

«Das Alter ist bloss ein Konstrukt»

Je älter wir werden, desto unterschiedlicher sind wir. Warum ist das so? Und was kann man tun für ein langes Leben? Fragen an die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello.

Text und Foto: Robert Bösiger

Pasqualina Perrig-Chiello (72) ist emeritierte Professorin an der Universität Bern mit Schwerpunkt Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Hinzukommen Lehr- und Forschungsaktivitäten an Universitäten in den USA, Deutschland und in der Schweiz mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung, Wohlbefinden und Gesundheit, biografische Übergänge und kritische Lebensereignisse und ihre Bewältigung sowie familiäre Generationenbeziehungen. Nach der Emeritierung leitete Pasqualina Perrig-Chiello die Seniorenuniversität Bern, wo sie heute als Vizepräsidentin amtiert. Sie war Mitglied des Stiftungsrates Pro Senectute Schweiz und ist Präsidentin des Vereins «connect!», ein Hilfswerk gegen Einsamkeit im Alter. Ihr jüngstes Buch «Own your age» (Verlag Beltz) befasst sich mit der guten Gestaltung von Lebensübergängen in der zweiten Lebenshälfte.



Frau Perrig-Chiello, wann ist man alt, wann hochaldrig?

Pasqualina Perrig-Chiello: Das Alter, das sind rund 30 Jahre im Durchschnitt. Das «junge Alter» zwischen 60 und 80. Und das «hohe Alter» ab 80 Jahren. Das hat schon seinen Grund, weil ab plus/minus 80 Mehrfacherkrankungen und demenzielle Krankheiten stark zunehmen, ebenso Verluste auf der sozialen Ebene.

Kann man überhaupt klar definieren, ab wann man alt ist?

Es gibt ein gesellschaftlich definiertes Alter mit der Pensionierung als Beginn. Aber auch in der gesellschaftlichen Wahrnehmung sind die Jahre um 60 der Beginn des Alters, wie dies Umfragen immer wieder zeigen. Befragt man die Betroffenen selber, so ist das subjektive Alter in der Regel tiefer als das kalendarische. Grundsätzlich altern wir aber das ganze Leben lang.

In einem Beitrag von Gerontologie Schweiz hat eine 70-jährige Frau auf die Frage «Wann sind Sie alt?» Folgendes geantwortet: «Wenn ich junge Menschen nicht mehr verstehen und begreifen werde, dann werde ich mich alt fühlen.» Was sagen Sie dazu?

Das ist eine sehr subjektive Sicht. Andere würden den Gesundheitszustand als entscheidend erachten. In der Tat ist das körperliche, also biologische Alter zuweilen aussagekräftiger als das kalendarische. Denn je älter wir werden, desto unterschiedlicher werden wir. Ein 60-Jähriger kann fitter sein als ein 50-Jähriger, er kann aber auch biologisch älter sein als ein 70-Jähriger. Das Alter ist bloss ein Konstrukt. Von Hochaltrigen höre ich oft: Mein Alter? Das sind doch nur Zahlen!

In letzter Zeit hört man den Begriff «blaue Zone» vermehrt. Gemeint sind Regionen auf der Welt, in denen überdurchschnittlich viele Menschen leben, die 100 und mehr Jahre alt sind und in guter Gesundheit leben. Sind es die Gene? Ist es die Ernährung? Sind es andere Bedingungen, welche die Langlebigkeit begünstigen?

Sogenannte blaue Zonen gibt es auf Sardinien, auf der japanischen Insel Okinawa, auf der griechischen Insel Ikaria und auf einer Halbinsel in Costa Rica. Der Anteil der Gene für Lebenserwartung und Gesundheit liegt gemäss Forschung um die 30 Prozent. Wichtiger sind jedoch Lebensstil und soziales Umfeld. Den Hochaltrigen in

Anzeige

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein. **Absolut wasserdicht!** **Magic Bad®**
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

15 Jahre Erfahrung, über 12'000 eingebaute Türen!



www.badewannentuere.ch
079 533 15 70 | info@badekomfort.ch

MEIER + CO



Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG, Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
www.meico.ch, Tel. 062 858 67 00, info@meico.ch

diesen Gebieten gemeinsam ist ein rhythmisierter Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, Bewegung, wenig Stress und genügend Schlaf. Bei allen sind zudem die sozialen Beziehungen von zentraler Bedeutung – Familie und Freunde. Ausschlaggebend ist aber letztlich die Lebenseinstellung mit Schwergewicht auf Selbstverantwortung bei gleichzeitigem Akzeptieren des Schicksals. Charakterstärken wie Spiritualität, Glaube, Dankbarkeit, Hoffnung sind ebenfalls wichtig. Und, noch etwas: Die Hochaltrigen der blauen Zonen haben zumeist eine Aufgabe.

«Gewissenhafte Menschen gestalten ihr Leben mit Bedacht, sie sind diszipliniert, besonnen, umsichtig.»

Eine Aufgabe?

Ja, diese kann sehr unterschiedlich sein wie etwa die Katze füttern oder die Blumen der Nachbarin giessen. Das heisst konkret: Man macht sich nützlich und wird noch gebraucht.

Geht das auch Hand in Hand damit, dass diese Menschen auch dankbar sind?

Ja, das gehört zu den Charakterstärken, welche die meisten mit zunehmendem Alter entwickeln. In der zweiten Lebenshälfte ist nicht mehr das sogenannte «hedonische Wohlbefinden» – gutes Essen, beruflicher Erfolg, soziale Beliebtheit, erfüllte Sexualität – zentral, sondern das eudaimonische, also das psychische. Gemeint sind damit etwa Sinnhaftigkeit, Selbstakzeptanz, persönliches Wachstum oder Generativität, nämlich für nachkommende Generationen etwas tun zu können.

Qualität statt Quantität also?

Genau, die Konzentration aufs Wesentliche, das Suchen nach der goldenen Mitte ohne Exzesse und Extreme. Hilfreich dabei sind Charakterstärken wie Dankbarkeit, Gelassenheit, Hoffnung. Eine weitere ist die Gewissenhaftigkeit – auch wenn diese Tugend nicht so sexy ist, gehört sie zu den besten Voraussetzungen für ein langes, glückliches Leben.

Was verstehen Sie darunter?

Zentrale Merkmale sind Selbstkontrolle und Pflichtbewusstsein. Gewissenhafte Menschen gestalten ihr Leben mit Bedacht, sie sind

diszipliniert, besonnen, umsichtig. Sie gehen auch gewissenhaft mit den anderen Menschen um und der Umwelt.

Man kann also selber viel dazu beitragen, dass man alt wird: ein gesunder Lebensstil mit gesunder Ernährung, viel Bewegung und soziale Kontakte und vor allem die richtige Einstellung. Kommt noch etwas dazu?

Ja. Zur richtigen Einstellung gehört unbedingt auch Offenheit für Neues und Freude am Lernen. Kurzum: Wissen und Bildung.

Tatsächlich, Bildung?

Bildung ist ein starker Treiber für die Lebenserwartung in guter Gesundheit. Mit Bildung meine ich nicht nur Ausbildung. Gemeint ist lebenslanges Lernen, Neugier und Offenheit für Neues. Das ist eminent wichtig, um gesellschaftlich partizipieren zu können und nicht zu vereinsamen.

Wie gross ist der Einfluss von äusseren Faktoren, also von Ereignissen im Leben, die man nicht selber beeinflussen kann?

Dieser Einfluss ist nicht unerheblich. Wenn wir etwa wählen müssten, wo wir alt werden wollen – in den USA oder in der Schweiz –, dann wählen wir vermutlich die Schweiz, oder nicht? Weil wir ein Sozialsystem haben, das trägt und auf das man sich verlassen kann. Und weil wir zwar eines der teuersten, aber gleichzeitig eines der besten Gesundheitssysteme der Welt haben. Zudem leben wir in einem Land ohne Krieg oder andere politische Unwägbarkeiten. Kurz: Bei uns fehlen Stressfaktoren, die andernorts gegeben sind. All das schlägt sich nieder in der Lebenserwartung. Dennoch gilt: Letztlich sind wir unseres eigenen Glückes Schmied.

Was ist wichtiger, die körperliche oder die kognitive Gesundheit?

Sie stehen in gegenseitiger Beziehung. Wenn jemand schwerhörig wird und kaum mehr lesen kann, so muss man schon aufpassen, dass die Neugier erhalten bleibt. Kognitive Gesundheit setzt sozialen Austausch voraus, und hier ist eine gewisse körperliche Gesundheit nötig. Wenn ich nicht mehr mobil bin, bleibt mir vieles verwehrt.

Spielt Geld auch eine Rolle?

Ja. Weil man sich etwa die Frage stellen muss, ob das Geld für eine Zahnbehandlung, einen Kinobesuch oder ein Taxi vorhanden ist.

Was machen Sie persönlich, um geistig fit zu bleiben? Lösen Sie täglich ein Sudoku?

Nein. Ich lese viel – sehr Unterschiedliches. Früher musste ich immer Fachliteratur lesen. Und jetzt lese ich all die Bücher, die in unserer Bibliothek stehen. Auf meinem Nachttisch liegen derzeit fünf Bücher in fünf Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Latein. Nach Lust und Laune greife ich zu einem dieser Bücher. Auch bei den Zeitungen und Magazinen lese ich ganz Unterschiedliches – von der NZZ bis zur «Gala».

Wenn wir noch für einen Moment bei den Zutaten für ein gutes, glückliches Leben bleiben: Wie steht es mit Humor, Optimismus und Zuversicht?

Das sind neben Weisheit und Wissen, Mut, Liebe, Gerechtigkeit und Mässigung wichtige Charakterstärken. Humor hat einen psychischen, körperlichen und einen sozialen Nutzen – ist das nicht grossartig?

Apropos Humor: Emil Steinberger (92) hat man auch gefragt, wann er denn alt sei. Seine Antwort: «Wenn ich nicht mehr spüre, dass aus meiner Nase und den Ohren lange Haare wachsen, oder mir das vollkommen egal ist.»

Für Humor ist man ganz offensichtlich nie zu alt (lacht).

Was würden Sie persönlich auf die Frage antworten, wann Sie alt sind?

Ich definiere meine Befindlichkeit zwar nicht übers Alter. Aber wenn dem mal so sein wird, dann wohl, wenn mich nichts mehr interessiert und ich lebenssatt bin. Wenn ich also keine Lust mehr habe, mich zu adaptieren, und ich sage: Es reicht jetzt und es ist gut so.

Welchen Einfluss hat das soziale Umfeld auf die Frage, wie alt wir werden? Ich frage das, weil ja viele ältere Menschen im Alter einsam sind.

Das Risiko, zu vereinsamen, ist vor allem im hohen Alter vorhanden. Das ist ein echtes Problem, weil Einsamkeit mit einem erhöhten Krankheitsrisiko einhergeht. Einsamkeit ist ein Problem, das wir auf gesellschaftlicher Ebene angehen müssen.

«Zur richtigen Einstellung gehört unbedingt auch Offenheit für Neues und Freude am Lernen.»

Welchen Einfluss haben negative Stereotype und Altersbilder in der Gesellschaft auf ein gesundes, glückliches Alter?

Einen grossen und einen sehr schädlichen. Viele ältere Menschen übernehmen unmerklich negative Altersbilder, was nachweislich ihr Denken und Handeln beeinflusst, etwa nach dem Motto: «Ich in meinem Alter kann nicht mehr ...».

Wenn Sie uns zum Schluss noch einen Ratschlag geben könnten, wie wir ein selbstbestimmtes und glückliches Alter führen können – welcher wäre das?

Ich plädiere für mehr Eigen-Sinn. Damit meine ich nicht Starrsinn. Sondern überzeugt seinen eigenen Weg gehen und sein Alter nach eigenen Massstäben gestalten – und das mit viel Humor.



Jetzt Visit abonnieren!

Das Magazin Visit erscheint viermal im Jahr und informiert Sie über Spannendes rund ums Alter sowie über gesellschaftliche, kulturelle und gesundheitliche Themen.

Informationen zum Abonnement:

visit-magazin@pszh.ch

Tel. 058 451 50 10

Abonnement à Fr. 28.- (Kalenderjahr)

IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4 mit dem Vermerk «Visit Abo»

oder bestellen Sie bei uns einen Einzahlungsschein.