsorge und angemessene Gesundheitsvorsorge. Sich früh darum zu kümmern, lohnt sich – doch es lohnt sich eigentlich immer: Also, am besten jetzt damit beginnen.

Ist es erstrebenswert, immer älter werden zu wollen?

Selbstverständlich gilt: Menschen wünschen sich nur bei ausreichend guter Gesundheit mehr Lebensjahre. Jedoch ist die Vorstellung eines ewigen Lebens Teil der Menschheitsgeschichte. Und heute – wohl mehr denn je zuvor – stemmen sich Menschen gegen die Vorstellung, immer mehr Falten zu bekommen, eines Tages hilflos zu werden und zu sterben. Sie möchten lange leben, aber immer jung bleiben. Der Aufwand für Anti-Aging steigt. Doch wer die Grenzen des eigenen Lebens annimmt und nicht dagegen ankämpft, bleibt auch mehr mit sich und mit anderen Menschen in Verbindung und wird offener und dankbarer für die Möglichkeiten, die das Leben bietet.

Hat sich Ihre persönliche Einstellung zum Alter im Laufe der Jahre durch die therapeutische Begleitung alter Menschen geändert?

Ja, mich beeindruckt immer wieder, in welchem Mass Menschen sich auch im Alter Herausforderungen und Veränderungen stellen müssen und dennoch daraus Wertvolles zu gewinnen vermögen – sogar wenn dies eigentlich nicht gewünscht, sondern einfach erforderlich ist. Und das viele, was ältere Menschen bereits erlebt und bewältigt haben, fruchtet oft in einer berührenden Gelassenheit und Zuversicht. Mein Fazit: Älterwerden bietet viele Herausforderungen – und viele wertvolle Möglichkeiten zugleich.

Dieser Inhalt wurde von NZZ Content Creation im Auftrag von Klinik Schützen Rheinfelden erstellt.

