

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 91 (2013)

Heft: 9

Artikel: "Letztlich entscheidet die Selbstverantwortung"

Autor: Perrig-Chiello, Pasqualina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725175>

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: 29.01.2026

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

«Letztlich entscheidet die Selbstverantwortung»

Was bedeutet «gut altern» in einer Gesellschaft, deren Lebenserwartung andauernd steigt? Mit steigender Lebenserwartung erhöht sich auch die Perspektive eines längeren Lebens in guter Gesundheit. Eine Frau hat heute mit 60 Jahren im Schnitt noch ein Vierteljahrhundert vor sich. Die Herausforderung besteht darin, diese Jahre mit Funktionen, Aufgaben, Zielen zu füllen. Gut altern heißt für mich bis zum Tod Ziele und Funktionen haben. Wenn etwa eine Frau auf Familienebene ihre Funktion als Grossmutter gerne wahrnimmt, dann stimmt das für sie. Eine andere engagiert sich lieber auf gesellschaftlicher Ebene, in der Nachbarschaftshilfe oder in der Politik.

Was muss man sich unter Zielen im Alter vorstellen? Die Ziele können so unterschiedlich wie individuell sein: Reiseprojekte, private Bauvorhaben, das Erlernen einer neuen Sprache. Häufig zögern ältere Menschen, nochmals neue Lebenspläne zu entwickeln. Damit Ziele auch erreicht werden, ist es wichtig, sie realistisch zu formulieren und eine Strategie der kleinen Schritte zu befolgen. Es ist zudem nie zu spät, sich Ziele zu setzen. Auch wenn ab 80 die psychischen und physischen Einschränkungen zunehmen, sollte einen das nicht daran hindern. Man kann ja auch proaktiv planen, welche Anpassungsleistungen aufgrund der abnehmenden Selbstständigkeit zu erbringen sind.

Altern Frauen und Männer gleich oder unterschiedlich? Der markanteste Unterschied besteht wohl in der längeren Lebenserwartung der Frauen; er ist aber in den letzten Jahrzehnten etwas geringer geworden. Eine Tatsache ist zudem, dass Frauen im Alter mehr Beschwerden haben, öfter zum Arzt gehen, mehr Medikamente einnehmen als Männer. Frauen werden auch vermehrt funktionell abhängig. Auf psychischer Ebene scheinen Frauen mehr Probleme zu haben. Die Depressionsrate ist bei ihnen doppelt so hoch wie bei den Männern. Dafür haben Männer eine höhere Suizidrate. Männer leiden zumeist stärker unter Verlusten



Pasqualina Perrig-Chiello, ist Honorarprofessorin am Institut für Psychologie der Universität Bern und Stiftungsrätin von Pro Senectute Schweiz. Ihr Forschungsschwerpunkt ist geschlechts-typische Entwicklungspsychologie.

etwa bei Verwitwung oder Scheidung, was auch ihre Tendenz erklärt, schneller wieder eine Partnerschaft einzugehen. Frauen hingegen bleiben im Alter – ob gewollt oder nicht gewollt – eher allein.

Heißt das nun auch, dass sie einsamer sind? Nein, dank ihrer meist guten sozialen Vernetzung ist das nicht automatisch so. Grundsätzlich erleben aber Frauen und Männer ähnliche Herausforderungen des Alters, weil der Körper nicht mehr alles mitmacht, weil Krankheiten und Verluste zur Realität beider Geschlechter gehören. Der Umgang mit Veränderungen ist aber zumeist unterschiedlich: Frauen haben oft die besseren Karten, weil sie den Austausch mit anderen Menschen besser kultivieren. Frauen haben auch besser gelernt, mit körperlichen Instabilitäten umzugehen und rechtzeitig Hilfe zu holen.

Wissenschaftlich belegt sind die Veränderungen auf hormoneller Ebene. Sind sie ein Fluch oder eine Chance? Es ist eine Tatsache, dass im mittleren Lebensalter eine hormonelle Umstellung bei Männern wie bei Frauen eintritt, die Auswirkungen auf körperlicher Ebene hat wie etwa Aussehen und Funktionsfähigkeit. Bei den Frauen nimmt ab 40 die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen ab, bei den Männern sinkt der Testo-

steronspiegel, allerdings viel langsamer. Diese hormonelle Umstellung hat Auswirkungen auf psychischer Ebene, in der Regel werden Männer «weicher», Frauen dafür «kantiger». Die bessere Vereinbarkeit männlicher wie weiblicher Eigenschaften ist eine Stärke des Alters, man verfügt über mehr Bewältigungsstrategien.

Merken die Betroffenen, dass sich mit den Jahren ihr Verhalten verändert? Die meisten Menschen haben den Eindruck einer stabilen Identität, sie wollen sich selber treu bleiben. Allerdings kommt mit zunehmendem Alter die Lebenserfahrung dazu. Zudem haben viele das Gefühl einer neuen Freiheit: das ausleben zu dürfen, was bislang unterdrückt wurde. Carl Gustav Jung sagte zu Recht: Der Mensch trachtet mit zunehmendem Alter danach, das Ungelebte zu leben. In der ersten Lebenshälfte werden viele Kompromisse gemacht, um sich gesellschaftlich, beruflich und familial zu verankern. In der zweiten Lebenshälfte werden andere Aspekte zugelassen, die bisher nicht zum Zug kamen.

Wie können langjährige Paare mit diesem «Rollentausch» umgehen? Nicht selten tun sich Frauen und Männer in Partnerschaften schwer, die Entwicklung des anderen zu akzeptieren – so hört man «Ach, meine Frau ist plötzlich so anders» oder «Ich kenne meinen Mann nicht mehr». Entwicklungsprozesse des anderen können Unsicherheit und Angst auslösen. Im positiven Fall haben beide Partner gelernt, dass es sowohl eine gemeinsame wie eine individuelle Entwicklung braucht.

Muss man für einen befriedigenden Alterungsprozess «vorarbeiten», oder kann man sich da laufend anpassen? In der Lebenslauforschung sagen wir: Gutes Altern entscheidet sich nicht im Alter, sondern viel früher! Es braucht sowohl gute gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie Sicherheit und Partizipationsmöglichkeiten als auch gute familiale und freundschaftliche Netzwerke. Letztlich sind aber individuelle Faktoren entscheidend, nämlich die Selbstverantwortung!