Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 84 (2009)

Heft: 12

Artikel: "Zufriedenheit kann man trainieren" : Gespräch mit der Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello

Autor: Perrig-Chiello, Pasqualina / Krucker, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-107840

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: 12.12.2025

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

GESPRÄCH MIT DER ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIN PASQUALINA PERRIG-CHIELLO

«Zufriedenheit kann man trainieren»

INTERVIEW: **DANIEL KRUCKER**

Die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello* erklärt, weshalb Optimisten länger leben und wie man schon Kinder zum Glücklichsein erziehen kann.

***wohnen*extra: Frau Perrig-Chiello, ich bezeichne mich als zufriedenen Menschen, hätte aber Mühe zu behaupten, ich führte ein ständig glückliches Leben. Mache ich etwas falsch?**

Pasqualina Perrig-Chiello: Nein, mit Sicherheit nicht. Es ist tatsächlich so, dass viele Menschen Glück und Zufriedenheit verwechseln. Glücklich sind wir nur in kurzen Momenten. Glück bedeutet, mit sich im Einklang zu sein und alles, was als störend empfunden wird, gar nicht wahrzunehmen. Dass viele Menschen glauben, sie müssten immer fröhlich und glücklich sein, hat meiner Meinung nach auch mit der so genannten Spassgesellschaft zu tun. Der Druck, glücklich zu sein, ist sehr hoch. Dabei kann es uns ja nicht immer gut gehen. Die traurigen und bedrückenden Gefühle gehören genauso zum Leben. Man erwartet von uns, dass wir beispielsweise nach einem schlimmen Verlust möglichst rasch wieder einsatzfähig sind – wenn nötig mithilfe von Medikamenten. Dabei funktionieren wir einfach nicht so.

Können wir etwas tun, um glücklich und zufrieden zu sein?

Zufriedenheit kann man tatsächlich beeinflussen und trainieren. Lebenszufriedenheit hat mit Ansprüchen und Erwartungen zu tun. Die Erziehung stellt hier wichtige Weichen. Ein Kind, das immer alles bekommt, hat einen hohen Sollwert. Es verlangt also nach immer mehr Dingen. Diese Haltung wird es auch ins Erwachsenenleben hinübertragen, so etwa die Erwartung, dass andere uns glücklich machen sollen. Die Realität ist jedoch eine andere: Wir sind selber zu einem grossen Teil für die guten Gefühle verantwortlich. Als Entwicklungspsychologin habe ich besonders das mittlere und höhere Lebensalter untersucht. Bei den sogenannten Happy Survivors, also den gesunden und zufriedenen Hochbetagten, zeigt sich ein wichtiges gemeinsames Merkmal: die hohe Selbstverantwortlichkeit. Diese Menschen haben gelernt, dass man nicht erwarten darf, dass andere einen glücklich machen. Unsere Forschungsresultate zeigen, dass diese Hochbetagten sich zeitlebens für ihre Belange einsetzten und verantwortlich fühlten.

Was zeichnet die zufriedenen Hochbetagten sonst noch aus?

Ein langer Atem in Krisensituationen und die Zuversicht, dass nach schlimmen Zeiten wieder gute folgen. Dazu kommt eine offene und heitere Wesensart. Dass Optimisten länger leben, ist nicht nur ein Spruch, sondern es stimmt tatsächlich. Das wurde in Langzeitstudien nachgewiesen. Natürlich ist ein gesundes und zufriedenes Altwerden nicht nur eine Frage des Temperaments. Die Sozialisation spielt ebenso eine Rolle.

Hat auch der Staat einen Einfluss auf das Glück oder die Zufriedenheit in unserem Leben?

Ich bin der Meinung, dass der Staat insofern eine Verantwortung hat, als er die nötigen Rahmenbedingungen für eine gute Lebensqualität sicherstellen sollte. Damit meine ich etwa das Existenzminimum oder Bildungschancen für alle. In Amerika ist das Streben nach Glück sogar in der Verfassung festgeschrieben, und auch der englische Sozialreformer Jeremy Bentham hat vor 200 Jahren gesagt, dass im Grunde genommen der Staat dafür zuständig ist, dass alle Menschen die gleichen Chancen haben sollten, glücklich zu sein. Gute Entfaltungs- und Bildungsmöglichkeiten tragen viel zur Lebenszufriedenheit bei.

Macht Geld glücklich?

Nein, glücklich macht Geld nicht, aber es ist eine wichtige Basis für die Zufriedenheit. Es ist eine Tatsache, dass Menschen mit ho-

Foto: Martin Bichsel

*Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello promovierte in Entwicklungspsychologie an der Universität Freiburg. Seit 2003 ist sie Honorarprofessorin an der Universität Bern. Ihre Lehr- und Forschungsschwerpunkte sind Wohlbefinden und Gesundheit über die Lebensspanne, familiale Generationenbeziehungen sowie biographische Transitionen im mittleren und höheren Lebensalter.

hem Einkommen bessere Werte bei der Lebenszufriedenheit aufweisen. Die Unterschiede sind zwar nicht eklatant, aber dennoch gilt: Mit einem höheren Einkommen kann man sich besser verwirklichen und das macht zufriedener. Wir sehen ja, wer finanziell schneller unter die Räder kommt: Familien mit vielen Kindern, Alleinerziehende und Ausländerinnen und Ausländer mit geringer Bildung.

Gibt es kulturelle Unterschiede in der Beurteilung der Zufriedenheit?

Ja, die gibt es, zum Beispiel zwischen Latinos und Asiaten. Die Menschen aus lateinamerikanischen und südeuropäischen Ländern legen sehr viel Wert auf positive Gefühle. Den Asiaten sind diese auch wichtig, aber sie akzeptieren die negativen Gefühle ungleich mehr als Teil des Lebens. Im OECD-Vergleich ist es so, dass Schweizer auf der Zufriedenheitsskala im oberen Drittel stehen, Italiener, Spanier und Franzosen jedoch in der unteren Hälfte. Dies hat vermutlich damit zu tun, dass die Art und Weise, wie man über Lebenszufriedenheit spricht sowie die Ansprüche zwischen den verschiedenen Ländern stark variieren.

Welche Kultur macht glücklicher?

Diese Frage kann man so nicht beantworten. Je nach Kultur setzen die Menschen andere Prioritäten, sind ihnen andere Dinge wichtig. In unserer westlichen Kultur sind seit der Antike zwei gegensätzliche Haltungen prägend: Auf der einen Seite steht der Hedonismus, wo Lustmaximierung als erstrebenswert gilt. Auf der anderen Seite Aristoteles' Philosophie von der Suche nach der guten Mitte, dem vernünftigen Lebensstandard. Die beiden Perspektiven stehen für zwei unterschiedliche Lebensstile, die je nach Zeitgeist mehr oder weniger dominant waren.

In einer Ausstellung des Landesmuseums Zürich konfrontierten Sie die Besucherinnen und Besucher am Eingang mit der Frage: «Was bedeutet für Sie eine glückliche Familie?» Was ist dabei herausgekommen?

Wir haben die Leute gebeten, ihre Meinung auf einen Zettel zu schreiben. So sind über 3000 Antworten auf die Frage eingegangen. Etwa zwei Drittel davon betonen das Zusammensein mit der Familie. Ihnen ist Bindung, Fürsorge, Nähe und ein gutes Familienklima wichtig. Bei einem Drittel hingegen unterstreichen die Familien die Gegenseitigkeit, das Geben und Nehmen. Offensichtlich ist es in der heutigen Zeit wichtig, dass man füreinander da ist, dass man einen sicheren Hafen hat, etwas zusammen erlebt. Klassische Strukturmerkmale wie die rechtliche oder die biologische Familie scheinen dagegen an Bedeutung verloren zu haben.

Wirtschaftskrise, Klimawandel, politische Turbulenzen: alles scheint im Umbruch zu sein. Wird die Familie in solchen Zeiten wieder wichtiger?

Das ist sicherlich eine Tendenz und hat mit dem menschlichen Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Kontrolle zu tun. In unsicheren Zeiten, wenn die Kontrolle in Frage gestellt ist, tendieren die Menschen dazu, diese auf einer anderen Ebene zu suchen. Kontrolle bedeutet, die Geschicke beeinflussen zu können. Wenn vieles im Fluss ist, fragen wir uns vielleicht: « Was kann ich schon bewirken?» Dann ziehen sich viele gerne in einen kleineren Kreis zurück, wo sie eher etwas beeinflussen können.