



## **PRESSEMITTEILUNG**

Belastende Kindheitserfahrungen lassen uns schneller altern

### **Psychotherapie schützt vor den Folgen früher Traumata und beugt dem Abbau körperlicher Funktionen vor**

**Berlin, April/Mai 2023 – Jeder fünfte ältere Mensch leidet unter seelischen Erkrankungen. Während Psychotherapie von dieser Bevölkerungsgruppe lange Zeit wenig in Anspruch genommen wurde, findet jetzt ein Wandel statt, und es kommen mehr Ältere in Behandlung. Damit erhalten sie nicht nur ihre psychische, sondern auch ihre körperliche Gesundheit – denn traumatische Erlebnisse beschleunigen die Alterung und kosten gesunde Lebensjahre. Der Zusammenhang von Altern, Psyche und Körper ist Schwerpunktthema des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, der unter dem Motto „Altern im Wandel – Perspektiven und Handlungsfelder“ stattfindet. Auf einer Vorab-Online-Presskonferenz am 26. April informieren Expertinnen und Experten über neue Erkenntnisse dazu. Teilnahmelink: <https://attendee.gotowebinar.com/register/8076176119369535577>**

Zwischen 20 und 30 Prozent der deutschen Bevölkerung berichten in großen Studien über Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung oder dysfunktionale Familienumgebungen mit Gewalt oder Substanzmissbrauch. „Solche Kindheitsbelastungen haben nicht nur ungünstige Auswirkungen auf emotionale Bindungsfähigkeit und soziale Kompetenzen. Sie hinterlassen auch negative biologisch messbare Spuren im Körper“, sagt Kongresspräsident Professor Dr. med. Dipl.-Psych. Manfred Beutel. „Dazu zählt etwa die chronische Aktivierung des Stresssystems und die Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung“, so der Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz.

Die schädlichen Folgen reichen bis auf die molekularbiologische Ebene, wie die Forschung nachweisen konnte. So finden sich bei Personen, die früh psychische Traumata erlebt haben, verkürzte Telomere – das sind die Schutzkappen an den Enden der Chromosomen. Kürzere Telomere werden mit einer geringeren Lebenserwartung in Verbindung gebracht. „Traumatische Erlebnisse lassen unseren Körper schneller altern“, stellt Beutel fest. „Sie können die Im-



## Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

munabwehr beeinträchtigen, Herz-Kreislaufkrankungen fördern und die Muskelkraft schneller schwinden lassen, insbesondere, wenn die Traumata zu psychischen Erkrankungen führen.“ Am Ende, so der Kongresspräsident, steht der Verlust gesunder Lebensjahre.

Doch es gibt Schutzfaktoren, die wir nutzen können. „Eine sichere Bindung, positive Erwartungen von Hilfe und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen entwickeln sich in der Beziehung zu Vertrauenspersonen und können diesen negativen Einflüssen von ungünstigen Lebenserfahrungen entgegenwirken“, erklärt Beutel. Die Existenz einer solchen Vertrauensperson ist allerdings nicht immer gegeben. „Das können wir nur bedingt beeinflussen“, so Beutel. Darüber hinaus kann Psychotherapie bei der Aufarbeitung der Traumata helfen, soziale Einbindung und Resilienz fördern. „Sie kann auch einen gesünderen Umgang mit dem eigenen Körper fördern und dadurch negativen körperlichen Folgen entgegenwirken“, so Beutel. Diese Option stehe allen Betroffenen offen.

Zunehmend ergreifen auch Ältere die Chance. „Selbst wenn ältere Menschen unter erheblichen psychosozialen Belastungen zu leiden hatten oder ihres Lebens überdrüssig wurden, haben sie Psychotherapie bis vor einigen Jahren wenig in Anspruch genommen“, berichtet Beutel. Das habe mit mangelnder Offenheit der Betroffenen zu tun gehabt, die nicht gewohnt waren, über ihre Gefühle mit fremden Personen zu sprechen. „Aber auch Altersstereotypen der Therapeut\*innen trugen dazu bei, die das Änderungspotenzial älterer Menschen durch Psychotherapie unterschätzten“, betont der Mainzer Experte. „Hier gibt es einen Wandel, und es kommen mehr ältere Menschen in Behandlung.“

Der Bedarf ist da. „Verluste von Nahestehenden, eigene Krankheit oder die unerwartete Konfrontation mit unverarbeiteten Belastungen können im Alter seelische Erkrankungen hervorrufen, vor allem, wenn die Widerstandskraft oder Selbständigkeit nachlässt“, weiß der Kongresspräsident. Durch Einbußen der Gesundheit oder Fähigkeiten können Ängste oder Depressionen wieder auftreten oder sich verschlimmern. „In diesem Sinne ist Psychotherapie bei Älteren nicht nur zur Behandlung seelischer Störungen angezeigt, sondern dient auch der Erhaltung von Aktivität und Gesundheitsverhalten und damit der Vorbeugung des Abbaus geistiger und sozialer Funktionen“, betont Beutel. „Die Chancen, dass die Generation Babyboomer noch fitter und zufriedener altert als frühere Generationen, stehen damit gut.“



## Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Der Deutsche Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie findet vom 3. bis 5. Mai 2023 in der Urania Berlin e.V. statt. Weitere Informationen: <https://deutscher-psycho-somatik-kongress.de/>

*Bei Abdruck Beleg erbeten.*

Terminhinweis:

**Online-Pressekonferenz anlässlich des  
Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**

**Termin:** Mittwoch, 26. April 2023, 12.00 bis 13.00 Uhr

**Teilnahmelink:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/8076176119369535577>

**Kontakt für Journalist\*innen:**

Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Pressestelle

Kerstin Ullrich

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-641

[ullrich@medizinkommunikation.org](mailto:ullrich@medizinkommunikation.org)