

*„Altwerden ist wie
auf einen Berg steigen.
Je höher man kommt,
desto mehr Kräfte
sind verbraucht,
aber umso weiter
sieht man.“*

Ingmar Bergmann

Klienten, die viel älter sind, als man selbst. Was tun?

Für den Beruf des Heilpraktikers für Psychotherapie entscheiden sich immer mehr Menschen. Das Mindestalter beträgt 25 Jahre. Wenn vom angehenden Heilpraktiker für Psychotherapie nun parallel zur initialen Ausbildung bereits Therapieformen erlernt wurden, so ist es theoretisch möglich, als 25-jähriger Menschen aller Altersklassen zu behandeln. Die Wahrscheinlichkeit, dass es in diesem Fall zwischen Therapeuten und Klienten zu größeren Altersunterschieden kommt, ist hier sehr wahrscheinlich. Doch auch erfahrene Therapeuten, die bereits über 40, 50, oder 60 Jahre alt sind, kommen immer wieder in die Situation, dass ihre Klienten älter sind, als sie selbst.

Viele Therapeuten schließen z.B. die Behandlung von Kindern explizit aus. Dies kann man auf der einen oder anderen Praxis-Webseite nachlesen. Kaum jemand schließt ältere Menschen aus seinem Behandlungsspektrum aus – zumindest nicht proaktiv.

Spätestens bei der ersten Kontaktaufnahme muss der Therapeut sich die Frage stellen, ob er sich zutraut, einen Menschen zu behandeln der meist viel mehr Lebenserfahrung hat, als der Therapeut selbst. „Bin ich in der Lage, einem älteren – gegebenenfalls sehr viel älteren – Menschen zu helfen? Bin ich dieser sehr speziellen Thematik gewachsen?“

Ob man einer Thematik „gewachsen“ ist, diese Frage wird man sich wahrscheinlich immer wieder einmal in der täglichen Arbeit in der Therapeuten-Praxis stellen. Man sollte das Thema Altersunterschied gebührend berücksichtigen aber nicht überbewerten oder stigmatisieren oder gar diskriminieren. Es ist zuallererst eine persönliche Entscheidung, ob man sich dieser Herausforderung stellen möchte oder auch nicht. So wie man sich als Therapeut bei jeder ICD-10 (Verdachts-)Diagnose grundsätzlich fragen muss, ob man diese von seiner Ausbildung her behandeln kann und möchte. Der Unterschied ist hier jedoch, dass das Alter keine Krankheitsindikation ist, sondern bekanntlich genauso zum Leben gehört wie andere Eigenschaften: groß, klein, dünn, dick, jung und eben auch alt.

Befürchtungen des Therapeuten

*„Wie alt man geworden ist,
sieht man an den Gesichtern derer,
die man jung gekannt hat.“*

Heinrich Böll

Auch Therapeuten sind „nur“ Menschen – diese Aussage haben Sie bestimmt schon einmal gehört. Daher ist es naheliegend, dass man selbst auch Bedenken oder gar Ängste hat. Für den einen ist das Thema Altersunterschied in der Therapie etwas Schwieriges. Für den anderen eben nicht.

Doch zumindest beim ersten Kontakt mit einem viel älteren Klienten tauchen spezifische Fragen auf: „Wird mich der Klient *ernst* nehmen? Wird er mich als *Spiegel* nutzen können, obwohl ich so viel jünger bin? Was kann ich einbringen, was ihm einen Mehrwert bringt, obwohl er so viel mehr an Lebenserfahrung hat? Wie gehe ich mit der Situation um, dass der Klient mein Vater oder Großvater, meine Mutter oder Großmutter sein könnte?“

Die Lehre von der Alters- oder Alternswissenschaft

*„Die Zeit ist eine große Meisterin,
sie ordnet viele Dinge.“*

Pierre Corneille

Der Fachbegriff für die Alters- oder Alternswissenschaft lautet Gerontologie. Wer unter diesem Begriff einmal im Internet sucht, der wird etliche Dokumente und Web-Seiten finden. Selbst der Bücherhandel bietet eine schier unüberschaubare Vielfalt mit artverwandten Themen an. Nun wird sich der eine oder andere Therapeut erneut fragen, wenn sich Wissenschaftler hauptberuflich mit diesem Thema befassen, wie soll ich dem Thema gewachsen sein?

Meines Erachtens ist es ein Thema, wie viele andere auch: Nach all dem theoretischen Wissen lehrt uns erst das „Tun“



fotolia®/Iolga Galushko

wirkliche Erfahrung. Mut gehört zum Beruf – schließlich wissen wir meist vor der ersten Begegnung mit einem neuen Klienten nicht sicher, ob es sich um einen Menschen mit vorübergehenden Lebensproblematiken, einer Neurose oder gar einer Psychose handelt. Termin vereinbart, Praxistüre aufgemacht und nun zeigt sich, welche Art Arbeit auf uns wartet. Das bedeutet für den Therapeuten jedes Mal Mut, Vertrauen und Selbstbewusstsein zeigen.

Verbitterung oder Offenheit?

„Das Alter verklärt – oder versteinert.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Jemand, der im „hohen“ Alter noch bereit ist, sich einem Psychologen anzuvertrauen, ist meist offener und mit weniger psychologischem Widerstand im Gespräch, als manch Jüngerer. Einige meiner älteren Klienten erklärten mir in meiner Praxis, dass es für sie keinen Sinn mehr hätte, lange Widerstand aufrechtzuerhalten. Ihre Zeit laufe ab – daher möchten sie ihre Themen offen, frei und vertrauensvoll mitteilen.

Dass der Klient bereits im Vorfeld der ersten Kontaktaufnahme vielleicht lange mit sich gerungen hat, ob er nun in einer Psychotherapie-Praxis anrufen soll oder lieber doch nicht, sollte man sich als Therapeut beim Erstkontakt unbedingt bewusst machen. Egal, wie alt der Klient ist.

Bereits vor dem ersten Kontakt hat der Klient viele „Wenn und Aber“ abgewogen. Vielleicht hat er schon oft auf den Webseiten des Therapeuten gesurft, sich jedoch nicht getraut, anzurufen oder eine E-Mail zu senden? Aber jetzt hat er den ersten Schritt getan, seinen inneren Widerstand überwunden und ist erstmals in der Psychotherapie-Praxis. Der erste Schritt zum Abbau von Widerstand ist somit ohne Therapeut erfolgt. Dieser erste Schritt ist für viele Klienten schwer. Niedrigschwellige Angebote, wie E-Mail-Kontaktmöglichkeit oder ansprechende Webseiten, helfen den Klienten, ihren Widerstand zu überwinden.

Oft sagen die älteren Klienten auch: „Endlich, endlich kann ich über das sprechen, was mich am meisten beschäftigt. Endlich darf das heraus, was ich Jahre, Jahrzehnte, ein ganzes Leben lang in mir trug.“ Die Offenheit der älteren Menschen ist begeisternd. Die jüngeren Erwachsenen in meiner Praxis, die zu Beginn einer Therapie erst mit ihrem inneren Widerstand kämpfen, dann mit teilweise subtilen Abwehrmechanismen ihr eigentliches Thema „tarnen“, kämpfen oft lange mit tiefen Emotionen wie Scham oder Wut. Ein stabiles Vertrauensverhältnis zwischen Klienten und Therapeuten aufzubauen, dauert dabei einige Zeit. Bei älteren Klienten mögen die Emotionen ähnlich tief sein, jedoch ist der Zeitraum, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, bedeutend kürzer. Vermutlich liegt das an dem Erkennen der Endlichkeit des Lebens; des eigenen Lebens.

Wer, wenn nicht wir?

„Im Alter bereut man vor allem die Sünden, die man nicht begangen hat.“

William Somerset Maugham

Ein von mir sehr geschätzter Dozent in Tiefenpsychologie sagte einmal: „Es finden einen schon die richtigen Klienten“. Damit meinte er, dass immer die Klienten kommen, für die man der richtige Therapeut ist. Ob jünger oder älter – es sind die „Richtigen“. Nach all den Jahren in meiner Praxis kann ich das nur bestätigen. Die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross schreibt in einem ihrer Bücher sinngemäß, dass die Menschen, die nahe am Tod sind, nicht bereuen, dass sie in ihrem Leben Fehler gemacht haben, sondern, dass sie die Dinge, die sie immer

tun wollten, nicht getan haben. Wenn sich nun ein älterer Mensch dazu entschlossen hat, in die psychologische Praxis zu kommen, dann macht er das oft genau aus diesem Grund: Er wollte es immer tun. Und jetzt vollzieht er diesen Wunsch. Vielleicht kennen Sie den Film „The bucket list/Das Beste kommt zum Schluss“ – dann verstehen Sie die Intensität eines solchen Entschlusses: noch einmal „reinen Tisch“ zu machen.

Wenn man versucht, sich in die Situation älterer Klienten hineinzudenken, also Perspektivenwechsel betreibt, könnte die Motivation dieses Personenkreises auch die folgende sein. Die Auswahl an gleich alten oder älteren Therapeuten wird für eine z.B. 79-jährige Klientin sehr eingeschränkt sein, wenn nicht gar unmöglich. Wer, wenn nicht wir „jüngeren“ Therapeuten kann ihr beistehen? Konkret: Es gibt für diese Klientin nur eine wirkliche Alternative, nämlich sich einen jüngeren Therapeuten zu suchen.

Eine spezielle Vorbereitung ist meines Erachtens für ältere Klienten nicht nötig. Wertschätzung, Empathie und Kongruenz sollte man jedem Klienten entgegenbringen. Bei älteren Klienten darf es durchaus auch noch zusätzlich die Achtung der Lebensleistung sein.

Das Motto meiner Web-Seite „Erkenne Dich selbst“ stammt von der Inschrift auf der Eingangssäule zum antiken Orakel von Delphi. Es ist ein lebenslanger Prozess, der auch im Alter nicht aufhört. Für den einen oder anderen beginnt er manchmal erst in den späten Jahren. Wir Therapeuten sollten unsere älteren Klienten uneingeschränkt dabei unterstützen.

„Diejenigen, die jung sein werden, wenn sie alt sind, müssen alt sein, wenn sie jung sind.“

John Ray



Günther Kaindl

Heilpraktiker für Psychotherapie
Praxis für Psychotherapie, München
Praxis@HpPsychotherapie.de