

# PiA Psychotherapie im Alter

Forum für  
Psychotherapie,  
Psychiatrie,  
Psychosomatik  
und Beratung

Herausgegeben von  
Simon Forstmeier, Siegen; Eva-Marie Kessler, Heidelberg; Reinhard  
Lindner, Hamburg; Meinolf Peters, Marburg/  
Bad Hersfeld; Astrid Riehl-Emde, Heidelberg;  
Bertram von der Stein, Köln; Angelika Trilling, Kassel

**PiA 12. Jg. (Heft 2) 2015: Affekte,  
herausgegeben von Simon Forstmeier**

## Beirat

Beate Baumgarte, Gummersbach

Gerald Gatterer, Wien

Eike Hinze, Berlin

Rolf D. Hirsch, Bonn

Johannes Johannsen, Darmstadt

Andreas Kruse, Heidelberg

Andreas Maercker, Zürich

Ulrich Schmid-Furstoss, Bielefeld

Christiane S. Schrader, Dreieich

Gabriela Stoppe, Basel

Martin Teising, Berlin

Werner Vogel, Hofgeismar

Claus Wächtler, Hamburg

Dirk Wolter, Haderslev (DK)

Susanne Zank, Köln



# Impressum

## Psychotherapie im Alter

Forum für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Beratung

ISSN 1613–2637

12. Jahrgang, Nr. 46, 2015, Heft 2

ViSdP: Die Herausgeber; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der Herausgeber, der Redaktion oder des Verlages dar.

Herausgeber: Prof. Dr. Simon Forstmeier, PD Dr. Eva-Marie Kessler, PD Dr. Reinhard Lindner, Prof. Dr. Meinolf Peters, Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde, Dr. Bertram von der Stein, Dipl.-Päd. Angelika Trilling

Mitbegründer und ehemalige Mitherausgeber: Prof. Dr. Hartmut Radebold (2004–2008), Dr. Peter Bäurle (2004–2011), Dr. Johannes Kipp† (2004–2014), Prof. Dr. Henning Wormstall (2004–2014)

Geschäftsführende Herausgeberin:  
Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde  
Institut für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie  
Bergheimer Str. 54  
69115 Heidelberg  
herausgeber@psychotherapie-im-alter.de  
www.psychotherapie-im-alter.de

Rubrikherausgeber:  
»Institutionen stellen sich vor«:  
PD Dr. Eva-Marie Kessler,  
eva-marie.kessler@psychotherapie-im-alter.de  
»Buchbesprechungen«:  
Prof. Dr. Meinolf Peters,  
meinolf.peters@psychotherapie-im-alter.de

Die Herausgeber danken für die Unterstützung durch die *Arbeitsgruppe Psychoanalyse und Altern, Kassel*.

Erscheinen: Vierteljährlich

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:  
E-Mail: anzeigen@psychosozial-verlag.de

Abonnentenbetreuung:  
Psychosozial-Verlag  
Walltorstraße 10  
35390 Gießen  
Tel.: 0641/969978-26  
Fax: 0641/969978-19  
E-Mail: bestellung@psychosozial-verlag.de  
www.psychosozial-verlag.de

Bezug:  
Jahresabo 49,90 Euro (zzgl. Versand)  
Einzelheft 16,90 Euro (zzgl. Versand)  
Studierende erhalten gegen Nachweis 25% Rabatt.  
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis zum 15. November erfolgt.

Copyright © 2015 Psychosozial-Verlag. Nachdruck – auch auszugsweise – mit Quellenangabe nur nach Rücksprache mit den Herausgebern und dem Verlag. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, vorbehalten.

Satz: metiTEC-Software, me-ti GmbH, Berlin  
Druck: CPI books GmbH, Leck

Die Zeitschrift *Psychotherapie im Alter* wird regelmäßig in der Internationalen Bibliographie der geistes- und sozialwissenschaftlichen Zeitschriftenliteratur (IBZ – De Gruyter Saur) und in der Publikationsdatenbank PSYNDEX des Leibniz-Zentrums für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) erfasst.



# Inhalt

## Editorial

*Simon Forstmeier*

Emotionen und Emotionsregulation in der Alterspsychotherapie 149

## Übersichten

*Christina Röcke und Annette Brose*

Affektives Wohlbefinden und Affektregulation im Erwachsenenalter  
Von Stabilität, Variabilität und deren Zusammenspiel 153

*Susanne Döll-Hentschker*

Die Rolle von Emotionen und Emotionsregulierung in der Psychoanalyse 171

*Meinolf Peters*

Affektregulation als Thema in der psychodynamischen Psychotherapie  
Älterer 189

## Fallbezogene Darstellungen

*Regula Bockstaller*

»Er ist noch da und doch schon weg!«  
Zum Umgang mit emotionaler Ambivalenz bei uneindeutigem Verlust 205

*Andreas Maercker und Esther Baier-Kreuzer*

Scham im Alter  
Phänomenologie, Ursachen und Konsequenzen 217

*Annika A. Martin, Marianne Steiner und Mathias Allemand*

Eine Gruppenintervention für ältere Menschen zur Bewältigung von  
Kränkungen 233

*Peter Elfner*

»Dann hören Sie endlich auf, über den Scheißdreck zu sprechen!«  
Die therapeutische Beziehung und die Arbeit mit Emotionen innerhalb  
der Gesprächspsychotherapie 245

## Institutionen stellen sich vor

*Anton-Rupert Laireiter, Urs Baumann, Randolph Messer und Claudia Thiele-Sauer*

Psychotherapie im Seniorenwohnheim  
Ein Angebot der Universität Salzburg und der Stadt Salzburg 259

## Besprechungen

*Sandra Oppikofer*

Schulungsfilm und Training zur Interpretation von Emotionen bei  
Menschen mit Demenz – Ein Angebot des Zentrums für Gerontologie  
der Universität Zürich 265

*Meinolf Peters*

Eberhard Rathgeb (2014) Das Paradiesghetto 269

## Zum Titelbild

*Angelika Trilling*

»Yesterday« – ein Tanzstück über heute, morgen, gestern ... und die  
Herausforderung, mit der Diagnose »Demenz« zu leben 273

Themenausblick 277

Veranstaltungshinweise 278

# Emotionen und Emotionsregulation in der Alterspsychotherapie

Emotionen spielen in der Psychotherapie im Alter, wie auch in anderen Lebensphasen, eine sehr zentrale Rolle. Ältere Patienten erleben Ängste – vor dem Sterben, dem Fallen oder der Einsamkeit. Sie empfinden Trauer nach dem Verlust einer nahen Person und Niedergeschlagenheit beispielsweise angesichts unerfüllter Lebensträume. Scham über den alternden Körper, biografische Verläufe oder Armut sind nicht selten. Auch Ärger und Gekränktheit wird von älteren Patienten immer wieder thematisiert.

Bei älteren Menschen ist aber auch ein beachtliches Potenzial an positiver Emotionalität zu beobachten – ein Phänomen, das in der Gerontopsychologie »Wohlbefindensparadox« genannt wird. Trotz zahlreicher Abbauprozesse im Körper, im Denken und im sozialen Netzwerk bleibt das Wohlbefinden relativ stabil. Emotionen wie Stolz, Freude, Zufriedenheit und Dankbarkeit gehören zum Erfahrungsschatz der meisten älteren Menschen.

Die Psychotherapie hat seit jeher als Ziel, in Interaktion mit dem Patienten dessen Emotionen zu klären, negative Emotionen zu akzeptieren und/oder zu bewältigen sowie positive Emotionen zu stärken – und das weitgehend unabhängig vom therapeutischen Hintergrund. Die Begrifflichkeit ist je nach Therapiemodell unterschiedlich: In der Psychoanalyse wird üblicherweise der Begriff Affekt verwendet, in der Emotionspsychologie, einer Disziplin der empirischen Psychologie, eher der Begriff Emotion, der beispielsweise auch in die Verhaltenstherapie aufgenommen wurde. Heute werden die Begriffe Affekt, Emotion und Gefühl weitgehend synonym verwendet, wobei Affekt auch als Überbegriff für Emotion (ein kürzerer, intensiver Affekt) und Stimmung (ein länger andauernder Affekt mit geringerer Intensität) benutzt wird.

Die Emotionen regulieren zu können, ist eine der grundlegenden Funktionen des psychischen Systems, ein wichtiger Aspekt der Selbstregulation. Einfluss auf das emotionale Erleben zu nehmen, ist auch eine wichtige Erregungseigenschaft innerhalb der menschlichen Entwicklung. Kleinkinder sind in ihrer Emotionsregulation von der elterlichen Fürsorge abhängig, die Fähigkeit zur Selbstregulation nimmt in der Kindheit zu, und einige Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass ältere Menschen Experten darin sind (Isaacowitz et al. 2003). Emotionsregulation wird allerdings von Person zu Person unterschiedlich effizient eingesetzt; insbesondere Patienten mit psychischen Störungen weisen mangelhafte Emotionsregulationsstrate-

gien auf. Daher ist eine Verbesserung der Emotionsregulation immer auch ein implizites Ziel einer Psychotherapie.

In diesem Heft werden Forschungs- und Erfahrungsstränge aus der Emotionspsychologie, der Gerontopsychologie und der Psychotherapie zusammengeführt. Diese drei Perspektiven werden in den einzelnen Artikeln unterschiedlich gewichtet. In Christina Röckes Übersichtsartikel wird die gerontopsychologische Forschung zu Emotionen und Emotionsregulation zusammengefasst, der Schwerpunkt liegt auf der sonst wenig beachteten Affektvariabilität im Alter. Susanne Döll-Hentschker fokussiert die psychotherapeutische Perspektive und beschreibt die Rolle der Emotion und Emotionsregulation in der Psychoanalyse, während Meinolf Peters Überlegungen dazu anstellt, wie die sich im Alter verändernde Affektregulation in die Psychotherapie aufgenommen werden kann. Ich bin mir sicher, dass selbst erfahrene Alterspsychotherapeuten in diesen grundlagenorientierten Artikeln neue Aspekte zu diesem komplexen Thema kennenlernen werden, und ich wünsche uns allen, dass dieses Wissen uns im Umgang mit älteren Patienten mit einem noch größeren Verständnis erfüllen wird.

In den fallbezogenen Artikeln stehen einzelne Emotionen oder spezifische Interventionen im Vordergrund. Es geht um Trauer und die Klärung emotionaler Ambivalenz, Scham, Kränkungserlebnisse und Verzeihensinterventionen sowie um das personenzentrierte Beziehungsangebot als zentralen Wirkfaktor bei der Arbeit mit Emotionen. Gerade diese praxisorientierten Fallbeschreibungen können eine Fülle von Anregungen für den Umgang mit Emotionen in der eigenen alterspsychotherapeutischen Praxis liefern.

Das Thema Affekte und Emotionen in der Alterspsychotherapie werden wir in diesem Heft nicht abschließend erörtern können. Es ist das Anliegen dieses Heftes, die Leserschaft über den aktuellen Stand der relevanten Forschung zu informieren und unterschiedliche emotionszentrierte Ansätze für die eigene Praxis anzubieten.

*Simon Forstmeier (Siegen)*

## Literatur

Isaacowitz DM, Vaillant GE, Seligman MEP (2003) Strengths and satisfaction across the adult lifespan. *International Journal of Aging and Human Development* 57: 181–201.