

Glück und Wohlbefinden im Alter –

Ausnahme oder Regel?

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

«Wer das Alter preist,
der hat ihm noch nicht ins Gesicht gesehen»

Norberto Bobbio De Senectute, 1997

"Man pflegt die Jugend die glückliche Zeit des Lebens zu nennen, und das Alter die traurige.

Das wäre wahr, wenn die Leidenschaften glücklich machten.

Von diesen wird die Jugend hin und her gerissen,
mit wenig Freude und viel Pein.
Dem kühlen Alter lassen sie Ruhe".

Arthur Schopenhauer (1851)

"Aphorismen zur Lebensweisheit" / "Handschriftlicher Nachlass"

Keine rosigen Erwartungen

Journal of Happiness Studies (2006) 7: 167–182
DOI 10.1007/s10902-005-2748-7

© Springer 2006

HEATHER P. LACEY, DYLAN M. SMITH and PETER A. UBEL

HOPE I DIE BEFORE I GET OLD: MISPREDICTING HAPPINESS ACROSS THE ADULT LIFESPAN

ABSTRACT. The tendency to overestimate the influence of circumstances on well-being has been demonstrated for a range of life events, but the perceived impact of aging on well-being has been largely overlooked. People seem to dread growing old, despite evidence that well-being improves with age. We compared the self-reported happiness of younger adults (mean age = 31) and older adults (mean age = 68) with their estimates of happiness at different ages. Self-reports confirmed increasing happiness with age, yet both younger and older participants believed that happiness declines. Both groups estimated declining happiness for the average person, but only older adults estimated this decline for themselves.

KEY WORDS: aging, well-being, affective forecasting.

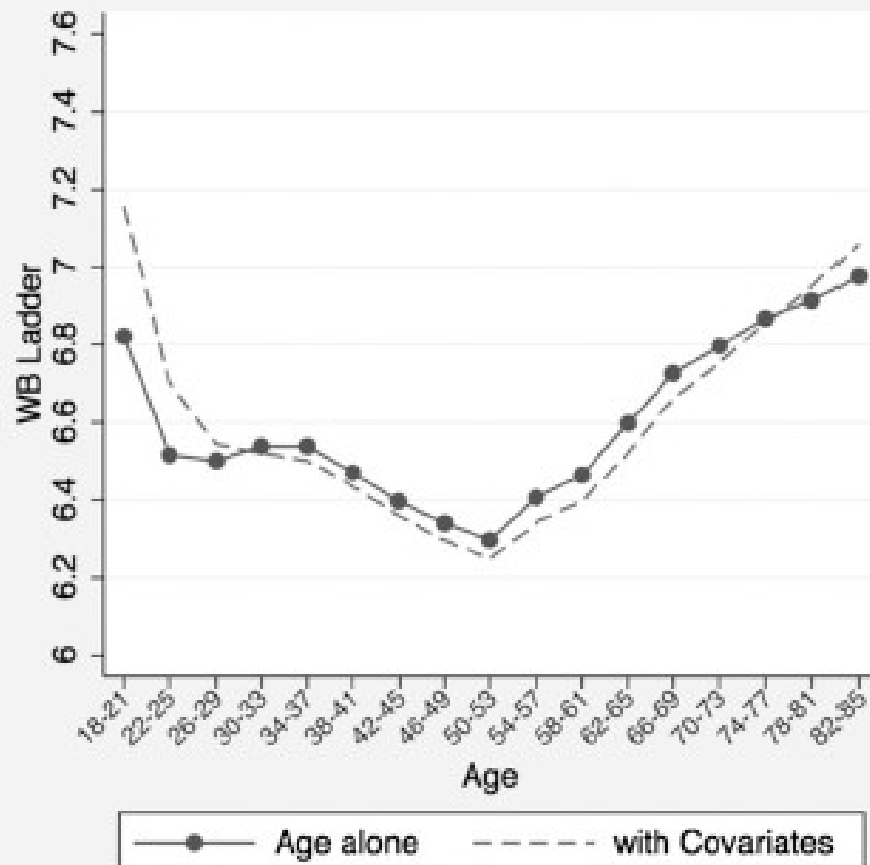
Was stimmt?

Psychologisches Wohlbefinden im Altersvergleich

A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States

Arthur A. Stone^{a,1}, Joseph E. Schwartz^{a,b}, Joan E. Broderick^a, and Angus Deaton^c

PNAS, 2010



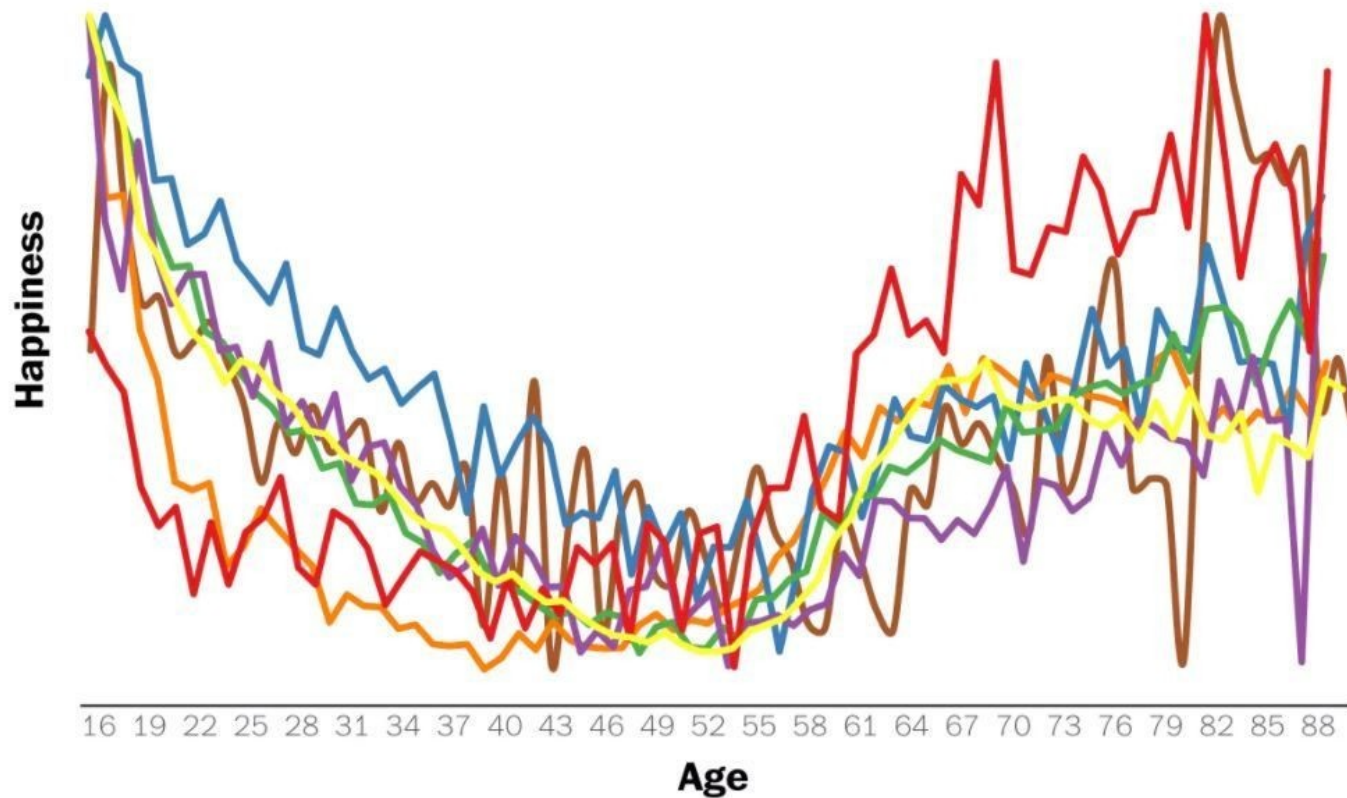
Die Fakten

Glück im Altersvergleich

Resultate von 7 internationalen Studien (2017)

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN



Die Fakten

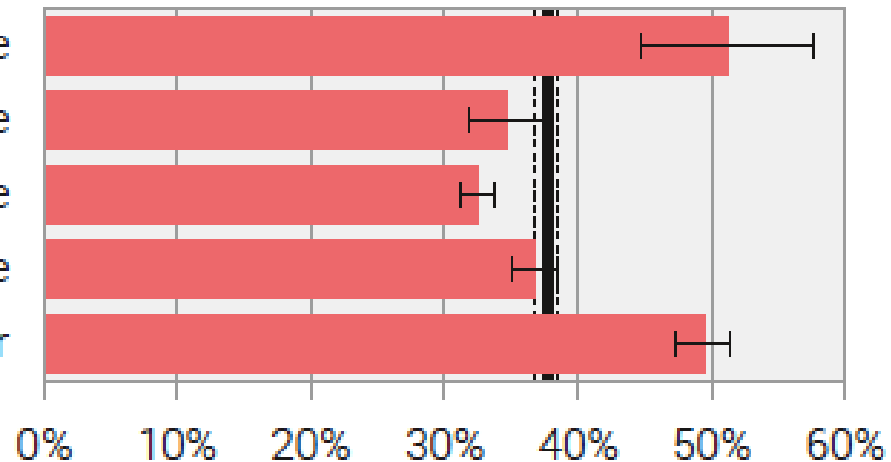
Lebenszufriedenheit nach Alter und Geschlecht in der Schweiz

Anteil Personen ab 16 Jahren mit sehr hohem Zufriedenheitsgrad¹

||| Gesamtbevölkerung

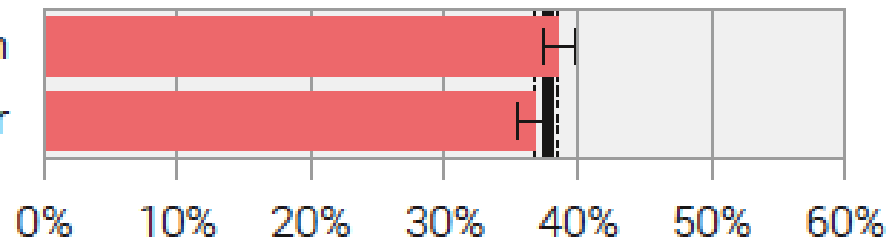
Altersgruppe

16–17 Jahre
18–24 Jahre
25–49 Jahre
50–64 Jahre
65 und älter



Geschlecht

Frauen
Männer



Empirisch erhärtet

Das Paradox des Wohlbefindens im Alter

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

Objektive Lebensqualität

- Einkommen und funktionaler Status
- Gesundheit
- Wohnen und Wohnumgebung und Technik
- Soziale Beziehungen
- Mobilität

Subjektives Wohlbefinden

Zufriedenheit

Kognitives
Wohlbefinden

Psych. WB

Emotionales
Wohlbefinden

Alter

Wie lässt sich das Paradox des Wohlbefindens im Alter erklären?

Artefakt oder effizientere Adaptation?

Handelt es sich bei der empirischen Verortung des Wohlbefindens im positiven Bereich um ein Artefakt?
z.B. Reporting Bias: Ja-sage-Tendenz? Soziale Erwünschtheit?
Kohorteneffekt?

Oder:

Handelt es sich um Lebenskunst – um das Resultat effizienterer Coping-Strategien, um eine (über)lebensnotwendige bessere Adaptation?

reddit



u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

'I'm Bill Gates, co-chair of the Bill & Melinda Gates Foundation. Ask Me Anything'.

- > Posted by [u/thisisbillgates](#) 2019
- > *„Als ich mich in meinem dritten Lebensjahrzehnt befand, glaubte ich nicht daran, dass über 60-jährige Menschen besonders schlau wären oder viel Spass im Leben hätten.*
- > *Nun weiss ich, dass sich meine Vermutungen als falsch herausgestellt haben.*
- > *Frag mich in 20 Jahren noch einmal und ich werde dir erzählen, wie schlau 80-Jährige sind“.*

Effizientere Selbstregulierung mit zunehmendem Alter

Strategien:

- Gutes Anpassen des Anspruchsniveaus und der Lebensziele (weniger hartnäckige, dafür mehr adaptive Zielverfolgung).
- Neue Prioritätensetzung
- Mehr persönliche Massstäben ungeachtet des äusseren Kontexts (Entwicklung eigener Standards) > Relativierung externer Normen
- Soziale und temporale Vergleiche
- ..

Lebenskunst

Je älter desto unabhängiger von externen Einflüssen

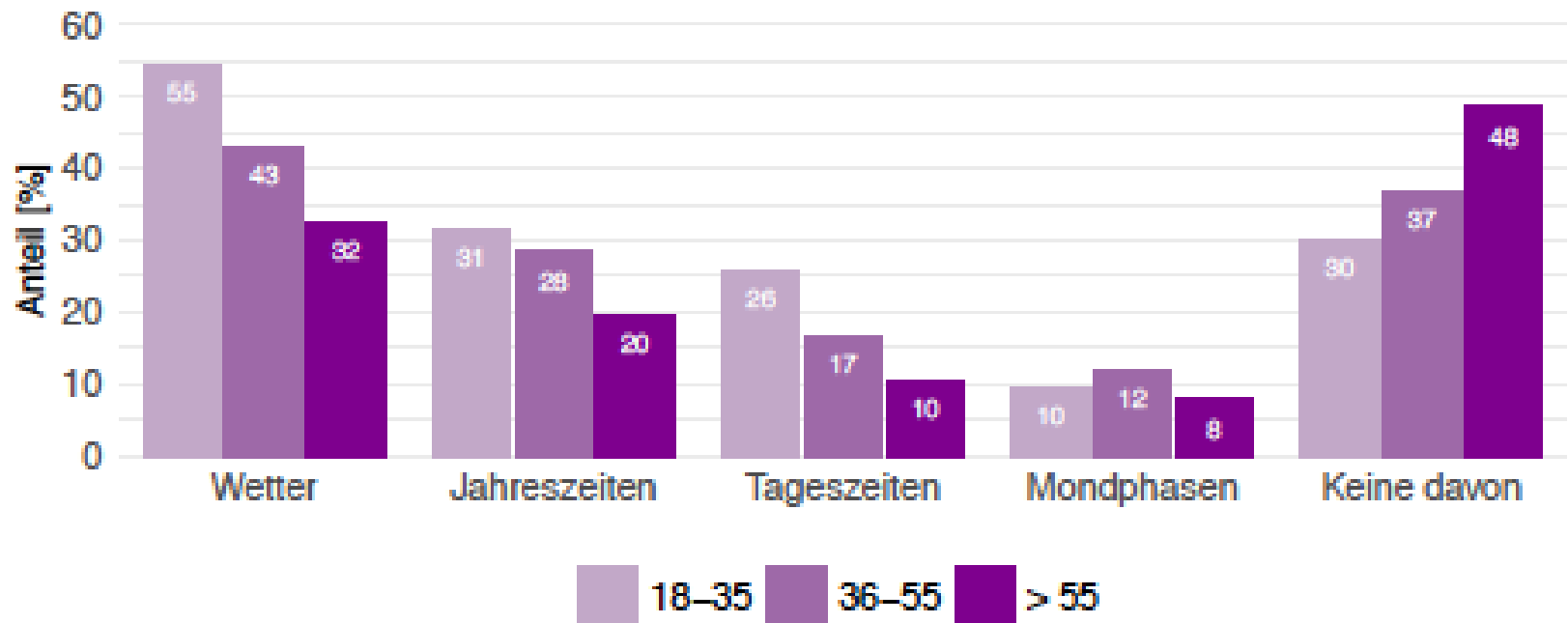


Abbildung 18: Wirkung von äusseren Einflüssen auf die emotionale Stimmung – nach Alter.

Wohlbefinden wird mit zunehmendem Alter neu definiert

Lust und Freude

Sind mit zunehmendem Alter nicht mehr von zentraler Bedeutung.

Zudem: Vergnügen ist kurzlebig!

Zufriedenheit

Sinnerfüllung, Tugend, Spiritualität

Werden mit zunehmender Lebenserfahrung immer wichtiger.

Lust und Freude

Das hedonische Wohlbefinden verliert mit dem Alter an Bedeutung

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

Hedonismus

Epikur (341-270 v.Ch.)

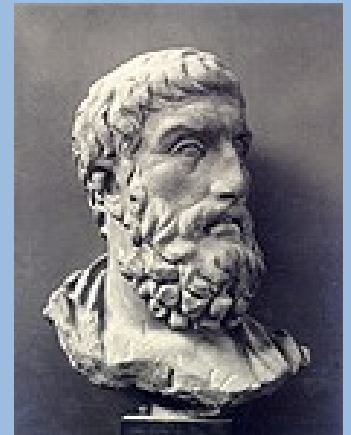
“Ich aber rufe zu fortdauernden Lustempfindungen auf und nicht zu sinnlosen und nichtssagenden Tugenden“.

Lust suchen, Unlust vermeiden.

Furcht, Schmerz und Begierden sind die drei grossen Klippen, die überwunden werden müssen, um dauerhaft Lebenslust und Seelenruhe zu haben.

Heute:

Individualismus, Wellness, Well-being,
„Wohlfühlgesellschaft“



Glück, Sinnerfüllung, Tugend

Das eudäimonische Wohlbefinden wird mit dem Alter immer entscheidender

Eudämonie (Lehre vom guten Leben)

Aristoteles (384-322 v. Ch.):

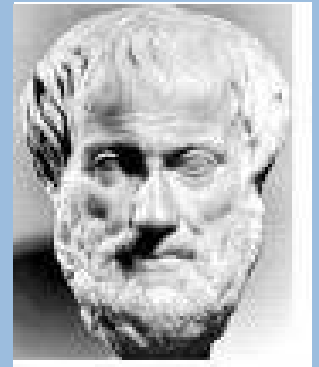
Glückseligkeit resultiert aus dem sittlichen Lebenswandel. Kriterium für Sittlichkeit/Tugend ist die Vernunft, das Einhalten der "rechten Mitte". Voraussetzung: hohe Selbstkompetenz.

Heute:

Victor Frankl (1905-1997): Glück ist ein Nebenprodukt menschlichen Handelns, welches auf Sinnerfüllung und Werteverwirklichung ausgerichtet ist.

Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.

F. Nietzsche



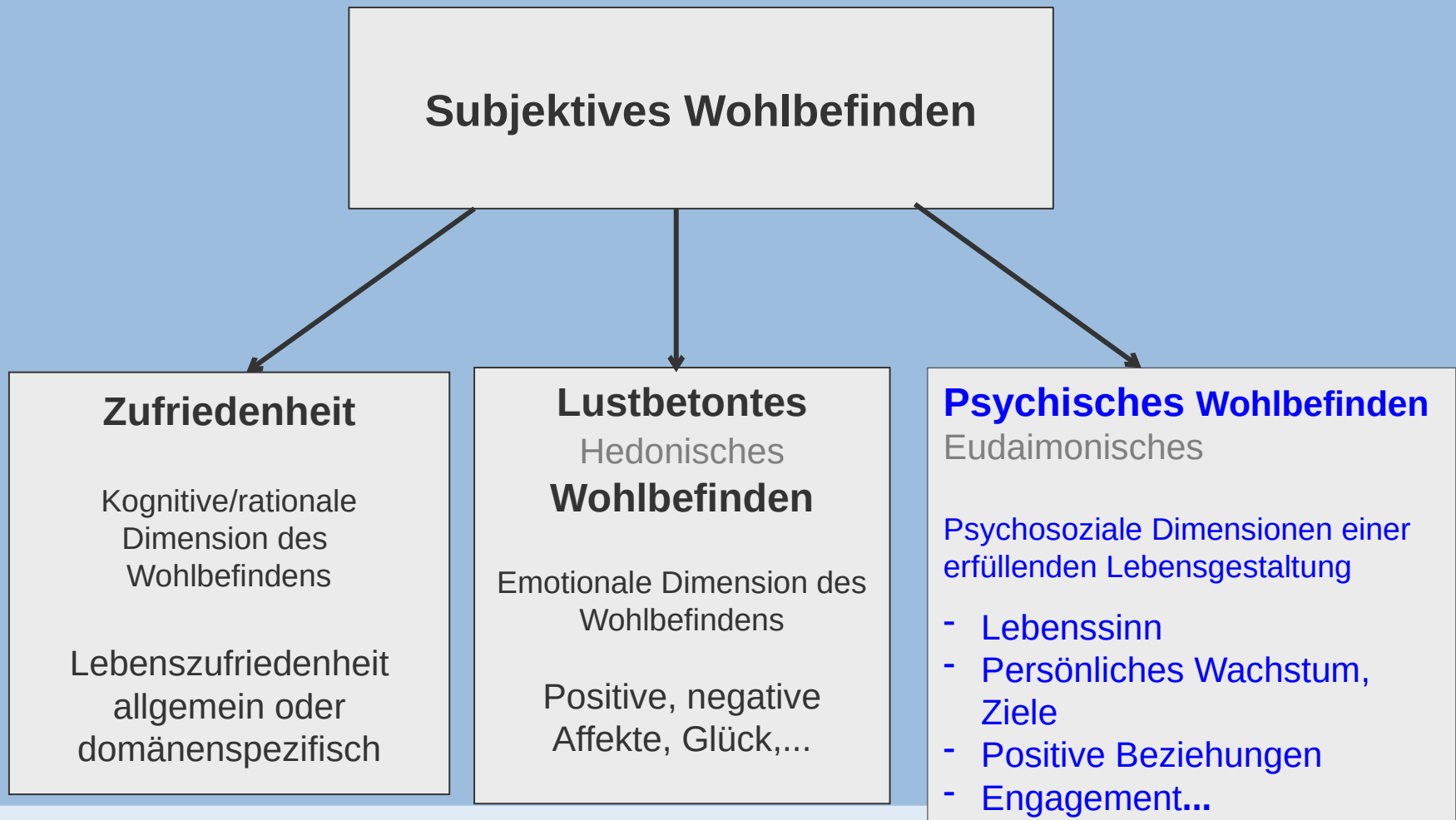
Fakten und Interpretationen

„Es sind nicht die Dinge an sich, die den Menschen Sorgen bereiten, sondern ihre Einschätzung derselben“

(Epiktet, 1 Jhd. n. Chr.)

**Die gesellschaftlichen Bedingungen prägen –
entscheidend sind letztlich die Einstellungswerte.**

Wohlbefinden und Glück



Charakterstärken – des Rätsels Lösung?

Personen mit vier und mehr Charakterstärken haben höhere Werte im positiven Erleben, haben mehr Freude an ihrem Leben, empfinden es als sinnvoller und befriedigender.

Resiliente Personen besitzen bis zu 7 Charakterstärken, die besonders typisch für sie sind => Signaturstärke!

Tugenden und Charakterstärken – Wege zum sinnerfüllten Leben

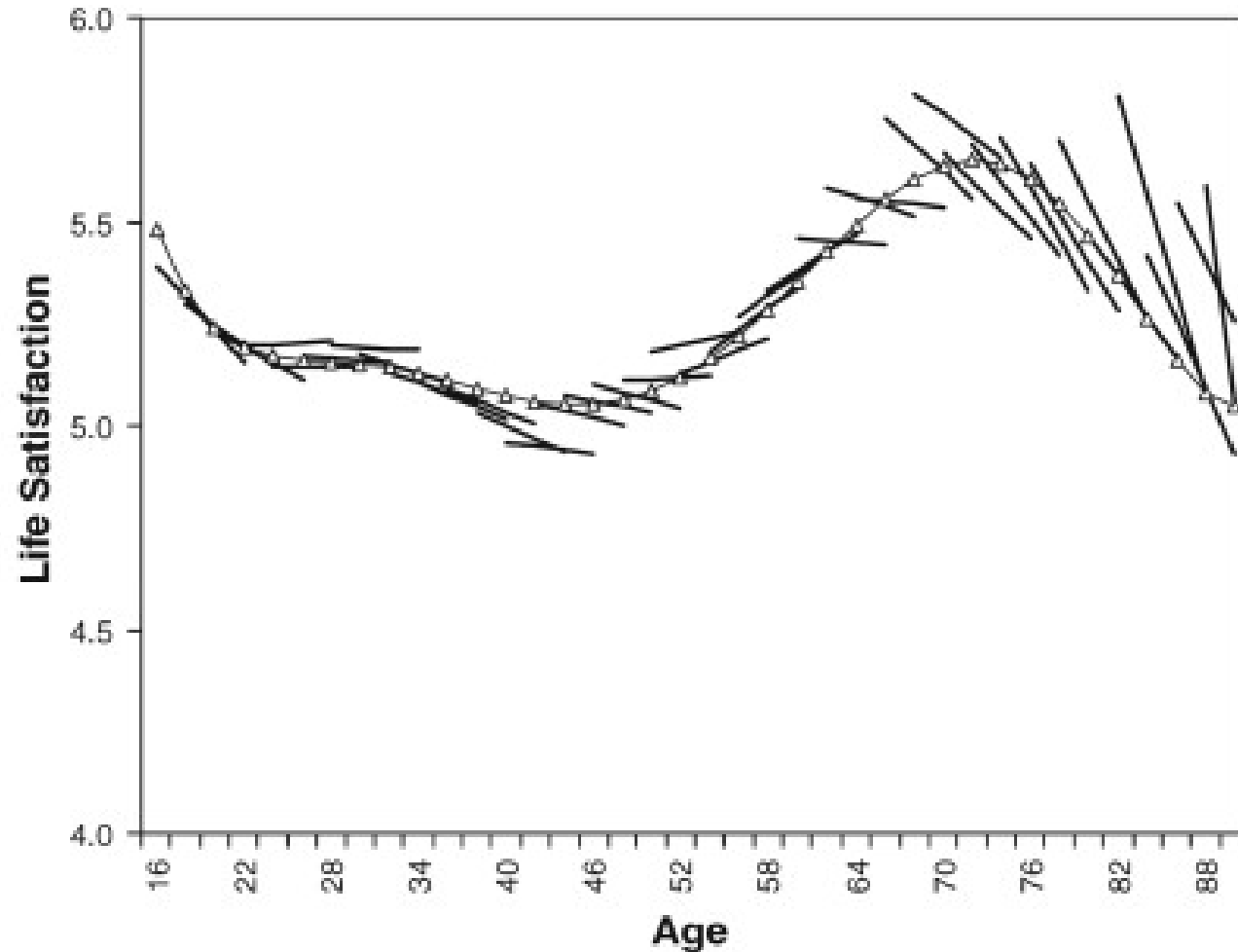
- Liebe und Menschlichkeit: Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden:
Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz
- Mut und Gerechtigkeit: Tapferkeit, Ausdauer, Ehrlichkeit, Tatendrang
Teamwork, Fairness
- Weisheit und Wissen: Neugier, Urteilsvermögen, Aufgeschlossenheit,
Weitsicht Kreativität, Selbstregulation,
Vergebungsbereitschaft und Gnade, Bescheidenheit und Demut
- Transzendenz: Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung,
Humor, Religiosität und Spiritualität

Alles erlernbar! Und: Ein guter Mix ist wichtig!

Und im hohen Alter?

Die Selbstregulation kommt an ihre Grenzen

Baird et al., 2010



Die ultimative Chancen zur Überwindung der Lebenskrisen des hohen Alters

Generativität:

Wunsch, etwas zu schaffen, das die eigene Existenz überdauert, gebraucht zu werden, Verantwortung und Engagement für nachkommende Generationen. Generativität: eine Frage der individuellen Sinnfindung und der gesellschaftlichen Notwendigkeit.

Integrität:

Lebensrückblick und Bilanzierung von Erfolg u. Misserfolg, von Verdiensten und Schulden. Akzeptanz der eigenen Biografie führt zu Integrität. Bei Nicht-Erreichen droht Verzweiflung und Angst vor dem Tod (Erikson).

Selbstverantwortung und Schicksal:

Akzeptieren des Schicksals bei gleichzeitiger Aktivierung der eigenen Möglichkeiten/der Selbstverantwortlichkeit, das Kernelement zum Verständnis des erfüllten Alter.

Fazit

Wohlbefinden im Alter - abhängig von verschiedenen Faktoren

- 1) **Gesellschaftliche Randbedingungen** definieren den Rahmen
> gleiche Bildungschancen für alle, Partizipationsmöglichkeit
- 2) **Familiale und freundschaftliche Netzwerke** sind wichtige Grundpfeiler
- 3) **Individuelle Faktoren** sind letztendlich ausschlaggebend

Lektionen von Hundertjährigen

Unabhängig von Geschlecht und kultureller Zugehörigkeit kommt es auf Folgendes an:

- Aktivität, Stimulation, Ziele, soziale Kontakte, Neugier
- Im Einklang sein mit der eigenen Vergangenheit und mit der Umwelt
- Generativität
- Selbstverantwortlichkeit, der Glaube an sich
- Selbsttranszendenz, Glaube an eine Vorsehung

*..und **Kreativität und Humor!***

