

Glück und Wohlbefinden im Alter

Was braucht es dazu?

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Das Alter - mehr Bürde als Würde

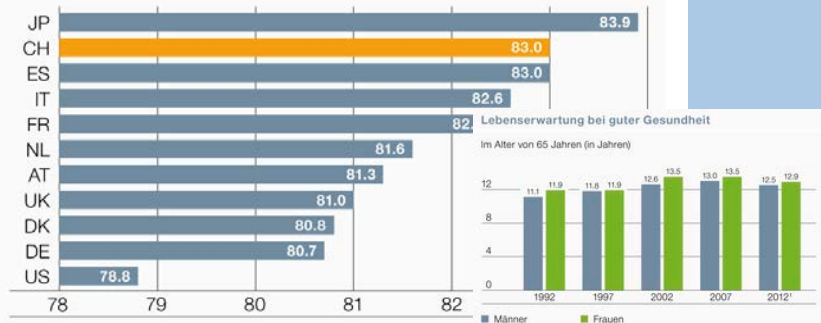
*“Das Greisenalter ist eingetreten,
die Altersbeschwerden sind gekommen, und Hilflosigkeit ist da.
Man kann sich an gestern nicht erinnern.
Die Kraft schwindet dahin für den mit ermattetem Herzen.
Die Augen sind schwach, die Ohren taub, jeder Geschmack ist
vergangen.
Man liegt unbequem da allezeit. Die Knochen leiden durch das Alter”.*

Aus den Lehren des Weisirs Ptah Hotep (rund 2300 v. Chr.)

Heute Ein langes Leben in guter Gesundheit

Lebenserwartung im internationalen Vergleich

Lebenserwartung der Gesamtbevölkerung bei Geburt (in Jahren), 2015



Lebenserwartung bei guter Gesundheit

Im Alter von 65 Jahren (in Jahren)

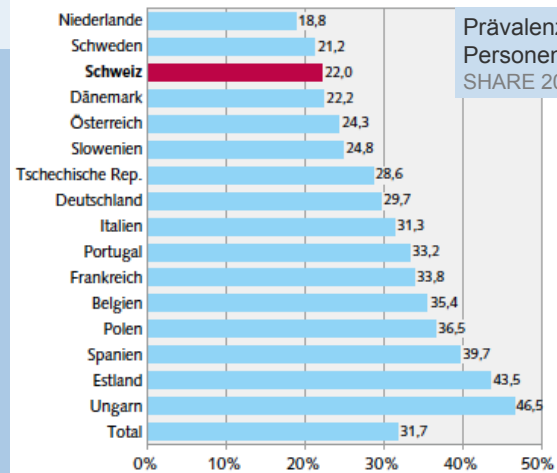


Quelle: OECD Health Data 2017.

Quelle: Bundesamt für Statistik, 2014.

Die Daten von 2012 sind aufgrund einer Überarbeitung des Fragebogens nicht direkt mit den Vorjahren vergleichbar.

Multimorbidität im Alter – In der Schweiz geringer als anderswo



Prävalenz Multimorbidität
Personen Alter 50+
SHARE 2010/2011, N = 56'489

Quelle: SHARE 2010–2011, Auswertung Obsan

© Obsan

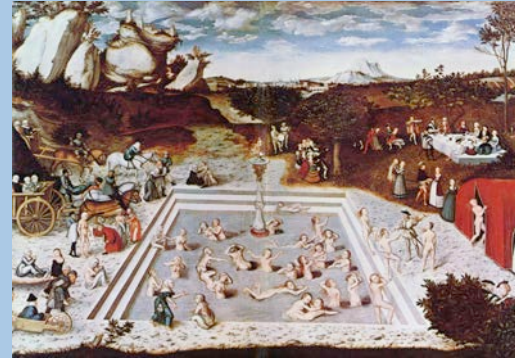
Verjüngung des Alters

Das kalendarische Alter wird neu definiert



Das Alter -

nach wie vor gefürchtet und verdrängt



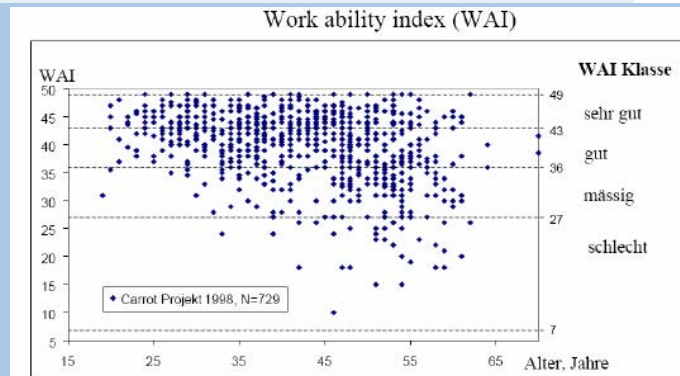
Kriterien eines guten Alterns

Vorurteile und Fakten

- > Kognitive Kompetenz und körperliche Leistungsfähigkeit: alles nur Abbau?
- > Lebensqualität und Wohlbefinden - oder vielmehr Depressionen?

Work Ability Index

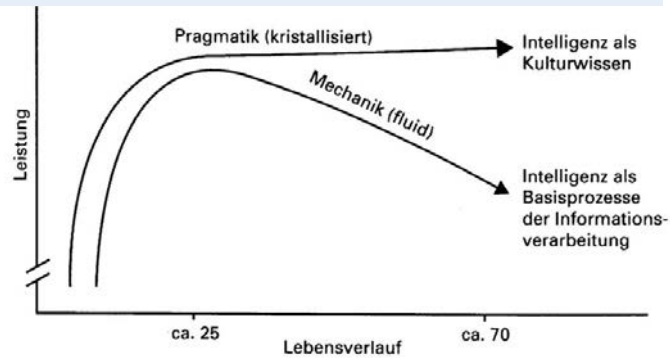
Mit zunehmendem Alter grössere individuelle Unterschiede



Ilmarinen (2005)

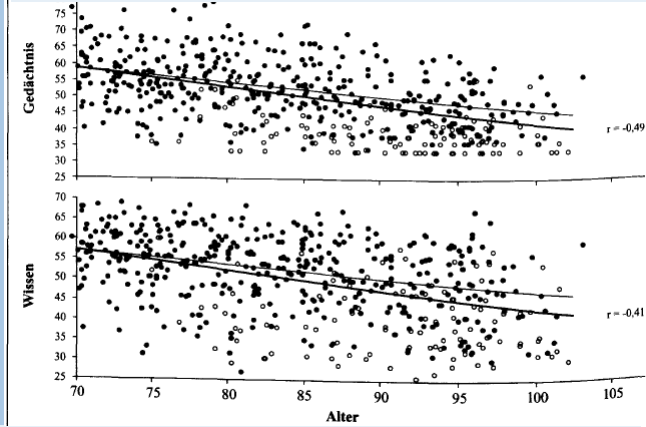
Kognitive Leistungen über die Lebensspanne

Keine generellen Verluste!



Kognitives Altern - Eine heterogene Angelegenheit

(Ergebnisse Berliner Studie)



Determinanten eines langen Lebens in guter Gesundheit

Lebenserwartung und Gesundheit werden bestimmt durch:

Gene = 25%

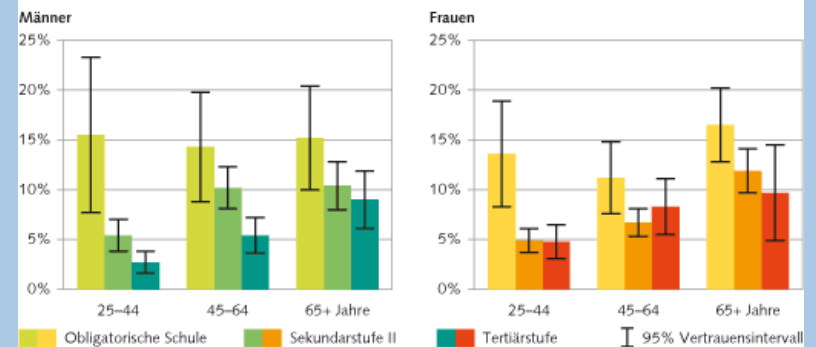
Gesundheitsrelevante Faktoren in den ersten Lebensjahren = 10%

Bildung, Geschlecht, Lebensstil, Persönlichkeit, soziale und finanzielle Lage = 65%

(Vaupel, 2005; Doblhammer-Reiter, 2007; MPI Demographie Rostock)

Funktionale Einschränkungen variieren primär nach Bildung

Starke Einschränkungen wegen eines gesundheitlichen Problems¹ nach Bildungsabschluss, 2007



¹ Seit mindestens sechs Monaten bei den Alltagsaktivitäten

Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

Ungleichheiten auffangen

Die vielen Vorteile geistiger und körperlicher Aktivität

- Bildung, Hobbies bzw. Freizeitaktivitäten tragen zu einer erhöhten Reservekapazität bei und verzögern den Demenzbeginn (Stern, 2006).
- Ein „reiches“ soziales Netz trägt zu einem geringeren Demenzrisiko bei.
- Geistige, körperliche und psychosoziale Komponenten verringern in vergleichbarer Weise das Demenzrisiko und eine Kombinationen kann sogar das Risiko halbieren (Karp et al. 2006).

Lebenslanges Lernen

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans allemal!

- Man ist ein ganzes Leben lang lernfähig
- Das Gehirn ist ein ganzes Leben lang „plastisch“
- Neuronale Verbindungsmuster werden über das ganze Leben geformt.

Lebenslanges Lernen ist wichtig:

- > Demokratisierung des Wissens: Wissen ist allen und überall zugänglich (Internet)
- > Inhalte: die grosse Vielfalt; nicht Wissensaneignung (Pauken) ist gefragt, sondern „Wissensmanagement“
- > Wissensinhalte und Technologie veralten schnell!

Kriterien eines guten Alterns

Vorurteile und Fakten

- > Kognitive Kompetenz und körperliche Leistungsfähigkeit - alles nur Abbau?
- > **Lebensqualität und Wohlbefinden - oder vielmehr Depressionen?**

Wohlbefinden im Alter

Blosse Schönrederei?

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

Das wäre wahr, wenn die Leidenschaften glücklich machten.

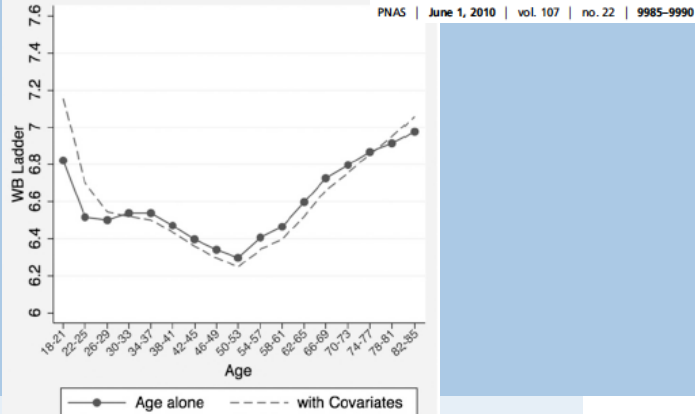
Von diesen wird die Jugend hin und her gerissen, mit wenig Freude und viel Pein. Dem kühlen Alter lassen sie Ruhe".

Arthur Schopenhauer (1851)"Aphorismen zur Lebensweisheit" / "Handschriftlicher Nachlass"

U-förmige Kurve des Wohlbefindens nach Alter

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



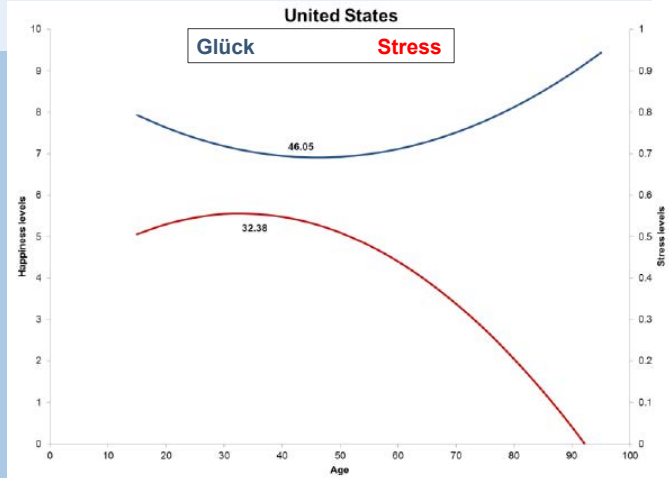
PNAS | June 1, 2010 | vol. 107 | no. 22 | 9985-9990

Erklärungen?

...für die Talsohle des Wohlbefindens im mittleren Lebensalter?

...für das ansteigende Wohlbefindensniveau in den späteren Jahren?

U-förmige Kurve des Wohlbefindens nach Alter



Source: Gallup World Poll

Graham & Ruiz, 2016

Die mittleren Jahre haben Krisenpotential

Kumulation biografischer Transitionen und Stress

Persönlich

- Körperliche Veränderungen
- Neue Zeitperspektive > Bilanzierungsprozesse

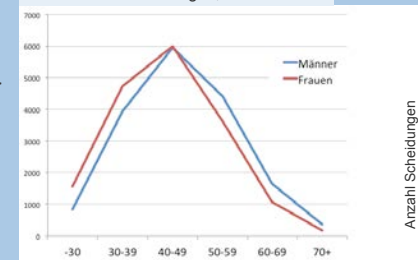
Partnerschaftlich u. familial

- Scheidungen
- Sandwich-Position: Sorge für Kinder und Eltern

Beruflich

- Neuorientierungen
- Wiedereinstieg, Ausstieg
- Burnout

Alter bei der Scheidungen, BFS 2013



Paradox

Lebensqualität nimmt mit dem Alter ab,
das Wohlbefinden zu

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

Erklärung für dieses Paradoxon?

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 das Resultat effizienterer Bewältigungs-Strategien, um eine (über)lebensnotwendige bessere Adaptation? Um eine Neudefinition von Wohlbefinden?

Effizientere Selbstregulierung mit zunehmendem Alter

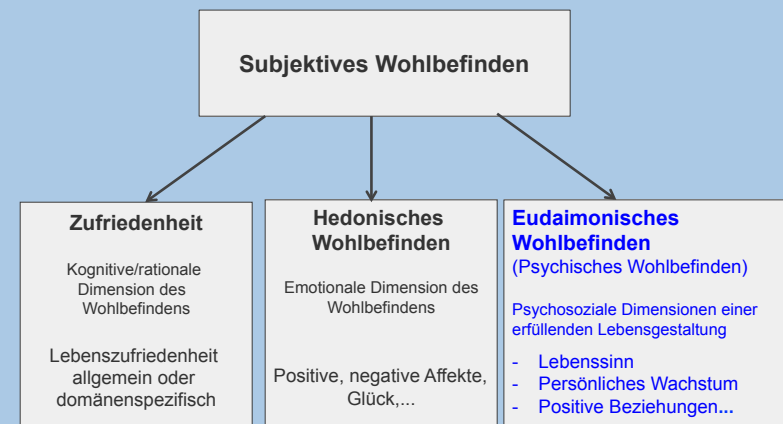
Emotionskontrolle nimmt mit dem Alter in der Regel zu.

Effizientere Selbstregulierungsprozesse/Strategien:

- soziale und temporale Vergleichsprozesse
- Definition von persönlichen Massstäben ungeachtet des äusseren Kontexts (eigene Standards)
- Relativierung externer Normen
- Anpassung des Anspruchsniveaus und der Ziele (hartnäckige versus adaptive Zielverfolgung)
- neue Prioritätensetzung, selbstwertdienliche Interpretationen, etc.

Wohlbefinden – eine ganzheitliche Sicht

Wohlbefinden = multidimensionales Konstrukt



Neudefinition des Wohlbefindens im Alter

Lust und Freude

**Das hedonische Wohlbefinden verliert mit dem Alter
das Primat**

Glück, Sinnerfüllung, Tugend

**Das eudämonische Wohlbefinden gewinnt mit dem
Alter an Bedeutung**

Lust und Freude Das hedonische Wohlbefinden verliert mit dem Alter das Primat

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 eudämonische Wohlbefinden gewinnt mit dem Alter an Bedeutung

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.

Charakterstärken existenziell für die Lebensbewältigung

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

Charakterstärken Der gute Mix macht's!

Mäßigung Mentale Stärke	Selbstregulation(-kontrolle), Wille
Mut und Gerechtigkeit Emotionale Stärke	Selbstverantwortlichkeit, Ausdauer, Ehrlichkeit, Tapferkeit, Tatendrang, Fairness
Liebe und Menschlichkeit Interpersonale Stärke	Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden: Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz
Weisheit und Wissen Kognitive Stärke	Neugier, Urteilsvermögen, Aufgeschlossenheit, Weitsicht Kreativität
Transzendenz Spirituelle Stärke	Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Religiosität und Spiritualität

Charakterstärken können erlernt werden!

Und im hohen Alter? Die Selbstregulation kommt an ihre Grenzen

Baird et al., 2010

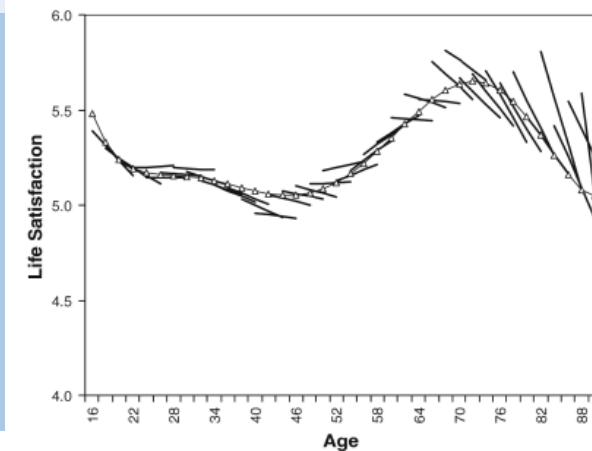


Fig. 6.
Plot of linear effect of wave by age group (BHPS)

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.

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

F. Nietzsche

Lektionen von Hundertjährigen

Unabhängig von Alter, 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!



Ein gutes Leben im Alter

Entwicklungsaufgaben und Handlungsfelder auf verschiedenen Ebenen

Auf gesellschaftlicher Ebene:

- > Definition des Stellenwerts des Alters in unserer Gesellschaft
- > Neue Wohnformen, neue Technologien, Erweiterung und Flexibilisierung ambulanter und teilstationärer Angebote

Auf familialer und sozialer Ebene:

- > Familiäre Solidarität aushandeln: Neudefinition der Eltern-Kind-Rolle; Rolle der Geschwister, Wahlverwandter, Nachbarn,...

Auf individueller Ebene:

- > Neudefinition von Autonomie und Selbstbestimmung, Umgang mit Ambivalenz Autonomie und Partizipation
- > Generativität
- > Neudefinition Lebenssinn, Spiritualität
- > Akzeptieren der eigenen Biografie – Integrität versus Verzweiflung (Erikson)


Auf vielseitigem Wunsch noch die Angaben zu meinem neuen Buch

P. Perrig-Chiello (2017):

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht.

Bern: Hogrefe



 hogrefe

Literatur

Perrig-Chiello, P. (2015). Mit Neugier und Empathie. Gemeinschaft leben und in Beziehung sein im hohen Alter. In Fistarol, C., Kunz, R. & Lüssi, W. (Hrsg). Heimgang. Gedanken über den Lebensabend. Zürich: Rüffer & Rub (pp. 48-56).

Perrig-Chiello, P. (2011). *Glücklich oder bloss zufrieden? Hintergründe und Fakten zum Paradoxon des Wohlbefindens im Alter.* In A. Holenstein, R. Meyer Schweizer, P. Perrig-Chiello et al. (Hrsg). *Glück.* Berner Universitätsschriften. Bern: Haupt Verlag (pp. 241-255).

Perrig-Chiello, P. (2009). Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter. Zürich: NZZ-Buchverlag.