

Zentrum für Gerontologie ZfG  
Psychologische Beratungsstelle LiA

Universität Zürich

**Lasst uns alt  
und ein bisschen weiser werden**

Ein Erfahrungsbericht über die Durchführung  
eines Weisheitsseminars

Dr. Bettina Ugolini  
Universität Zürich  
Zentrum für Gerontologie  
Psychologische Beratungsstelle LiA  
<http://www.zfg.uzh.ch>

Universität Zürich

**Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden**

An drei Dingen erkennt man den Weisen:

- Schweigen, wenn Narren reden
- Denken, wenn andere glauben
- Handeln, wenn Faule träumen

Weisheit 08 2

Universität Zürich

**Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden**

1. Theoretische Grundlagen des Seminars
2. Seminaraufbau
3. Schwerpunkte der einzelnen Sitzungen
4. Ergebnisse der Evaluation
5. Persönliche Einschätzung

Weisheit 08 3

Universität Zürich

**Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden**

**1. Theoretische Grundlage des Seminars**

Es gibt einige verschiedene Weisheitsbegriffe

⇒ Schachter- Shalomi, From Aging to sageing

Weisheit 08 4

Universität Zürich

**Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden**

**2. Seminaraufbau**

- Verschiedene Module
  - Altersstereotype und ideales Altern
  - Wichtige Ereignisse und Entwicklungen im eigenen Leben
  - Lebenskurven Glück und Weisheit
  - Umgang mit Schwierigkeiten im Verlauf des Lebens
  - Umgang mit Unrecht im Verlauf des Lebens
  - Ein gelungener Lebensweg
  - Das eigene Sterben

Weisheit 08 5

Universität Zürich

**Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden**

**2. Seminaraufbau**

- Teilnehmende hatten schriftliche Hausaufgaben zu erledigen, die dann anschliessend in den Seminarstunden diskutiert wurden
- Die neuen Hausaufgaben wurden eingeführt
- Am Ende jeder Sitzung wurde diese mit Kurzfragebogen ausgewertet
- Die Seminarleitung hatte ausschliesslich die Rolle einer Moderatorin

Weisheit 08 6

Universität Zürich

Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden

### 3. Schwerpunkte der Sitzungen

**z.B. erste Sitzung**

- Worauf freue ich mich, wenn ich an mein Altern denke?
- Wovor habe ich Angst, wenn ich an mein Altern denke?

(in Bezug auf den Beruf, das Familienleben, die Finanzen, die Gesundheit, das geistige Leben, die Sinnfragen)

Weisheit 08 7

Universität Zürich

Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden

### 3. Schwerpunkte der Sitzungen

**z.B. zweite Sitzung (Altersstereotype)**

- Stellen Sie sich bitte Modelle von „idealen“ Betagten in verschiedenen Altersstufen vor
  - Welche Rolle hätte ein solcher idealer Betagter?
  - Von wem und wann würde er/sie respektiert?
  - Wie würde die/ der ideale Betagte/r ihr/sein Altern erleben?

mit 65, 75, 85, 95 Jahre

Weisheit 08 8

Universität Zürich

Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden

### 3. Schwerpunkte der Sitzungen

**z.B. dritte Sitzung (Wichtige Ereignisse u. Entwicklungen im eigenen Leben)**

- Nennen Sie bedeutendste Momente, Erlebnisse dieser Zeit
  - Wer begleitete Sie in dieser Zeit?
  - Was hat diese Phase zur Entwicklung Ihres Lebens beigetragen oder wird dieses vermutlich tun?

(in 7er Schritten: 0-7, 8-14 etc)

Weisheit 08 9

Universität Zürich

Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden

### 3. Schwerpunkte der Sitzungen

**z.B. vierte Sitzung (Umgang mit Schwierigkeiten im Verlauf des Lebens)**

- Was sind meine ersten Erinnerungen an:
  - Die ersten Ferien?
  - Den ersten Schultag?
  - Eine eigene Krankheit?
  - Meine neueste Krankheit?
  - Die erste Liebe?
  - Den ersten Kuss?
  - Die Schule?
  - Die Berufsausbildung?
  - Mein erstes Versagen?
  - Meine Heirat?
  - Mein Kind? Patenkind?
  - Meine erste Begegnung mit dem Tod?
  - Meine letzte Begegnung mit dem Tod??

Weisheit 08 10

Universität Zürich

Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden

### 3. Schwerpunkte der Sitzungen

- Fünfte Sitzung
  - Umgang mit Schwierigkeiten im Verlauf des Lebens
- Sechste Sitzung
  - Umgang mit Unrecht im Verlauf des Lebens
- Siebte Sitzung
  - Ein gelungener Lebensweg
- Achte Sitzung
  - Das eigene Sterben

Weisheit 08 11

Universität Zürich

Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden


### 4. Ergebnisse der Evaluation

- Subjektive Beurteilung des Seminars
  - TN waren zufrieden M=4.4
  - TN würden das Seminar weiterempfehlen M=3.9
  - Atmosphäre im Seminar M=4.0
  - Das Seminar hat mein Wohlbefinden verbessert M=3.0
  - Ich habe durch das Seminar wichtige Erkenntnisse über mich selbst gewonnen M=3.8
  - Ich habe dank dem Seminar wichtige Kenntnisse über das Leben gewonnen M=3.3
  - Ich glaube, ich bin durch das Seminar weiser geworden M=3.3

Weisheit 08 12

Universität Zürich

Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden




### 5. Persönliche Einschätzung

- Bereicherung für mich persönlich
- Grosse Unterschiede zwischen den Gruppen
- Bei einigen ist mehr passiert als die Evaluation zeigen kann

Weisheit 08 13

Universität Zürich

Lasst uns alt und ein bisschen weiser werden



**Vergessen Sie nicht, den jetzigen Augenblick zu geniessen!**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!!**



Weisheit 08 14