

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 85 (2014)  
**Heft:** 5: Behindertenrechte : Konsequenzen aus der Uno-Behindertenrechtskonvention

**Artikel:** Das Alter kann zum zufriedensten Lebensabschnitt werden : "Lassen wir weniger Stress, dafür mehr Nebeneinander zu"  
**Autor:** Blum, Ruth / Perrig-Chiello, Pasqualina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804048>

### **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:** 11.01.2026

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

Das Alter kann zum zufriedensten Lebensabschnitt werden

## «Lassen wir weniger Stress, dafür mehr Nebeneinander zu»

Ein Leben in Zufriedenheit gelingt am besten, wenn man alt ist. Die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello\* von der Universität Bern erklärt, warum das so ist und warum man in der Mitte des Lebens oft unzufrieden ist.

Interview: Ruth Blum

Alte Menschen, so fanden die beiden US-Verhaltensforscher David Blanchflower und Andrew Oswald heraus, leben zufrieden und geniessen eine gute Lebensqualität. Pasqualina Perrig-Chiello, Professorin am Institut für Psychologie der Universität Bern, überprüfte das Phänomen mit eigenen Studien. Ihr Fazit: Was sich in über 80 Ländern von Tansania über Japan bis nach Finnland zeigt, bestätigt sich auch hierzulande. Die Lebenszufriedenheit nimmt im Durchschnitt nach einem Tiefpunkt rund um das 45. Lebensjahr wieder zu: Trotz altersbedingter Veränderungen und Verlusten ist die Zufriedenheit im Alter am höchsten.



\* Pasqualina Perrig-Chiello ist Honorarprofessorin am Institut für Psychologie der Universität Bern; sie leitete das Nationale Forschungsprogramm «Kindheit, Jugend und Generationenbeziehungen» (NFP 52). Lehr- und Forschungsschwerpunkte: Entwicklungspsychologie der Lebensspanne; Generationenbeziehungen; Geschlechterrollenentwicklung über die Lebensspanne.

**Frau Perrig-Chiello. Sie haben in Ihren Studien Menschen im mittleren und höheren Alter zu deren Zufriedenheit und Lebensqualität befragt. Zu welchem Ergebnis kamen Sie?**

**Pasqualina Perrig-Chiello:** Ein Muster zieht sich durch: Zufriedene Männer und Frauen, die nach eigenem Bekunden keine oder kaum psychische Belastung spüren, sind auch in der Schweiz mehrheitlich über 60 Jahre alt. Dieses Phänomen nennt sich in der gerontologischen Forschung und in der Psychologie «Paradoxon des Wohlbefindens im Alter». Die Forschung belegt, dass das psychische Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit mit zunehmendem Alter nicht etwa schlechter werden, sondern sich auf höherem Niveau stabilisieren. Das ist an sich paradox, weil ja gleichzeitig, je älter wir werden, die Verluste zunehmen. Partner und Freunde sterben oder werden dement. Ausserdem lassen die körperlichen Kräfte nach. Das ist eine biologische Realität. Aufgrund dieser Rahmenbedingungen könnten wir davon ausgehen, dass unser Wohlbefinden im Alter sinkt und nicht steigt. Das Phänomen steht also im direkten Gegensatz zur landläufigen Meinung, alten Menschen gehe es nicht gut.

**Wie erklären Sie das Phänomen?**

Dazu müssen wir den gesamten Lebenszyklus anschauen. Da zeigt sich, dass viele Menschen in den mittleren Lebensjahren eine Phase der – unterschiedlich ausgeprägten – Unzufriedenheit durchleben. Das hat mit der eigenen Einschätzung der Befindlichkeit in diesem Lebensabschnitt zu tun. Bei unseren Studien fragten wir Menschen in diesem Alter: «Sind Sie mit Ihrem Leben zufrieden?» Dann zieht der Befragte eine Bilanz seines Lebens und findet, dieses und jenes war und ist gut, anderes ist weniger gut. Dann macht er eine Mischrechnung und sagt: Ich bin zufrieden – oder eben: Ich bin nicht zufrieden. Das ist die sogenannte rationale kognitive Dimension der Befindlichkeit. Bei der Frage nach dem psychischen Wohlbe-

>>



finden geht es darum, ob ich einen Sinn im Leben sehe, ob es mir gut geht, ob ich keine depressiven Verstimmungen habe und ob ich motiviert bin. Gemäss neusten amerikanischen Studien verläuft die Kurve parallel zur rationalen Zufriedenheit. Generell haben wir festgestellt: Das Wohlbefinden nimmt von der Jugend bis ins mittlere Lebensalter ab und steigt nach diesem Tiefpunkt wieder an.

**Ihre Studien zeigen: Jugendliche sind oft zufrieden mit ihrem Leben, alte Menschen sind zufrieden mit ihrem Leben. Warum sind Menschen im mittleren Lebensalter unzufrieden?**

Nach der Jugend beginnt der Ernst des Lebens. Von den Menschen werden gewaltige Anpassungsleistungen verlangt. Am unzufriedensten ist der Mensch, wenn ihn das überfordert oder wenn es ihm widerstrebt. Die Menschen im mittleren Lebensalter müssen vielen unterschiedlichen Verpflichtungen nachkommen, sie müssen verschiedenen Rollen gerecht werden, und sie müssen in all diesen Rollen möglichst störungsfrei funktionieren. In mittleren Jahren kommt am meisten Verantwortung auf sie zu. Sie leben oft in einer Sandwichposition: im Beruf und in der Familie. In der Familie sind es die jungen Nachkommen, für die man Verantwortung trägt, und zugleich brauchen einem plötzlich die alternden Eltern. Berufliche Verantwortung und familiäre Verantwortung laufen im mittleren Alter parallel. Frauen möchten beruflich wieder einsteigen oder vermehrt arbeiten oder sich beruflich neu ausrichten. Männer haben teilweise schon genug vom Ganzen und kündigen innerlich – beruflich und privat. Bei 49 Jahren liegt partnerschaftlich die Zeit, in der am meisten geschieden wird.

**Wobei nicht alle den Tiefpunkt genau zwischen 45 und 50 erleben?**

Wir haben hier das arithmetische Mittel errechnet. Das heisst: Die durchschnittliche Befindlichkeit der Menschen in diesem Alter ist auf dem Tiefpunkt. Natürlich gibt es solche, die sagen, es ging ihnen noch nie so gut wie mit 45 oder 50 Jahren. Aber ganz klar: Diese Ausnahmen bestätigen die Regel.

**Was passiert nach dieser Phase der Unzufriedenheit im mittleren Lebensalter?**

Der Druck lässt nach. Man verabschiedet sich langsam von den Rollen. Es ist mehr Lebenserfahrung da, die einem hilft, weiterzukommen. Mit zunehmendem Alter wird mehr und mehr Gelassenheit spürbar. Der ältere Mensch lässt sich gemäss unseren Forschungen nicht mehr so schnell verunsichern, wenn einmal etwas nicht so läuft wie erwartet. Wir lernen aus den Lektionen des Lebens. Wir haben schon manche Krisen gemeistert, der Anpassungsdruck lässt nach oder fällt ganz weg. Die persönlichen, beruflichen und partnerschaftlichen Ansprüche werden den realen und veränderten Gegebenheiten angepasst. Das ist auch ein Überlebensmechanismus. Obwohl die objektive Lebensqualität im Alter nicht mehr super ist, erhält uns irgendetwas am Leben. Wir tragen uns mehr Sorge, haus-

halten anders mit der Lebenszeit, schrauben unsere Ansprüche zurück. Diese Fähigkeiten werden uns auch in Zukunft auszeichnen. Die Menschen verfügen im Alter über mehr Lebensweisheit, haben andere, reifere Strategien als in jüngeren Jahren. Sie haben weniger Illusionen, und sie sind realistischer.

**Ist das nicht ein etwas gar schöngefärbtes Idealbild: die reifen, gelassenen, lebensweisen Alten?**

Natürlich ist die älteste Altersgruppe immer eine Auslese. Es sind die Überlebenden, die wir befragen. Sie haben gelernt, lernen müssen, mit ihrem Leben gut klar zu kommen. Sonst hängt man ab und hat verloren. Die meisten passen sich an und richten sich ein.

**Das tönt etwas gar kuschelig.**

Gar nicht. Das kann man bei hochaltrigen Menschen beobachten. In allen Übergangsphasen bekunden sie Mühe und sagen: «Muss

ich das jetzt auch noch?» und «So kann ich doch nicht leben». Nach einer gewissen Zeit heisst es dann, es gehe ganz ordentlich. Das Erste, was wir machen, wenn wir uns einer neuen Herausforderung stellen müssen: Wir versuchen uns den neuen Gegebenheiten anzupassen. So werden wir, je älter wir sind, zu Weltmeisterinnen und Weltmeistern im Anpassen. Es gibt allerdings immer wieder Herausforderungen, bei denen der Mensch mit der Anpassungsfähigkeit an seine Grenzen stösst.

**Wann ist das der Fall?**

Man weiss, dass der Wille und die Fähigkeit zur Anpassung in den letzten zwei, drei Jahren des Lebens massiv abnehmen. Die Zufriedenheit sinkt ebenso radikal. Fühle ich mich dem Schicksal, einer Krankheit oder dem Alter ganz allgemein ausgeliefert, geht es bergab. Ganz anders, wenn ich mir sage: Es kommt auf mich selber an, ich kann das Schicksal in die Hand nehmen und das Beste aus dem Leben machen. Dafür bin ich zuständig, das macht niemand anders für mich, weder der Partner oder die Partnerin noch der Herr Doktor oder die Heimleitung. Wichtig ist, dass der Mensch sich für seine Befindlichkeit massgeblich selbst verantwortlich fühlt.

**Die Gesellschaft nimmt Menschen im hohen Alter aber oft als wenig zufrieden wahr. Warum ist das so?**

Wir nehmen immer zuerst das wahr, was nicht funktioniert. Was normal und gut läuft, sehen wir gar nicht. Was uns auffällt ist, wenn jemand unter Demenz leidet oder im Rollstuhl sitzt. So sieht es im Alter doch aus. Wir tragen fixe Bilder von älteren Menschen mit uns herum. Sie sind behaftet mit negativen Attributen wie Eigensinn oder Starrköpfigkeit und Sturheit. Aber ja doch: Die alten Menschen sind eigensinnig – und je eigensinniger sie sind, umso glücklicher sind sie. Aber eben: umso unglücklicher ist damit die Umwelt. Es gibt schöne wissenschaftliche Abhandlungen zum Thema Eigensinn der älteren Menschen. Eigensinnig werden wir im Alter, weil wir zunehmend besser wissen, was uns guttut und

«Das Phänomen ist bekannt als das «Paradoxon des Wohlbefindens im Alter.»

«Eigensinnig werden wir im Alter, weil wir zunehmend besser wissen, was uns guttut.»





Zufriedene alte Frau: «Im Alter haben wir viel Erfahrung und Gelassenheit gewonnen – und sind dadurch insgesamt glücklicher als in mittleren Jahren.»

Foto: Pieter-Pan Rupprecht

was nicht. Wir definieren unsere eigenen Standards. Ob ich grüne Haare trage, ist allein meine Sache. So definieren sich die älteren Menschen zunehmend selber. Mit einer Sicherheit, die uns als Eigensinn erscheint. Die Gesellschaft sieht dann nur «sture Alte».

#### **Werden Sturheit und Eigensinn im Alter zu Bedingungen für eine hohe Lebensqualität?**

Das eine nicht, das andere schon! Senioren haben ein Recht auf Eigensinn, nicht aber auf Sturheit. Die heute jungen Menschen haben den Eigensinn schon mit der Muttermilch eingesogen, die werden eigensinniger denn je. Und jene, die in jungen Jahren noch Gehorsam geübt haben, werden plötzlich im Alter eigensinnig. Das mag man gemeinhin nicht. Das ver-

**«Im Alter lässt der Druck nach, mehr und mehr wird eine neue Gelassenheit spürbar.»**

stösst gegen die Regel. Ich sage aber auch: Ihr dürft nicht starrsinnig sein. Starrsinn heisst, es ist mir wurst, was die anderen tun und lassen, ich ziehe mein Ding durch, basta. Das geht nie gut. So arbeiten wir gegen uns selber. Wir müssen vielmehr «eigensinnig flexibel» bleiben und sehen, was möglich ist und was nicht. Wir müssen einen eigenen Sinn für Situationen pflegen. Anders als Sturheit wird der Eigensinn so eine gute Eigenschaft: Eigensinn ist eine wunderbare Lebensstrategie.

#### **Eigensinn wird uns doch eher abgewöhnt.**

Wenn wir beim Lebenslauf vorne anfangen, dann müsste eine gute Erziehung das Kind befähigen, sowohl eigene Standards und damit Eigensinn zu entwickeln, um sich gleichzeitig auch gesellschaftlich eigenständig anpassen und einbringen zu können. Das ist kein Widerspruch. Das ist ein wunderbarer Balanceakt. Mit zunehmendem Alter gelingt uns dies immer eleganter.

#### **Was können wir aus dieser Erkenntnis lernen?**

Erstens ist es beruhigend zu wissen, dass es anderen auch so geht wie einem selber. Zum Zweiten: Lassen wir weniger Stress und mehr Nebeneinander zu. Der Philosoph Hans Ruh propagiert das seit Jahren: Stellen wir das altbekannte Schema «Bildung in jungen Jahren, Arbeit in den mittleren Jahren und Ruhestand ab 65» radikal in Frage. Es sollte alles nebeneinander geschehen und Platz finden. Das wäre eine gesellschaftliche Massnahme, um die Menschen im mittleren Lebensalter zu «entstressen».

#### **Und das ist in unserer Gesellschaft tatsächlich möglich?**

Ich glaube, ja. Das Bewusstsein für die Vorzüge eines altersintegrierten Lebens in unserer Gesellschaft steigt. Das ist jetzt schon spürbar. Die Jungen und auch die Alten werden

immer stärker in andere Funktionen mit einbezogen. Auch Arbeit und Freizeit werden zunehmend besser verteilt. Bei der Bildung ist es bereits so. Mittlere Lebensabschnitte werden durch neue Arbeitsmodelle stressfreier gehalten. Gesellschaftlich haben sich ganz neue Muster etabliert. Die sogenannten Babyboomer, die bald in Rente gehen werden, sind stark und gross genug, die Veränderungen umzusetzen. Damit eine lebenswertere Gesellschaft für alle Generationen wächst.

#### **Und der einzelne Mensch?**

Auf individueller Ebene kann man sehr viel machen. Man kann seine Haltung beeinflussen. Aber klar. Ich bin Forscherin und beobachte. Patentrezepte habe ich keine. ●