

Zufrieden, gesund und geistig fit im Alter

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

1

Schweiz Gute Rahmenbedingungen für ein langes Leben in guter Gesundheit

Mittlere Lebenserwartung bei Geburt im internationalen Vergleich, in Jahren, 2020



2

**Aber ist ein langes Leben
auch ein gutes Leben?**

3

3

Fakten

Verluste - unvermeidlich im Alter

- Körperliche Ebene: Mehrfacherkrankungen, schwächeres Immunsystem, weniger Kraft, Gleichgewicht, Geschwindigkeit, Beweglichkeit, Sehkraft, Gehör, Aussehen verändert sich, ..
- Kognitive Ebene: schlechteres Gedächtnis, langsamere Informationsverarbeitung,..
- Soziale Ebene: Verlust von Freunden und geliebten Menschen, Verwitmung,
- Gesellschaftlicher Ebene: Negative Altersbilder, angespannte Generationenbeziehungen

Aber: grosse individuelle Unterschiede!

4

4

Lebenserwartung, Gesundheit, Kognition Hauptdeterminanten

Gene	= 25%
Gesundheitsrelevante Faktoren in den ersten Lebensjahren	= 10%
Bildung, Lebensstil, Persönlichkeit, Geschlecht, soziale und finanzielle Lage	= 65%

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

5

5

Bildung –

**ein starker Prädiktor für geistige und
körperliche Fitness im Alter**

6

6

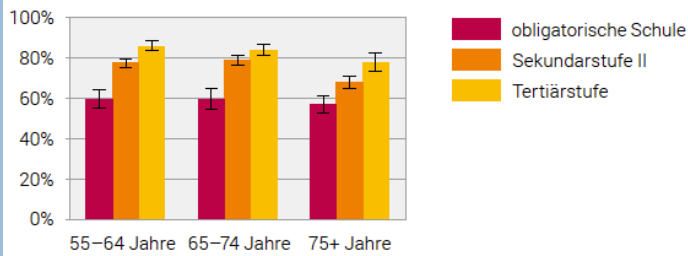
Gesundheit – eine Frage der Bildung

Subjektiver Gesundheitszustand

(Sehr) guter selbst wahrgenommener Gesundheitszustand, 2017

Bevölkerung ab 55 Jahren in Privathaushalten

G1



Vertrauensintervall (95%)

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2019

7

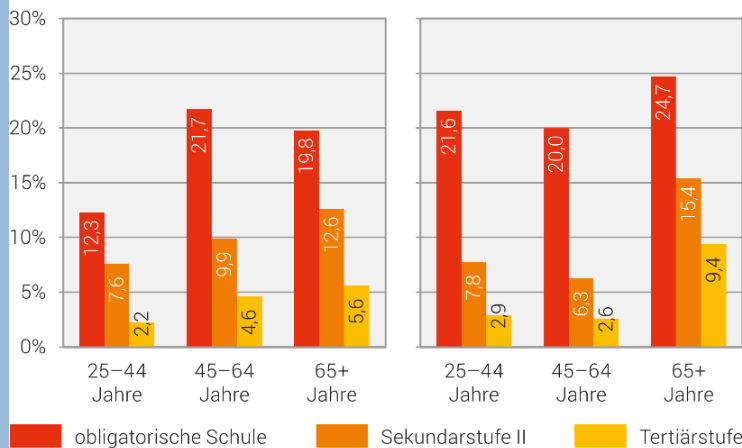
7

Gesunder Lebensstil – eine Frage der Bildung

Körperliche Inaktivität

Männer

Frauen



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2019

8

8

Bildung/Wissen machen den Unterschied

Mangelnde Bildung (mangelndes Wissen) hat negative Konsequenzen auf

individueller Ebene:

- Mehr Erkrankungen (Mehrfacherkrankungen, mehr funktionale Abhängigkeit)
- schnellerer kognitiver Abbau
- mehr Einsamkeit

gesellschaftlicher Ebene:

- weniger Einsatzmöglichkeiten für die Zivilgesellschaft
- weniger soziale Partizipation
- höhere Gesundheitskosten

9

9

Bildung ist heute kein Schicksal mehr

Lernen ist ein Leben lang möglich und nötig

Aus-Bildung gibt es nicht mehr: Man ist nie aus-gebildet!

Wissensinhalte und Technologie veralten schnell.

Gute Botschaft:

Wissen ist überall zugänglich (www)

Man ist ein ganzes Leben lang lernfähig

- Das Gehirn ist ein ganzes Leben lang „plastisch“
- Neuronale Verbindungsmuster werden über das ganze Leben geformt.
- Bildung, Hobbies bzw. Freizeitaktivitäten tragen zu einer erhöhten Reservekapazität bei und verzögern den Demenzbeginn.

10

10

Und welche Rolle spielt die Gesellschaft?

Eine nicht zu unterschätzende!

111

11

Negative Altersbilder und Altersnormen («Act your Age»)

Barrieren in unseren Köpfen

Negative Stereotype des Alters sind in unserer Gesellschaft verbreitet und wirken subtil und indirekt (North & Fiske, 2013).

Um negative Bewertungen zu vermeiden, orientieren sich viele ältere Menschen an gesellschaftliche Altersnormen und verinnerlichen sie.

Altersstereotype werden zu persönlichen Bewertungsmaßstäben, die das eigene Verhalten lenken.

Übernahme von negativen Altersstereotypen führt zu negativer Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, zu verminderter Selbstwirksamkeit, zu Mangel an Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten.

12

12

Zusammengefasst
**Was zählt, um im Alter zufrieden, gesund
und geistig fit zu sein**

Gesellschaftliche Randbedingungen definieren den Rahmen
(Altersbilder, gesellschaftliche Funktion alter Menschen)

Familiale und freundschaftliche Netzwerke sind wichtig.

Letztlich ist Altern aber eine persönliche Aufgabe.

13

13

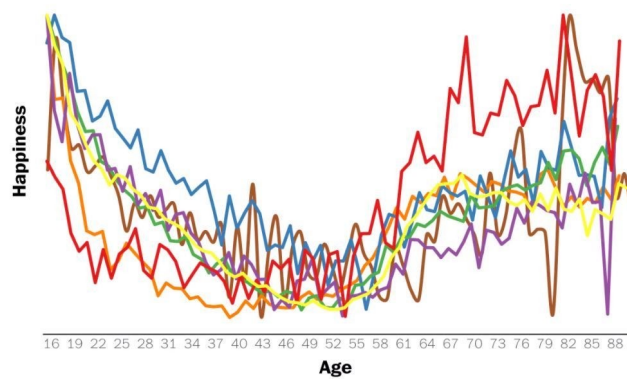
Altern – eine persönliche Aufgabe

Die Mehrheit meistert sie gut

The shape of happiness

Relationship between happiness (or life satisfaction) and age across seven major surveys

Note: Trend lines are scaled to a common minimum and maximum range



WAPO.ST/WONKBLOG

Source: Blanchflower and Oswald, 2017

14

Wohlbefinden im Alter

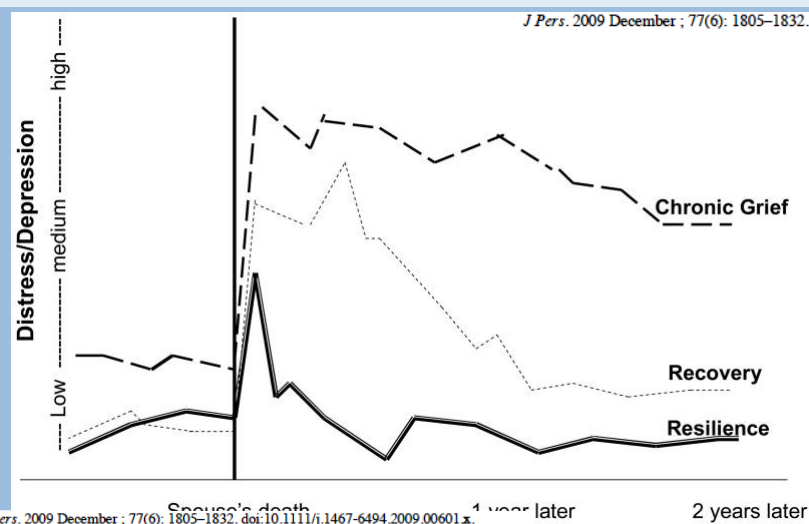
Paradox? Oder ganz einfach Lebenskunst?

Effizientere Selbstregulierung mit zunehmendem Alter:

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

15

Lebenskunst – nicht alle beherrschen sie gleich gut
Adaptation an kritische Lebensereignisse
am Beispiel der Verwitwung



16

An Lebenskrisen wachsen

Vielen Menschen werden ihre Ressourcen und Stärken erst dann richtig bewusst, wenn sie in extreme Stresserfahrungen geraten.

Änderungsbereitschaft und Änderungsfähigkeit sind Voraussetzung für eine gelungene Lebensbewältigung.

Der Gewinn?

1. Erhöhtes Bewusstsein der eigenen Stärke
2. Intensivere Wertschätzung des Lebens
3. Intensivierte Beziehungen, mehr Empathie für Mitmenschen
4. Neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung, neue Prioritätensetzung
5. Spiritueller Wandel: intensiveres spirituelles Bewusstsein

17

17

Weggefährten zu einem guten Leben Charakterstärken – je mehr desto besser!

Mäßigung Mentale Stärke	Selbstregulation(-kontrolle), Bescheidenheit, Demut Vergebungsbereitschaft, Vorsicht
Mut Stärke	Tapferkeit, Selbstverantwortlichkeit, Ausdauer, Emotionale Authentizität,
Gerechtigkeit Führungsstärke	Fairness, Fähigkeit zum Teamwork, Führungs- vermögen
Liebe u. Menschlichkeit Interpersonale Stärke	Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden: Freundlichkeit, soziale Intelligenz
Weisheit und Wissen Kognitive Stärke	Neugier, Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen Weisheit, Kreativität
Transzendenz Spirituelle Stärke	Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Religiosität und Spiritualität

18

18

Selbstverantwortlichkeit, Selbstwirksamkeit **Ich bin, was ich bewirken kann**

Selbstwirksamkeit = Voraussetzung für psychische Gesundheit und für Übernahme von Selbstverantwortung.

Was kann ich bewirken? Was liegt in meiner Macht? Was nicht?

Selbstverantwortung: Akzeptieren des Schicksals bei gleichzeitiger Aktivierung der eigenen Möglichkeiten ist das Kernelement zum Verständnis eines erfüllten Lebens.

Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sind bis ins hohe Alter erlernbar!

Pflegen Sie Ihren Eigensinn! Definieren Sie Ihre eigenen Maßstäbe!

19

19

19

Weisheit und Wissen **Kreativität – wohltuende Schaffenskraft**

Charakteristika kreativer Menschen:

- Sensitivität für Probleme, Freude an komplexen Aufgaben, Ambiguitätstoleranz, Vorliebe für unstrukturierte Situationen: ein Denken nicht in den Kategorien "entweder-oder", sondern "sowohl-als-auch".
- Fähigkeit zum Querdenken, Zusammenhänge in alle Richtungen suchen, eigene Standards!
- Eine offene, staunende Haltung: „Das Staunen ist der Anfang der Erkenntnis“ (Platon); Wer keine Selbstverständlichkeiten voraussetzt, ist dankbarer, hoffnungsvoller und weitsichtiger.

"Nichts ist selbstverständlich“ (A. Einstein).

20

20

Liebe und Menschlichkeit Nicht nur das eigene Wohl im Fokus

- Erwachsene Kinder unterstützen
- Enkelkinder betreuen
- Angehörige betreuen
- Freiwilligenarbeit

Generativität

Wunsch, etwas zu schaffen, das die eigene Existenz überdauert, gebraucht zu werden, Verantwortung und Engagement für nachkommende Generationen.

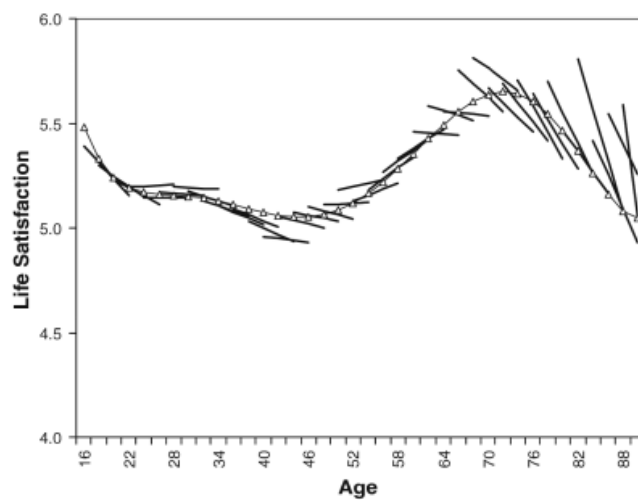
Generativität: eine Frage der individuellen Sinnfindung und der gesellschaftlichen Notwendigkeit.

21

Und im hohen Alter?

Selbstregulation kommt an ihre Grenzen

Baird et al., 2010



22

Spiritualität Ja Sagen zur eigenen Lebensgeschichte

Letzte Entwicklungsaufgabe des Menschen: Integrität und Ja-sagen zur eigenen Biografie.

- Lebensrückblick und Bilanzierung von Erfolg und Misserfolg, von Verdiensten und Schulden > Zusammenführung zu einem sinnvollen Ganzen.
- Bedürfnis, ungelöste Probleme und Konflikte zu lösen, Unfertiges abzuschliessen, ins Reine kommen mit sich und den anderen, zu vergeben.

Akzeptanz der eigenen Biografie führt zu Integrität, d.h. zu innerer Ruhe, Hoffnung und loslassen Können.

Fehlschlagen oder Unterdrücken dieses Prozesses ist mit Verzweiflung, Depressionen, Schuldgefühlen und Angst vor dem Tod verbunden.

23

23

Lektionen von Hundertjährigen

Blue Zones:

Die Leute haben einiges gemeinsam:

1. Bewegung, Aktivität, Stimulation (kognitiv, körperlich und sozial)
2. Moderat essen und trinken
3. Schicksal und Selbstverantwortlichkeit
4. Lebenssinn – einen Grund um morgens aufzustehen
4. Glaube/Spiritualität
5. Engagement Partnerschaft, Familie
6. Gesellschaftliche Partizipation

*Nach Dan Buettner,
World Economic Forum 2018/ National Geographic 2016*

24

24

**Mehr zum
Thema**

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

OWN YOUR AGE

Stark und
selbstbestimmt
in der zweiten
Lebenshälfte



Die Psychologie
der Lebensübergänge
nutzen

BELTZ