

Lebensglück und Lebensereignisse in der Rück- und Vorausschau

Ergebnisse aus Kurzgeschichtenwettbewerb und Weisheitsseminarien

von **PD Dr. med. Albert Wettstein**
Chefarzt Stadtärztlicher Dienst Zürich
Coleiter Zentrum für Gerontologie Uni Zürich

Ein gelungenes Leben – Lebensgestaltung im Alter(n)
Interdisziplinäre Vorlesungsreihe 2008
Zentrum für Gerontologie der Universität
Zürich 12. März 2008



Universität Zürich
Zentrum für Gerontologie



Stadt Zürich
Stadtärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 2



- Seit Cicero → Idealbild
- 19. Jahrhundert → Verklärtes Altersbild
- Ende 19. Jahrhundert → Alter als Krise
- Zeitschriften 1955 → Defizitorientiert
- Zeitschriften CH 1995 → Aktivitätsorientiert

Student bei Goethe:

„Hat einer 30 Jahr vorüber ist er schon so gut wie tot,
am besten wär's Euch zeitig zu erschlagen.“

Stadt Zürich
Stadtärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 3

Stadt Zürich
Stadtärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 4

Berater von Mitterrand:

„Wenn der Mensch das 65. Lebensjahr überschritten hat, lebt er länger als er arbeitet und kostet die menschliche Gesellschaft viel.“

Es ist deshalb besser, wenn die menschliche Maschine plötzlich zum Stillstand kommt, als dass sie sich fortschreitend abnutzt.“



- Positive Inhalte
- alt und besondere Fähigkeiten
 - alt und weise
 - alt und Liebe
 - alte und liebenswürdig dement

- Neutrale Inhalte
- alt und jung
 - Umgang mit Altern
 - Plakatserie

Negative Inhalte → alt und sterben
→ alt und unangenehm
→ alt und hilfsbedürftig
→ alt und verlorene Jugend
→ Heime sind schlimm

150 Geschichten → 305 Themen

allg. am häufigsten: „Alt und jung“

Erwachsene:	„Umgang mit Altern“	55% statt	11%
	„Alt und Liebe“	15% statt	4%
Kinder +	„Alt und unangenehm“	20% statt	7%
Jugendliche	„Alt und bes. Fähigkeiten“	24% statt	12%
	„Alt und hilfsbedürftig“	18% statt	8%

Negative oder positive Inhalte:

Allgemein: 61% negativ / 49% positiv
Altersunterschied: nicht signifikant

aber:
schlechteste Geschichte: nur 34% positiv / 72% negativ
beste Geschichte: 80% positiv / nur 54% negativ
9 prämierte Geschichten: 111% positiv / 78% negativ

Wer besser schreibt, hat mehr Einfluss auf Gesellschaft:
d.h. Zukunft in Zürich

Differenziertes Altersbild bei jung und alt

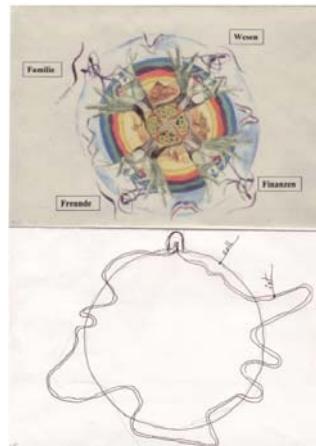
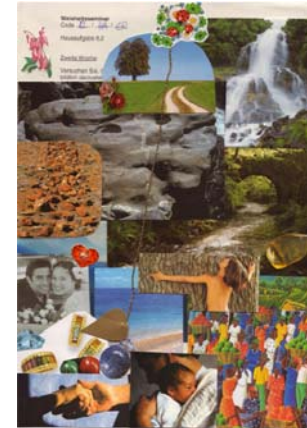
obwohl: Alter = Risiko und Chance
Alter = Verlust und Gewinn

dennoch: Ja älter desto glücklicher

Denn Ältere können besser bewältigen:

- Verluste von Freunden, Familienmitgliedern
Aufgaben, Kraft, Geschwindigkeit, Schönheit
- Das Naherrücken des Sterbens
- Akzeptieren von Hilfsbedürftigkeit
- Akzeptieren, dass Selbständigkeit nur relativ

= Folge von Altersweisheit?!



Zweite Woche: Versuchen Sie, die Gedanken der ersten Woche zu einem harmonischen Lebensweg zu zeichnen oder wenn Sie Lust haben, mit Farben darzustellen, auf einem oder auf einer Serie von Blättern. Sie können – wenn Sie sich bildliche Darstellungen von Menschen nicht zutrauen – auch Schemas verwenden und Menschen z.B. als Strichmännlein oder geometrische Figuren darstellen. Sie können Ihre Gedanken konkret oder völlig abstrakt darstellen.





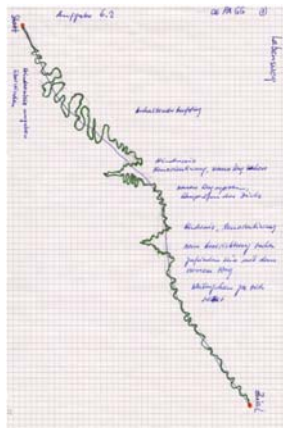
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 17



Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 18



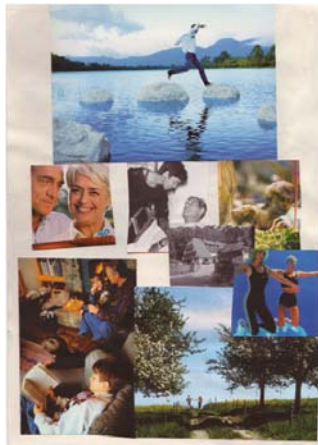
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 19



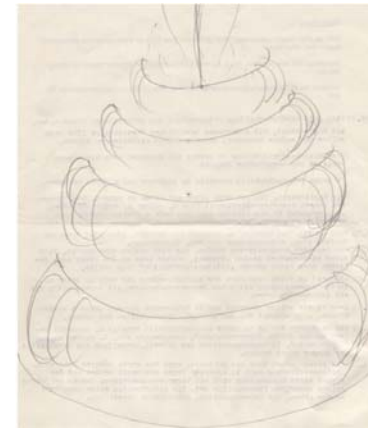
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 20



Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 21



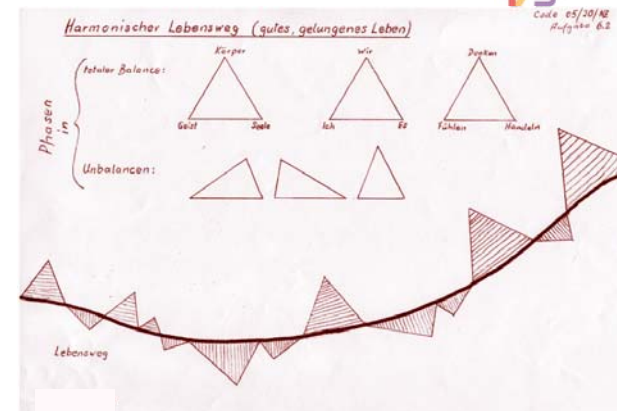
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 22



Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 23



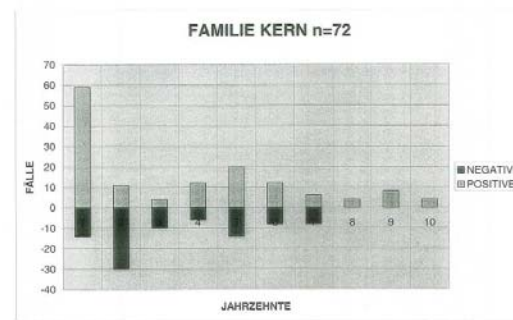
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 24



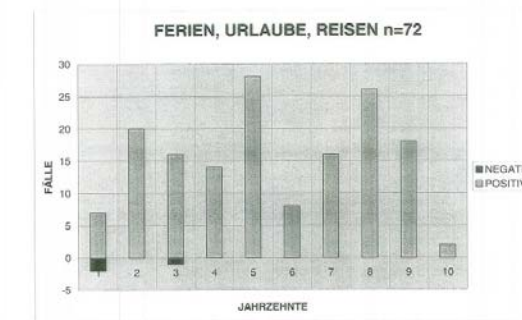
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 25



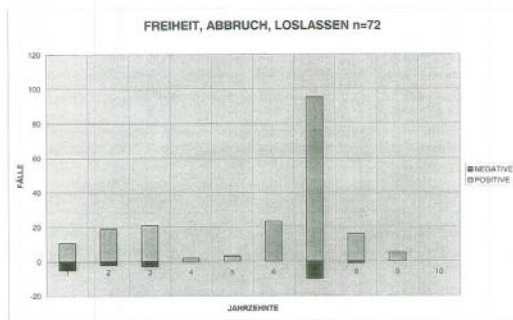
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 26



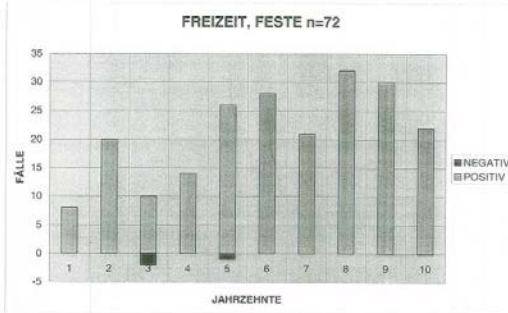
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 27



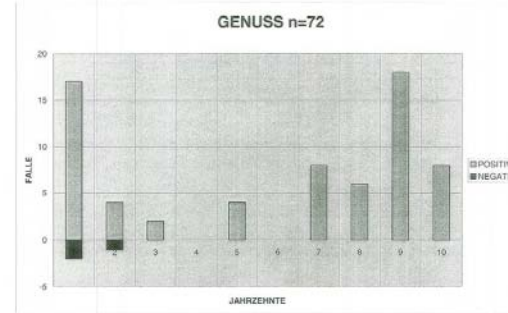
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 28



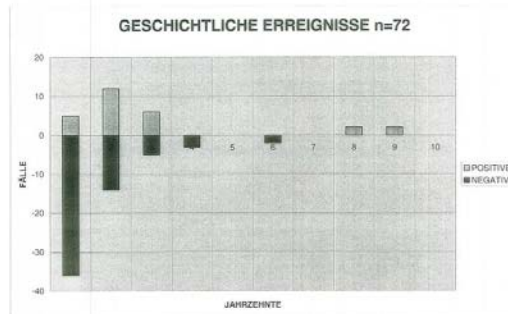
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 29



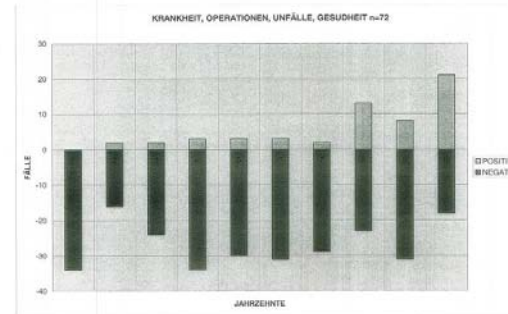
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 30



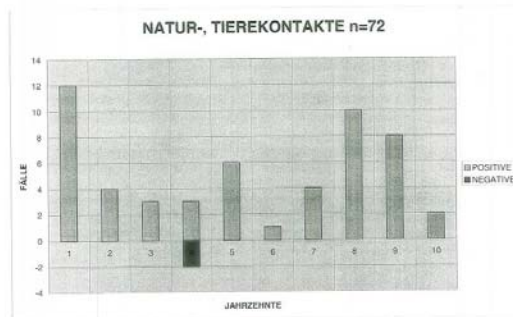
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 31



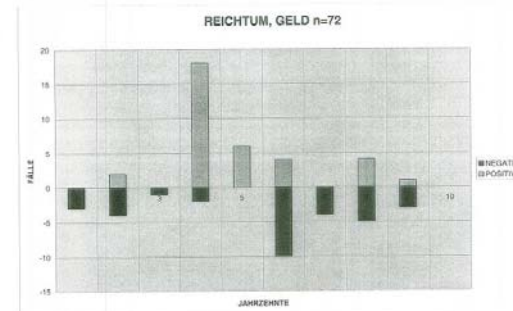
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 32



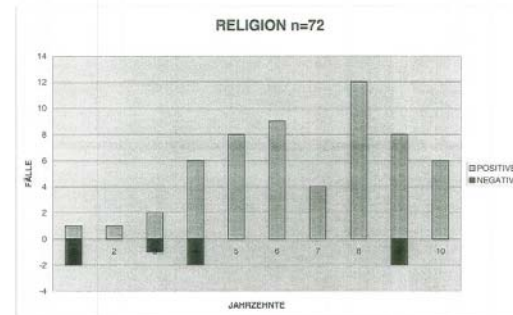
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 33



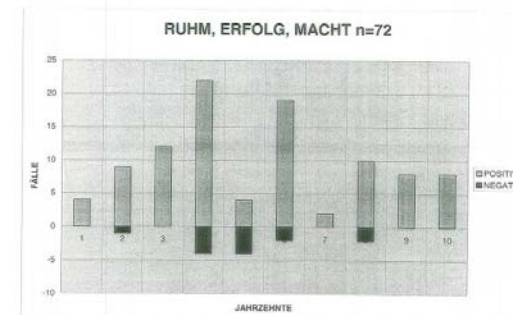
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 34



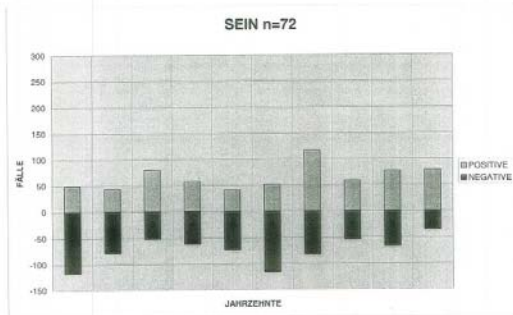
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 35



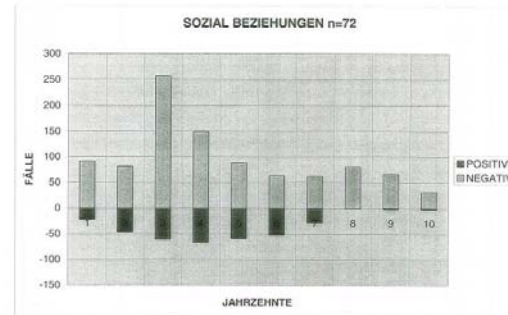
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 36



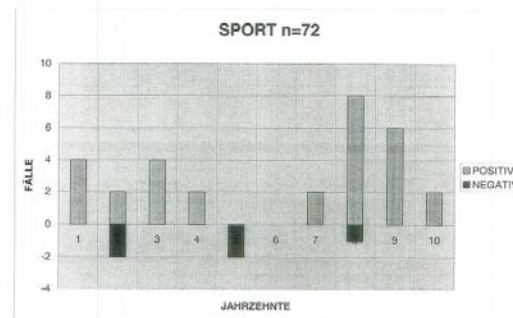
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 37



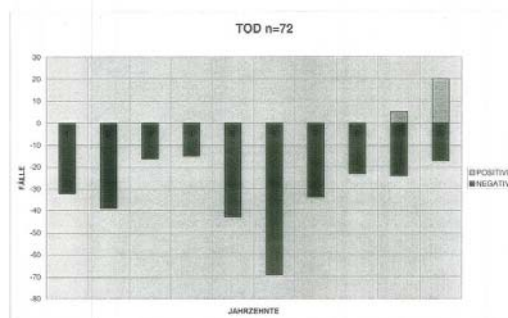
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 38



Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

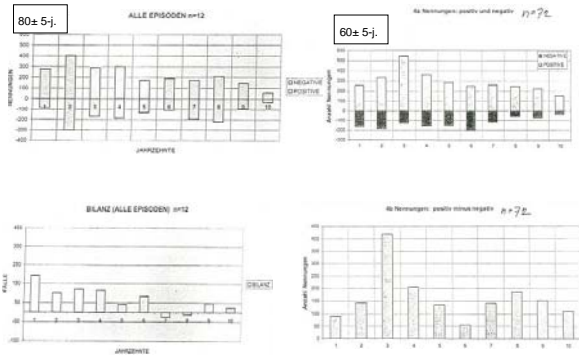
Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 39



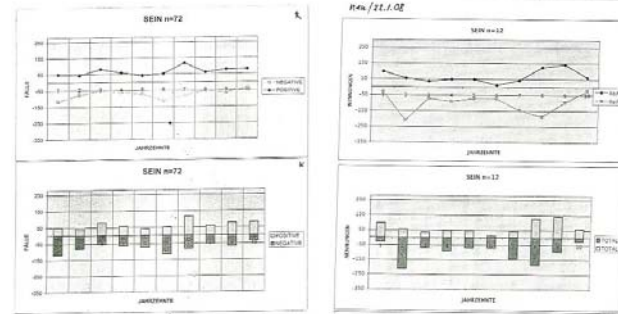
Stadt Zürich
Stadärztlicher Dienst

Gelungenes Leben / Lebensglück
12.3.08 Zentrum für Gerontologie Folie 40

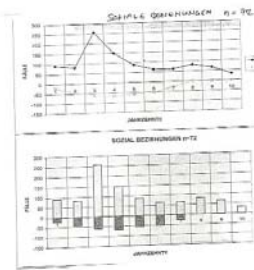
Alle Episoden und Bilanz (Vergleich 60-jährig mit 80-jährig)



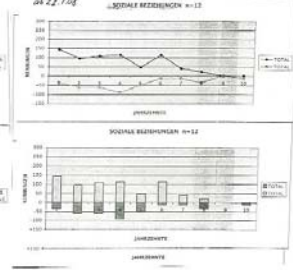
60± 5-j., 80± 5-j.



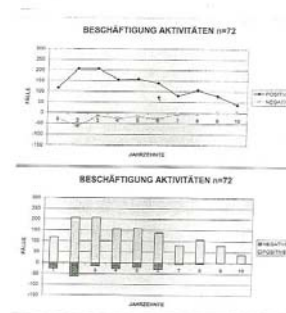
60± 5-j.: n = 72,



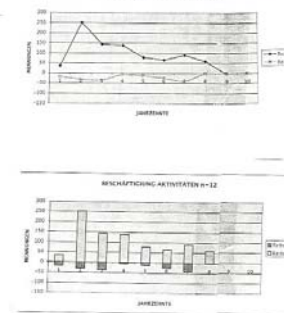
80± 5-j.: n = 12

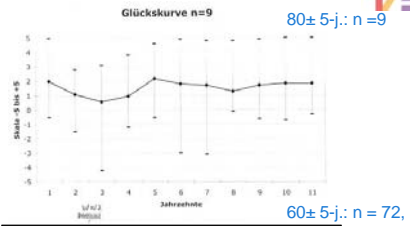


60± 5-j.: n = 72,

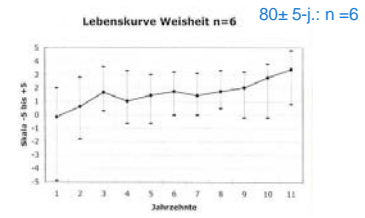
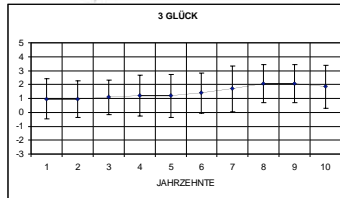


80± 5-j.: n = 12





60± 5-j.: n = 72,



60± 5-j.: n = 72,

