

Das Paradox des Wohlbefindens

Kriterien für ein positives Lebensgefühl im Alter



Pasqualina Perrig-Chiello studierte Heilpädagogik und Entwicklungspsychologie. Lizenziat 1977 und Doktorat 1981 an der Universität Fribourg; Habilitation 1996 an der Universität Bern. Seit 2003 Honorarprofessorin am Institut für Psychologie der Universität Bern. Leiterin des Nationalen Forschungsprogramms «Kindheit, Jugend und Generationenbeziehungen im gesellschaftlichen Wandel» (NFP 52). Mitglied des Nationalen Forschungsrates des Schweizerischen Nationalfonds. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: u. a. Entwicklungspsychologie der Lebensspanne und intergenerationelle Beziehungen.

Die meisten alten Menschen fühlen sich gar nicht so unglücklich wie vielfach angenommen wird. Paradoxerweise leidet die psychische Zufriedenheit nicht zwangsläufig unter dem Zerfall der körperlichen Gesundheit und den oft widrigen Lebensumständen. Selbstregulationsmechanismen ermöglichen sinnvolle und funktionale Überlebensstrategien.

Das Alter ein biologisches Schicksal? Diese Grundthese der Anti-Aging-Welle ist uralte und war jahrzehntelang auch die Auffassung der Geriatrie und der Gerontologie. Diese Sichtweise, welche im Alltag omnipräsent ist, wurde von der modernen Sozialgerontologie radikal in Frage gestellt. Altern sei primär ein soziales Schicksal und erst in zweiter Linie ein individuelles. Diese Auffassung hat ihre Berechtigung.

Die gesellschaftlichen Randbedingungen

In der Tat widerspiegelt die gesellschaftliche Stellung alter Menschen die vorherrschenden gesellschaftlichen Werthaltungen und Rollenzuschreibungen ihnen gegenüber. So definiert die Gesellschaft von wann bis wann wir schulfähig sind, von wann bis wann arbeitsfähig und schliesslich ab wann wir alt sein sollen. Historische wie kulturvergleichende Arbeiten zeigen, dass Position, Rollenzuweisung und Lebensumstände älterer Menschen einem steten Wandel unterliegen. Sie variieren zudem je nach sozialem Status, Geschlecht und körperlicher Verfassung – und das war früher so und ist es zum Teil noch heute. Exemplarisch ist, dass in der römischen Antike alte adelige Männer mit jahrzehntelangem politischem Engagement in den Senat Einsitz nehmen durften – gleichzeitig galt aber das Recht, sich körperlich schwacher und behinderter alter Menschen zu «entledigen», indem man sie von der Brücke stossen durfte. Im Mittelalter und in der Neuzeit galt für die Unterschicht die körperliche Kraft als Anerkennungskriterium im Alter, für die Mittel- und Oberschicht hingegen Erfahrungswissen und Reichtum.

Wie steht es heute? Der Polyvalenz von gestern ist eine ausgeprägte Ambivalenz gefolgt – gelegentlich aber auch offene Ablehnung. Die

Langlebigkeit des Menschen wird einerseits als eine beispiellose Errungenschaft der modernen Medizin zelebriert, andererseits aber als eine Lebensphase angesehen, die keinerlei Funktion hat, eine Phase zudem, die es um jeden Preis zu verhindern gilt. Unabhängig von Schichtzugehörigkeit und Geschlecht haben körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Tempo und Jugendlichkeit massiv an Wertigkeit zugelegt, und im Zeitalter des Internets scheint Erfahrungswissen kaum mehr von Bedeutung zu sein.

Der Traum von der ewigen Jugend fördert die Vorurteile gegenüber dem Alter

In einer Gesellschaft, wo Jugendlichkeit der Referenzpunkt ist, muss Altsein notgedrungen unpopulär sein. Der uralte menschliche Traum ewiger Jugend und Lebensfreude ist in der heutigen Zeit präsenter denn je. «Anti-Aging» ist das Zauberwort, es steht für einen neuen Lebensstil, welcher mit grossem Erfolg kommerzialisiert wird. «Wer das Alter preist, hat ihm noch nicht ins Gesicht gesehen», schreibt denn auch der italienische Philosoph Norberto Bobbio in seinem Buch «De Senectute» (1997) und knüpft damit an eine lange Tradition negativer Voreingenommenheit dem Alter gegenüber. Dieselbe pessimistische Haltung vertrat auch Simone de Beauvoir, welche das Alter als eine Art Geheimnis beschrieb, dessen man sich schämt und über das zu sprechen sich nicht schickt.

Angesichts der nicht gerade optimalen gesellschaftlichen Randbedingungen könnte man meinen, dass das Älterwerden eine äusserst unliebsame Sache für die Betroffenen sei. Die Empirie lehrt uns jedoch, dass dies nur die eine Seite der Medaille ist. Die andere Seite zeigt uns nämlich, dass genannte Probleme von den Betroffenen selbst in der Regel stark relativiert werden und dass diese, ungeachtet äusserer Einflüsse, zu persönlichen Massstäben und Verhaltensweisen kommen. Mit anderen Worten: Es stellt sich heraus, dass sowohl die biologische als auch die gesellschaftliche Sichtweise des Alterns zu reduktionistisch sind. Altern ist nämlich weder nur ein biologisches Schicksal noch nur ein gesellschaftliches Schicksal, Altern ist im Wesentlichen auch individuelle Selbstbestimmung.

Die Macht der Psyche: Wohlbefinden trotz mancher Gebrechen

Trotz so mancher Widerwärtigkeit fühlen sich die meisten alten Menschen paradoxerweise gar nicht so unglücklich, wie vielfach angenommen. Diese Mehrheit ist nicht so augenfällig wie die Minderheit, die krank, dement und pflegebedürftig ist und auf die private und öffentliche Hilfe und Dienstleistungen angewiesen ist. Im Gegenteil: Aus der Lebenslaufforschung wissen wir, dass mit zunehmendem Alter das generelle psychische Wohlbefinden keine alterskorrelierte Abnahme zeigt, obwohl sich – erwiesenermassen – der objektive Gesundheitszustand verschlechtert, die Gedächtnisleistungsfähigkeit abnimmt und negative Lebensereignisse (z. B. Verlust lieber Mitmenschen) die positiven überwiegen. In der einschlägigen Literatur wird deshalb oft vom «Paradox des Wohlbefindens» im Alter gesprochen.



Eine Vielzahl von Studien hat denn auch nachgewiesen, dass das psychische Wohlbefinden – selbst im hohen Alter und bei widrigen Lebensumständen – verhältnismässig wenig Einbussen erfährt. Dieses erstaunliche Phänomen bedarf einer Klärung. Methodologische Argumente (wie beispielsweise «soziale Erwünschtheit») können das Paradoxon des Wohlbefindens nicht erklären, bestenfalls etwas relativieren. Beim Zustandekommen des Paradoxes des Wohlbefindens spielen ganz offensichtlich Mechanismen der Selbstregulation eine nicht zu unterschätzende Rolle. Ein wesentlicher Punkt ist, dass die individuellen mentalen Ressourcen (d. h. konkret die selbstwertdienlichen Interpretationen sowie die Schutz- und Anpassungsmechanismen) keineswegs dysfunktional werden, im Gegenteil, sie werden immer gezielter und effizienter eingesetzt. Diese Strategien bestehen zum einen im bewussten Auswählen beziehungsweise Schaffen von Umwelten, die den individuellen Möglichkeiten entsprechen. Zum anderen geht es dabei aber auch um die Fähigkeit, sich bewusst zurückzuziehen und Kontrolle und Einfluss aus der Distanz ausüben zu können – selbst wenn die Kräfte nachlassen und Funktionseinbussen eine zunehmende Realität sind.

Die Rolle der Selbstverantwortlichkeit

Ein wichtiger Faktor für die Erhaltung von Wohlbefinden und Autonomie ist die Selbstverantwortlichkeit. Menschen mit hoher Selbstverantwortlichkeit sind autonomer und gesünder als Menschen, welche mit der festen Überzeugung leben, dass ihr Leben von anderen oder vom Schicksal bestimmt wird. Diese Selbstverantwortlichkeit, welche bereits in jungen Jahren erlernt und geübt sein will, erweist sich im Alter als eine unschätzbare mentale Ressource. Wir wissen aber auch, dass mit zunehmender Fragilität und vor allem in bestimmten Settings (wie beispielsweise durch zu viel Bevormundung in Alters- und Pflegeheimen) viele Menschen die Verantwortung an andere abgeben und hilflos werden. Ein unheilvoller Teufelskreis wird damit ausgelöst: Je mehr Hilfe gegeben wird, desto hilfloser; und je hilfloser, desto mehr Hilfe wird benötigt. Man ist eben in der Regel eher interessiert an angepassten und pflegeleichten Alten als an widerspenstigen, selbstbewussten und unbequemem.

Die Ergebnisse eigener Untersuchungen, welche wir im Rahmen der Basler Interdisziplinären Altersstudie durchgeführt haben, illustrieren sehr schön, welche zentrale Rolle die Selbstverantwortlichkeit – insbesondere im hohen Alter – spielt. Hier gilt es jedoch zu berücksichtigen, dass die

Die Mechanismen der Selbstregulation schaffen eine Umwelt, die den eigenen Möglichkeiten entspricht

Wer an seine Grenzen stösst, muss Leidensfähigkeit erlernen können

positive Beziehung zwischen Kontrollerleben und Befindlichkeit ihre Grenzen hat. Hohe Kontrollerwartungen bzw. hohe Selbstverantwortlichkeit in schlecht kontrollierbaren Situationen (z. B. bei Verlusten, Todesfällen, Krankheiten, sozialer Isolation und ökonomischen Krisensituationen) können kontraindiziert sein. Das heisst, sie produzieren sehr viel Frustration und Verzweiflung, was sich psychisch aber auch physiologisch auswirkt. So gibt es empirische Evidenz, dass exzessive Kontrollerwartungen in unkontrollierbaren Situationen mit erhöhten Katecholamin-Werten einhergehen, welche ihrerseits die Bildung von Arteriosklerose begünstigen.

Ist dies wohl auch der Grund, weshalb die vorwiegend gesunden Alten der Basler Studie – insbesondere aber die Hochbetagten – ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Internalität und Schicksalhaftigkeit hatten? Ist möglicherweise dieses Akzeptieren des Schicksals, bei gleichzeitiger Aktivierung der eigenen Möglichkeiten, das Kernelement zum Verständnis des erfüllten Alters? Und in Anlehnung an Robert Musil: Entwickeln die Leute mit zunehmendem Alter einen ausgeprägteren Sinn für das, was gegeben ist, ebenso wie für das, was sich daraus entfalten kann (Wirklichkeitssinn versus Möglichkeitssinn)?

Nach dem Psychoanalytiker Viktor Frankl fallen Einstellungswerte erst dann wirklich ins Gewicht, wenn der Mensch auf unabänderliche Lebensumstände, also an seine Grenzen, stösst. Hier liegt die Verwirklichung von Werten darin, wie er sich zu seiner Einschränkung einstellt, seine Einengung erträgt und mit seinem Schicksal umgeht. Hierbei spielt die Leidensfähigkeit eine grosse Rolle. Diese muss er sich erwerben, er muss sie sich erst «er-leiden». Die nicht mit Apathie zu verwechselnde Leidensfähigkeit erweist sich als innere Bewältigung unter Verzicht auf äussere Gestaltung, bei der durch die Veränderung der Einstellungswerte trotz der äusseren Einengung die Freiheit nach innen erhalten bleibt. Krisen und Leiden als Chance? Im besten Falle ziehen wir unsere Lehre daraus, werden bescheidener und dankbarer. Im schlechteren Falle lernen wir nichts, machen andere für unser Schicksal verantwortlich und geben uns auf.

Geschlechterunterschiede: Frauen mit mehr psychischen Problemen

Nun gibt es – trotz der Verortung des Wohlbefindens im mittleren bis besseren Bereich – individuelle Variationen. Es gibt nämlich auch die unzufriedenen Alten. Vor allem von Frauen wird immer wieder berichtet, dass sie es nicht seien. Stimmt das?

Sein eigenes Leben aktiv zu gestalten und die eigenen Bedürfnisse und Ziele zu verfolgen, gilt als «typisch männlich» – und stellt gleichzeitig in der westlichen Gesellschaft (insbesondere auch in Psychiatrie und Psychologie) ein zentrales Kriterium psychischer Gesundheit dar. Wen wundert's, dass diesem Kriterium zufolge Frauen als psychisch weniger gesund gelten als Männer. In der Tat werden bei Frauen häufiger chronische Angstzustände, Verstimmungen und Unzufriedenheit diagnostiziert. Frauen zeigen – unabhängig vom Alter – durchgängig erhöhte Selbstwert- und Depressivitätsprobleme als Männer. Sie haben weit mehr als Männer das Gefühl, dass ihre Lebensgestaltung nicht von ihnen selbst, sondern vom Schicksal oder von anderen (Gesellschaft, Familie) determiniert wird. Nun:

- Wenn die psychische Gesundheit von Frauen an männlichen Standards gemessen wird, so ist es nicht erstaunlich, dass Frauen als pathologisch taxiert werden. Neuere Forschungen haben hierzu einige Differenzierungen angebracht: Frauen mit androgynen (also weiblichen und männlichen) Verhaltens- und Einstellungsmustern schlagen sich weit erfolgreicher durchs Leben als typisch weibliche oder typisch männliche Frauen.
- Es ist theoretisch möglich, dass Frauen im Grunde genau gleich wie Männer empfinden, dass sie aber aufgrund ihrer Sozialisation anders, offener über ihr Wohlbefinden berichten. Es entspricht der weiblichen Rollenvorstellung, über Emotionen zu sprechen und sie zuzulassen, ohne dafür sanktioniert zu werden.
- Es ist aber möglich, dass Frauen tatsächlich mehr psychische Probleme haben als Männer. Angesichts der hohen Konstanz von Persönlichkeitseigenschaften ist dann anzunehmen, dass Frauen depressive Verstimmungen und Selbstwertprobleme nicht erst im Alter entwickeln, sondern dass diese bereits im Jugendalter da waren und nicht zuletzt ein Ergebnis einer immer noch diskriminierenden geschlechtstypisierenden Sozialisation sind.

Nun ist es aber wichtig zu wissen, dass die meistreferierten Forschungsergebnisse weitgehend auf homogenen, nichtberufsorientierten Frauenstichproben basieren. In der Basler Interdisziplinären Altersstudie bin ich der Frage nachgegangen, inwiefern sich diese Effekte auch bei pensionierten, ehemals berufsorientierten Frauen nachweisen lassen. Im Rahmen dieser Studie wurde eine Gruppe pensionierter Frauen (N = 133) einer Gruppe pensionierter Männer gegenübergestellt (N = 300). Den Ergebnissen zufolge unterscheidet sich unsere Seniorinnengruppe nicht bedeutsam von ihren



ehemaligen männlichen Arbeitskollegen bezüglich Gesundheit, psychischen Wohlbefindens, Gesundheitsverhaltens und Autonomie. Und trotzdem leben sie – wie die Mortalitätsstatistik zeigt – länger als ihre Arbeitskollegen.

Im Einklang mit der eigenen Vergangenheit

Die Variationen im psychischen Wohlbefinden sind – wie dargelegt – hauptsächlich auf Einstellungswerte zurückzuführen. Einstellungswerte, wie die genannten Kontrollüberzeugungen, sind Teil unserer Persönlichkeit, d. h., sie sind ziemlich zeitstabil. Es gibt eine breite, empirisch gut abgesicherte Evidenz, dass die Persönlichkeit eine über viele Jahre wirksame Determinante des Wohlbefindens ist und dass Persönlichkeitscharakteristika einen beachtlichen Teil der Varianz in den Werten des Wohlbefindens aufklären. Wie wir ebenfalls in der Basler Altersstudie eindrücklich nachweisen konnten, spielt das «Im Einklang sein mit der eigenen Vergangenheit» eine Schlüsselrolle für die Befindlichkeit im Alter, insbesondere im hohen Alter.

Wie kommt das? Die Konfrontation mit dem absehbaren Tod wird nun zunehmend und zwingend zum Anlass der Deutung des eigenen Lebens: War es ein schönes Leben? Hat sich der Einsatz all die Jahre gelohnt? Die eigene Biografie wird einer

kritischen Prüfung unterzogen – die Geschehnisse werden memorisiert, inventarisiert, bekommen einen bestimmten Platz; die Erfahrungen werden so sortiert und die in Biografie integriert, sodass das Ganze doch noch einen Sinn macht. Welcher Stellenwert hat diese biografische Rückschau in eine Vergangenheit, von der die Alten so gerne und ausgiebig berichten?

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, mit den ursprünglichen Lebenswürfen, mit dem Erreichten und dem Verpassten, mit den Spuren, die man in dieser Welt hinterlässt oder nicht, mit eigener Schuld und mit erlittenen Ungerechtigkeiten, all das verlangt danach, überdacht, sortiert und «versorgt» zu werden. Die Geschehnisse und Erfahrungen bekommen ihren Platz – einen Platz, der Sinn macht. Es kann hier keinesfalls darum gehen, die objektive Wahrheit des eigenen Lebens ausfindig zu machen, jedoch den subjektiven Sinn, der plausibel erscheint und sich als tragfähig für das Leben angesichts des nahenden Lebensendes erweist.

Über den praktischen Wert von autobiografischen Lebenserinnerungen hat in den letzten Jahrzehnten ein entscheidender Wandel stattgefunden. Statt die Inanspruchnahme des älteren Menschen seiner Vergangenheit abzuwerten, begannen Forscherinnen und Forscher sowie praktisch Tätige sie zunehmend als Teil eines notwendigen und sinnvollen Lebensrückblickes zu begreifen – als einen an der Erinnerung orientierten Versuch, eine Einstellung zum eigenen Leben zu finden, die dem Verständnis und der Integration des Selbst und auch der Vorbereitung auf den Tod dient. Insbesondere in der Praxis erfreut sich die «Biografie-Arbeit» einer zunehmenden Beliebtheit. Ein möglicher Grund könnte darin liegen, dass ältere Menschen der Psychotherapie oft mit grossem Vorbehalt begegnen und dass fachlich durchgeführte Biografiearbeit niederschwelliger ist und einen natürlichen Zugang zu Hilfe ermöglicht.

Vor dem Hintergrund all dieser Elemente scheint das Paradoxon des Wohlbefindens im Alter gar nicht mehr so paradox. Vielmehr widerspiegelt dieses Paradoxon eine dem menschlichen Wesen inhärente äusserst sinnvolle und funktionale (Über-)Lebensstrategie. ■

Literatur

Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (Hrsg.): *Jenseits des Zenits. Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte*. 2. Auflage. Bern, 2004. Verlag Haupt.

Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (Hrsg.): *Gesundheitsbiographien – Variationen und Hintergründe*. Bern 2003. Huber Verlag.

**Einstellungswerte
sind ein Teil der
Persönlichkeit und
determinieren das
Wohlbefinden**