

## SYMPATHIETRÄGERIN

### Des Solothuner Vortragszyklus «GESUND ÄLTER WERDEN»

**Thema:** Vorbereitung auf das Leben im Alter  
**Beitrag:** von Frau Prof. Dr. phil. Pasqualina Perrig-Chiello,  
 Universität Bern



#### Wohlbefinden im Alter ein Paradoxum

Wir altern so wie wir gelebt haben, doch späte Einsichten sind auch was wert.

Die Lebenserwartung in der Schweiz gehört zu den höchsten weltweit. Aber auch die Lebenserwartung in guter Gesundheit hat aufgrund der Komprimierung kranker Jahre im hohen Alter in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Ganz offensichtlich sind die Bedingungen für ein langes Leben in guter Gesundheit in unserem Lande bestens gegeben. Dennoch gibt es bei näherem Besehen bedeutsame individuelle Unterschiede hinsichtlich Gesundheit und Wohlbefinden, welche auf die unterschiedliche Verfügbarkeit und Nutzung von Ressourcen zurückzuführen sind, namentlich:

1. Ungleiche Ressourcen aufgrund von Bildung, Geschlecht, Armut, biographische (insbesondere frühkindliche) Erfahrungen.
2. Unterschiedliche intrapersonale Ressourcen: Persönlichkeitseigenschaften und damit assoziiert der Lebensstil (Interessen, Hobbies, Ernährung, körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, familiäre und freundschaftliche Netzwerke).

Bei diesen Faktoren kommt dem Lebensstil eine herausragende Bedeutung für ein gesundes und erfülltes Alter zu – er erklärt aktuellen Forschungsergebnissen zufolge rund 60% der Unterschiede! Je früher ein aktiver, stimulierender und gleichzeitig ausgeglichener Lebensstil angeeignet wird desto besser. Bereits im mittleren Lebensalter sind die Weichen für ein gesundes und erfülltes Alter gelegt. Aber auch wenn ein gesundes Alter zu einem grossen Teil biographisch bedingt ist, sind Korrekturen auch später möglich, allerdings mit einem zusätzlichen Aufwand. Es ist also nie zu spät, sein Leben bewusst und selbstverantwortlich in die Hand zu nehmen!

Interessant ist jedenfalls, dass es den meisten alten Menschen gelingt, trotz zunehmender Verluste und Einschränkungen, ihr Wohlbefinden gut zu regulieren. In der Fachliteratur wird dieses Phänomen als das "Paradox des Wohlbefindens" im Alter bezeichnet. Dafür werden in erster Linie Einstellungswerte und Anpassungsprozesse verantwortlich gemacht. Wie Ergebnisse von Hundertjährigen-Studien zeigen, sind dabei folgende Punkte entscheidend – und zwar unabhängig von gesellschaftlichen Randbedingungen, kultureller Zugehörigkeit, Bildung und Geschlecht:

- Aktivität (körperlich, geistig), Stimulation, Neugier, Ziele, soziale Kontakte.
- Selbstverantwortlichkeit – nicht andere für das eigene Glück verantwortlich machen.
- Im Einklang sein mit der eigenen Vergangenheit - ja sagen zur eigenen Biographie, sich und anderen verzeihen.
- Generativität – Verantwortung übernehmen für künftige Generationen.
- Spiritualität.. und vor allem auch Humor

Pasqualina Perrig-Chiello