

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 74 (2003)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Wohlfühlen im Alter : nicht halb so schlecht wie angenommen  
**Autor:** Känel, Ursula / Perrig-Chiello, Pasqualina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804808>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Wohlfühlen im Alter

# Nicht halb so schlecht wie angenommen

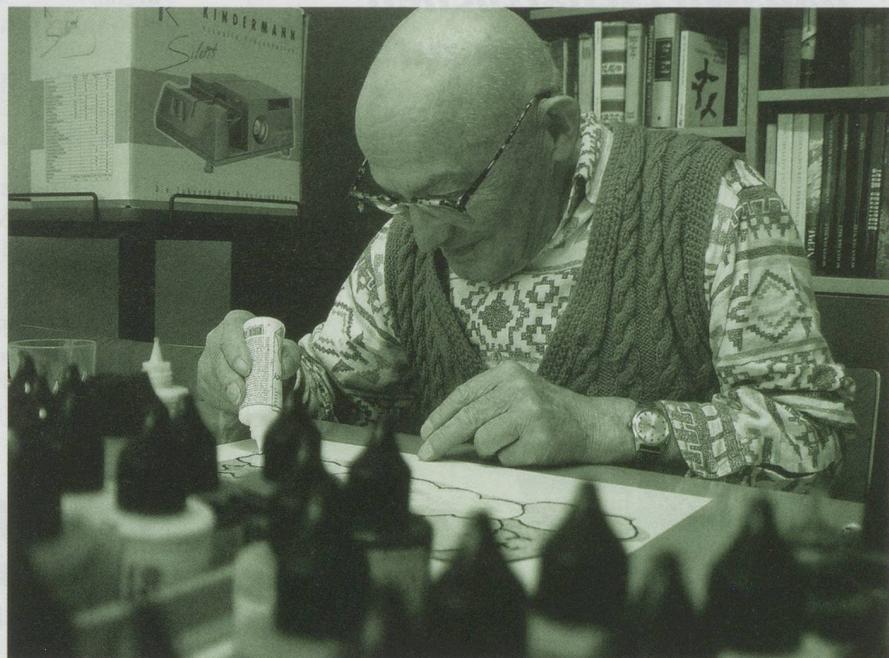
«Wer das Alter preist, hat ihm noch nicht ins Gesicht gesehen», schreibt der italienische Philosoph Norberto Bobbio. Und wirklich: Altsein wird in unserer Gesellschaft überwiegend als Defizit empfunden. Paradoxerweise fühlen sich aber die meisten alten Menschen gar nicht so unglücklich, wie die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello in ihrem neusten Buch festgestellt hat.

■ Fachzeitschrift CURAVIVA: Frau Perrig, haben Sie persönlich Mühe damit, immer älter zu werden?

Pasqualina Perrig-Chiello: Nein, denn Älterwerden gehört zur Natur des Menschen und trifft uns alle – ich bin somit in guter Gesellschaft. Zudem orientiere ich mich an Vorbildern – meinen Eltern, aber auch an Verwandten und Bekannten, die mir mit gutem Beispiel vorausgehen oder vorausgegangen sind.

■ FZC: Von der Gesellschaft erhalten alte Menschen jedoch nur wenig Sympathie.

Perrig-Chiello: Das ist leider so, ja. Sicher: Es gibt alte Menschen, die beispielsweise im Tram mürrisch auf ihren Sitzplatz beharren oder ständig jammern. In unserer Gesellschaft fällt aber immer nur das Negative auf, und daraus werden dann Stereotypen formuliert wie «alle alten Menschen sind grantig und mühsam.» Die grosse Masse an Seniorinnen und Senioren,



Sich im Alter freuen – zum Beispiel beim Malen.

die ein glückliches Leben führen und sich wohl fühlen, geht dabei vergessen.

■ FZC: Und diese machen ja bei weitem die Mehrheit aus, wie Sie bei den Studien für Ihr neues Buch festgestellt haben.

Perrig-Chiello: Richtig. Man spricht hier auch vom sogenannten «Paradoxon des Wohlbefindens im Alter». Eigentlich gibt es tatsächlich viele Gründe, die dagegen sprechen, sich aufs Alter zu freuen: Von der Gesellschaft werden alte Menschen häufig bloss als «Kostenfaktor» bezeichnet; der Gesundheitszustand und die Gedächtnisleistungsfähigkeit verschlechtern sich, man scheidet aus dem Arbeitsleben aus und verliert durch den Tod

Angehörige und Freunde. Und trotzdem fühlen sich die meisten alten Menschen gar nicht so unglücklich und sind gar nicht so abhängig, wie vielfach angenommen.

■ FZC: Was ist die Erklärung dafür?

Perrig-Chiello: Hier spielen die psychischen Ressourcen eine wichtige Rolle. Diese nehmen im Alter nämlich – im Gegensatz zu den körperlichen – nicht ab, sondern werden immer gezielter und effizienter eingesetzt. Alte Menschen haben es nicht mehr nötig, alles mitzumachen. Sie merken, was noch möglich ist und was nicht. Ziele, die nicht mehr erreicht werden können, werten sie ab und geben sich mit weit weniger zufrieden.

# Hausw. Betriebsleiterin

## Optimieren Sie den hauswirtschaftlichen Einkauf!

**Berufsmode  
Bettwäsche  
Patientenwäsche  
OP-Artikel  
Spezialartikel**

*Ob für die kurzfristige Kleinmengen-Bestellung oder für die gesamtheitliche Konzeptlösung, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis optimiert Ihren Textileinkauf.*

*Und eine Offertanfrage lohnt sich immer!*

IGEHO 21.-25.11.03  
Halle 2.1, Stand B47

**wimo**  
Schweizer Hersteller

4852 Rothrist  
Tel. 062 794 15 44  
Fax 062 794 41 44  
info@wimoag.ch



Fachhochschule  
für Soziale Arbeit  
beider Basel

**basis**  
Basler Institut für Sozialforschung  
und Sozialplanung

### Nachdiplomkurse 2004 – eine Auswahl

#### NDK Team- und Gruppenleitung in sozialpädagogischen Institutionen

Beginn Januar 2004

Module auch für Teilnehmende ausserhalb des NDK offen

#### NDK Psychiatrie – Umgang mit seelisch Leidenden

Beginn Januar 2004

#### NDK Personalentwicklung

Beginn März 2004

Info-Abend 8. Dezember 2003, 19.00 Uhr

#### NDK Systemische Arbeit im Heim

Beginn März 2004, offene Module

Info-Abend 4. Dezember 2003, 19.00 Uhr

#### NDK Jungenpädagogik

Beginn September 2003, offene Module

Daten 2004 auf Anfrage ab Januar 2004

#### NDK Feministische Mädchenarbeit

Beginn Mai 2004

Info-Abend 12. Februar, 19.00 Uhr

Weitere Informationen bei:

Fachhochschule für Soziale Arbeit beider Basel, **basis**,

Thiersteinerallee 57, 4053 Basel

Tel. 061 337 27 24, Fax. 061 337 27 95

[basis@fhsbb.ch](mailto:basis@fhsbb.ch), [www.fhsbb.ch](http://www.fhsbb.ch)

## Grosse Auswahl... kleine Preise !

### Bleiben Sie mobil mit einem Rollator!



**Rollator Modell Ergo**  
Inkl. Sitz, Korb und pannensicherer  
Bereifung. Farbe rot oder blau.  
Preis: Fr. 297.20 inkl. MwSt.

Aktuelle Aktionen immer  
unter [www.gloorrehab.ch](http://www.gloorrehab.ch) !



**Rollator Modell WK018**  
Inkl. Sitz, Korb, pannensicherer  
Bereifung und gepolsterter  
Rückenlehne. Farbe blau.  
Preis: Fr. 300.20 inkl. MwSt.

Dies sind nur zwei Beispiele aus unserem grossen Sortiment. Sie finden bei uns auch andere Gehhilfen, Hilfen für Bad/WC/Dusche, Patientenlifter, Rollstühle in grosser Auswahl und vieles mehr. Verlangen Sie die kostenlosen Unterlagen.

### Gloor Rehabilitation & Co AG

Mattenweg 222 CH - 4458 Eptingen  
Tel. 062 299 00 50 Fax 062 299 00 53  
[www.gloorrehab.ch](http://www.gloorrehab.ch) [mail@gloorrehab.ch](mailto:mail@gloorrehab.ch)

■ FZC: *Das tönt nach Resignation.*

Perrig-Chiello: Das ist damit aber ganz und gar nicht gemeint! Vielmehr besitzen alte Menschen durch die Erfahrungen, die sie während ihres Lebens gemacht haben, die Gelassenheit, die Realität zu akzeptieren. Sie haben Krisen bewältigt und sind daran gewachsen. Sie stellen keine überraschenden Ansprüche mehr an sich und die Umwelt, weil dies zu Frustration und Depression führt. Wobei diese Aussage nicht falsch interpretiert werden darf.

■ FZC: *Falsch?*

Perrig-Chiello: Gewisse politisch aktiven Leute könnten daraus den Schluss ziehen, «dass sich die Alten sowieso mit allem abfinden und man ihnen darum alles zumuten kann.» Dem ist natürlich nicht so!

■ FZC: *Gelassenheit dem Leben gegenüber ist also das eine. Gibt es andere Aspekte, die das Wohlbefinden im Alter beeinflussen?*

Perrig-Chiello: Die persönliche Einstellung ist von entscheidender Bedeutung. Menschen, die überzeugt sind, dass sie selber einen wesentlichen Teil zu ihrem Wohlbefinden beitragen können und nicht alles vom Schicksal vorbestimmt ist – die über ein sogenanntes «internales Denken» verfügen –, denen geht es tatsächlich meist auch besser als jenen, die jegliche Verantwortung für sich selber ablehnen («externales Denken»). Man spricht dabei in der Psychologie auch vom sogenannten «Kontrollüberzeugungssystem.»

■ FZC: *Man muss sich also quasi in seinem Denken selber überlisten?*

Perrig-Chiello: Sozusagen. Verschiedene Studien haben einen engen Zusammenhang zwischen hohen Internalitätswerten und positiver Befindlichkeit nachgewiesen. So übernehmen Menschen mit hohen Internalitätswerten mehr Verantwortung für ihre Gesundheit und informieren sich bereitwillig über ihre gesundheit-

lichen Probleme als Externale. Gleichzeitig gilt es, das Schicksal zu akzeptieren und dennoch nicht die «Zügel» aus der Hand zu geben. Ein 100-Jähriger hat einmal zu mir gesagt: «Ich mache, was möglich ist – für den Rest ist der Herrgott zuständig.» Diese Balance zwischen Internalität und Schicksalsgläubigkeit trägt sehr viel zum persönlichen Wohlbefinden bei.

■ FZC: *Die Grundlagen dazu werden aber wohl bereits in der Kindheit gelegt?*

Perrig-Chiello: Die Erziehung spielt sicher eine wichtige Rolle. Man kann ein Kind zur Selbstverantwortung erziehen, ihm beibringen, dass es persönlich in seinem Leben etwas bewirken kann. Aber: Auch alte Menschen können noch umdenken lernen, auch wenn dies natürlich nicht ganz einfach ist. Hier tragen nicht zuletzt Alters- und Pflegeheime eine grosse Verantwortung.

■ FZC: *Inwiefern?*

Perrig-Chiello: Je nach Philosophie, nach der ein Heim geführt wird, kann man einen Bewohner innert wenigen Monaten vom internal zum external denkenden Menschen machen – oder aber man lässt die alten Menschen ihre Eigenständigkeit bewahren. Denn: Wer bis an sein Ende selber Ziele festlegen kann, für die es sich lohnt, sich einzusetzen und seine Umwelt entsprechend zu gestalten, der wird mit grosser Wahrscheinlichkeit auch sein Alter als «erfüllt» erleben.

■ FZC: *Was – gemäss Ihren Studien – auf sehr viele alte Menschen zutrifft.*

Perrig-Chiello: Richtig. Eigentlich enthalten diese Studien eine ausgesprochen frohe Botschaft: Die Macht der Psyche hält uns – je nach persönlicher Einstellung – offensichtlich die Tür zu einer optimistischen Zukunftserwartung offen.

■ FZC: *Was müsste demnach geschehen, damit das «Altsein» auch in der Gesellschaft einen besseren Stellenwert erhalten würde?*

**Zur Person:**

Pasqualina Perrig-Chiello arbeitet als Professorin am Institut für Psychologie der Universität Bern. Zum Thema «Alter» hat sie folgende Bücher verfasst: «Wohlbefinden im Alter: körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen», Juventa-Verlag, Weinheim/München 1997; «Jenseits des Zenits. Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte», Haupt-Verlag, Bern 2000; «Gesundheitsbiographien – Variationen und Hintergründe», Huber-Verlag, Bern 2003.

Perrig-Chiello: Wir müssen auf drei Ebenen aktiv werden: Auf der persönlichen, der familiären und der politischen. Jeder Senior, jede Seniorin sollte persönlich den Klischees entgegenwirken und zeigen, dass man alte Leute nicht alle in einen Topf werfen kann. Aber auch auf der familiären und der politischen Ebene gibt es noch viel zu tun. Wir sind zwar noch weit vom Ideal entfernt – aber ich bin zuversichtlich, dass wir uns diesem in den nächsten Jahren annähern werden.

■ FZC: *Was sind denn überhaupt die Gründe dafür, dass Altsein in der Gesellschaft derart unpopulär ist?*

Perrig-Chiello: Ich denke, man hat einerseits Angst vor der demographischen Entwicklung – bereits jetzt gibt es ja in der Schweiz mehr alte als junge Menschen, und diese Zahl wird weiter zunehmen. Andererseits haben viele Leute Angst vor dem Verlust von Gesundheit, Leistungspotential und Attraktivität – was im Zeitalter von Anti-Aging auch nicht verwunderlich ist – und benutzen alte Menschen daher als Projektionsflächen für ihre Ängste. Und das sind sich wohl die wenigsten bewusst ...

Interview: Ursula Känel

Foto: Robert Hansen