

Neue Zürcher Zeitung

INTERVIEW

«Nach dem Alter zu fragen, ist diskriminierend», sagt die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello

Wird das Alter bald so fluid sein wie das Geschlecht? Pasqualina Perrig-Chiello ist skeptisch und sagt, warum sie «Boomer» als Kompliment versteht.

Irène Troxler

28.07.2023, 05.30 Uhr ⌚ 7 min

«Unser Selbst hält nicht Schritt mit den voranschreitenden Jahren»: die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello.

Matthias Aschauer

Frau Perrig-Chiello, Sie beschäftigen sich als Psychologin professionell mit dem Alter. Darf man heutzutage eine Frau fragen, wie alt sie ist?

Ob Frau oder Mann, spielt keine Rolle. Nach dem Alter zu fragen, wird von vielen als unangemessen empfunden, im beruflichen Kontext ist es diskriminierend. Mit 55 wird man im Beruf bereits als alt stigmatisiert. Ich plädiere dafür, dass man die Altersangabe einfach weglässt. Sie ist auch nicht relevant, weil das kalendarische Alter wenig aussagt über Kompetenzen oder über die Persönlichkeit.

In den Niederlanden wollte ein Mann sein Alter per Gerichtsbeschluss ändern lassen. Er war 69, wollte aber nur noch 49 sein. Der Arzt attestierte ihm den Körper eines 45-Jährigen. Das Gericht sagte Nein, aber vielleicht kommt ja die Zeit, in der auch das Alter fluid wird? Mein Geschlecht kann ich ja einfach amtlich umschreiben lassen.

Beim Geschlecht ist das etwas anderes. Das Alter zu ändern, wäre ein Selbstbetrug. Das biologische Alter kann Schwankungen unterliegen. Und das kalendarische Alter hat im medizinischen, psychologischen oder juristischen Bereich sehr wohl seine Berechtigung. Aber im gesellschaftlichen Kontext sollten wir mit Altersangaben – ob kalendarisch oder biologisch – zurückhaltend sein.

Mein Eindruck ist, dass alle Menschen über 50 sich mindestens zehn Jahre jünger fühlen, als sie sind. Ist das ein neues Phänomen? Oder haben wir unsere Grossmütter einfach nie danach gefragt?

Unser Selbst hält nicht Schritt mit den voranschreitenden Jahren, es bleibt ziemlich konstant. Das ist der Grund für das Auseinanderklaffen von

gefühltem und tatsächlichem Alter. Das war früher so und ist es heute noch. Wir beobachten nun aber tatsächlich eine Verjüngung des Alters. Das hat mit dem subjektiven Altersempfinden aber nichts zu tun.

Wir sind geistig und körperlich fitter.

Ja, mit etwa 50 sind wir jünger als Gleichaltrige vor fünfzig Jahren. Die bessere medizinische Versorgung, die soziale Sicherheit und die gestiegene Bildung sind die Gründe dafür.

Wir werden älter als die Generationen vor uns. Aber bleiben wir auch länger gesund?

Ja, auch dafür gibt es einen Fachausdruck: die Kompression der Morbidität.

Was heisst das?

Das bedeutet, dass die Phase der Gebrechlichkeit und der schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen immer kürzer wird. Heute können 65-Jährige in der Schweiz im Schnitt mit fast 14 Jahren in guter Gesundheit rechnen. Die Phase der vermehrten Hilfs- und Pflegebedürftigkeit fängt also mit rund 80 Jahren an. Das ist ein Mittelwert, aber es gibt grosse individuelle Unterschiede.

Wir sind also weniger krank. Sind wir auch glücklicher als frühere Generationen alter Menschen?

Da zögere ich etwas mit der Antwort. Für das junge Alter bis etwa 80 Jahre würde ich das bejahen. Die Rahmenbedingungen für Zufriedenheit und Glück wurden immer besser. Dies gilt auch für die Gesundheit, welche ältere Menschen als wichtiges Kriterium nennen. Das hohe Alter ist jedoch nach wie vor eine verletzliche Phase. Trotz besserer Lebensqualität sind die grossen Herausforderungen noch die gleichen: Verwitwung oder der Verlust von Autonomie. Wichtig wird dann die Gewissheit, dass man im sozialen oder familiären Umfeld akzeptiert und eingebettet ist und dass man umsorgt wird.

Fühlt sich Glück im Alter anders an als in jungen Jahren?

Ich würde schon sagen. Das Glück verteilt sich U-förmig über die verschiedenen Altersgruppen. In jungen Jahren ist die Lebenszufriedenheit im Schnitt recht hoch, und das Glück wird vor allem über Lust und Freude definiert: Zusammensein mit Freunden, Ausgehen, Essen, Trinken, Liebe, Sex. Hedonistische Freuden also, die aber durchaus zielführend sind: Die jungen Leute gründen Familien und verankern sich in der Gesellschaft. In den mittleren Jahren sinkt die Glückskurve zur Talsohle ab. Die Leute haben grosse Verantwortung in vielen Rollen. Es ist eine stressreiche Zeit mit den meisten Burnouts und Scheidungen. Ab 60 Jahren steigt die Kurve wieder an. Glück definiert sich zunehmend über psychische Aspekte wie Lebenssinn, persönliches Wachstum oder Spiritualität.

Ändert sich das gerade mit den Babyboomern? Sie haben ein selbstbestimmteres Leben geführt als frühere

Generationen. Vielleicht haben sie mehr Mühe damit, wenn die Kräfte nachlassen und Gebrechen kommen?

Das wurde ihnen prognostiziert, es trifft aber nicht zu. Die Forschung zeigt, dass es der Mehrheit viel besser geht nach der Pensionierung. Ich glaube, die Babyboomer sind vorgewarnt, wenn sie in Pension gehen. Sie sind jedenfalls gebildeter, politisch engagierter, frecher und fordernder als frühere Generationen und gestalten ihr Alter entsprechend proaktiver. Vor allem aber wehren sie sich gegen die verbreiteten Altersbilder.

Das Alter hat in unserer Gesellschaft kein grosses Ansehen. Wenn mich jemand «Boomer» nennt, ist das abwertend gemeint.

Mich persönlich lässt das kalt. Eigentlich ist das Wort «Boomer» ja ein Kompliment, weil es für Selbstbestimmung steht. Für eine Generation, die sich gegen autoritäre Bevormundung stellt.

Gaëtan Bally / Keystone

Den heutigen Alten steht alles offen. 70-Jährige snowboarden in der Halfpipe, der Schauspieler Al Pacino wird mit 82 Jahren noch Vater, und Schönheitsoperationen boomen. Nach Altersweisheit klingt das nicht gerade, sondern eher so, als ob sich da jemand etwas beweisen müsste. Haben die Alten einen Jugendwahn?

Gewisse Leute haben Panik vor dem Alter, ja, nicht nur die Alten. Aber Kunst und Literatur zeigen, dass das immer schon so war. Das Bild des Jungbrunnens von Lucas Cranach beispielsweise: Auf der einen Seite ging man alt hinein, und auf der anderen Seite kam man als junger Mensch wieder heraus. Es gab auch schon immer Mittelchen gegen das Alter. Heute haben wir einfach mehr Möglichkeiten. Das Alter ist bunter, diverser geworden. Manche stehen zu ihren grauen Haaren, andere färben sich grüne Strähnen. Allerdings muss man dann auch damit rechnen, dass man aneckt oder ausgelacht wird, wenn man allzu sehr aus dem Rahmen

fällt. Denn die Bilder vom Alter sind noch nicht überwunden.

Vor allem alte Frauen haben wenig gesellschaftliches Ansehen.

Auch das war schon immer so. Es gibt kaum positive Bilder von alten Frauen. Dazu gibt es gute Forschungsarbeiten. Auf den Gemälden findet man zwar alte Männer: Könige, Propheten, schön gealterte Künstler. Aber alte Frauen werden in der Regel nur als Kupplerinnen und Hexen gezeigt. Sie waren suspekt, weil sie viel Wissen hatten und eine gewisse Renitenz gegenüber Männern. Mit dem Älterwerden neuer Generationen von Frauen wird sich das ändern.

Hat man es heute als alter Mensch leichter als früher?

Ja, früher waren die meisten Alten arm, ohne soziale Sicherheit. Sie schufteten, bis sie umfielen oder in ein Armenhaus kamen. Ich bin jedenfalls viel lieber heute alt als zu einer früheren Zeit.

Sie haben zur «Grey Divorce» geforscht, also zur Scheidung im Alter. Das ist ein neues Phänomen. Wie verbreitet ist sie?

In den letzten dreissig Jahren haben sich die Zahlen verdoppelt. Verantwortlich dafür sind zum einen die Individualisierung mit dem Primat des persönlichen Glücks und die Liberalisierung der Werte. Zum anderen die längere Lebenserwartung – sechzig Jahre als Paar

zusammenzuleben, ist eine Herausforderung, die keine Generation vor uns bewältigen musste.

Da starb einer von beiden vorher?

Ja, der Tod löste so manches Problem. Eigentlich bewältigt die heutige Gesellschaft die Herausforderung nicht schlecht. Die meisten lassen sich ja nicht scheiden. Aber man harrt nicht mehr aus in einer unbefriedigenden Ehe, vor allem die Frauen nicht. Sie sind emanzipierter und unabhängiger, auch finanziell.

Ist im Alter eine Scheidung schwerer, als wenn man jung ist?

Das war eine Forschungsfrage in meiner gross angelegten Langzeitstudie. Nein, das Alter spielt keine Rolle. Man weiss aus der Trauma- und Krisenforschung, dass die meisten eine solch belastende Situation ganz gut bewältigen können. Bei einer späten Scheidung schafft es ein Drittel sehr gut und rasch. 40 bis 50 Prozent brauchen etwas länger: rund drei Jahre. Etwa ein Fünftel kriegt die Kurve nicht mehr. Diese Leute verharren in ihrer Trauer und Hoffnungslosigkeit.

Ist das ähnlich beim Verlust eines Lebenspartners?

Nein. Die Zahl jener, die nicht über den Tod des Partners hinwegkommen, beträgt nur rund 10 Prozent. Bei der Verwitwung fallen nämlich Faktoren weg, die viele Scheidungen äusserst belasten: Verletzungen und

Kränkungen, verbunden mit einem Verlust des Selbstwertgefühls.

Man kann also nach einer Trauerphase wieder ganz glücklich sein?

Ja, und eine neue Liebe finden. Die Männer gehen dann frisch-fröhlich in neue Partnerschaften, weil sie die Einsamkeit nicht aushalten. Die Frauen lassen sich Zeit und sind selektiver.

Wird es mit dem Alter schwieriger, den Lebenssinn zu finden?

Den Sinn des Lebens müssen wir immer wieder neu definieren, vor allem aber bei Lebensübergängen: in der Pubertät, in den Wechseljahren, bei einer Scheidung oder bei der Pensionierung. Die Pensionierung wird als Übergang ins Alter angesehen – und hier haben wir Gestaltungsmöglichkeiten wie keine Generation zuvor. Allerdings ist das meistverbreitete Bild der Pensionierten in unserer Gesellschaft sehr simpel: Menschen ab 65 sind die Alten, eine homogene Gruppe, die keine genaue Funktion hat und nur von der Gesellschaft profitiert. Das ist kein gutes Gefühl. Differenzierung tut not. Deshalb ist es wichtig aufzuzeigen, was die Pensionierten leisten: in der Enkelbetreuung und der Freiwilligenarbeit oder bei der Pflege von anderen alten Menschen.

Was raten Sie jemandem, der gerade pensioniert wird und glücklich altern möchte?

Zunächst einmal innehalten und sich fragen: Welche Interessen und Begabungen sind während des Berufslebens liegengeblieben? Was davon möchte ich noch realisieren? Was möchte ich Neues entdecken? Dann zwei oder drei Dinge aussuchen und die konkreten Schritte planen. Dabei kann man sich an den Happy Survivors orientieren.

An wem?

So werden die Hundertjährigen genannt, die gesund und zufrieden sind und zu denen viel geforscht wird. Unabhängig von Kultur und Nationalität haben sie gemeinsame typische Merkmale. Dazu gehört ein Lebensstil mit viel körperlicher, kognitiver und sozialer Stimulation: Bewegung, lebenslanges Lernen, Neugier, soziale Kontakte, Ziele. Wichtig ist, selbstverantwortlich zu handeln und sich nicht von negativen Altersbildern blockieren zu lassen. Man sollte sich immer mal wieder sagen: Ich kann das! Und: Auf die Partnerschaft aufpassen. Achtung: Grey Divorce!

Wie wichtig ist der Humor?

Humor gehört unbedingt dazu. Und wenn es gegen das wirklich hohe Alter geht, in dem man sich mit dem Ende des eigenen Lebens auseinandersetzen muss, wird Spiritualität wichtig.

Sie sind selbst im Pensionsalter. Was sind Ihre Projekte und Leidenschaften?

Ich genieße die Freiheit und die Tatsache, dass ich wählen kann, was ich machen will. Neben der Enkelbetreuung und vielen Vorträgen beschäftigt mich zurzeit ein Buchprojekt: Ich gehe der Frage nach, wie man stark und selbstbestimmt die zweite Lebenshälfte leben kann. Im Gegensatz zu meinen früheren wissenschaftlichen Büchern richtet es sich an ein breites Publikum.

Pasqualina Perrig-Chiello war von 2003 bis 2017 Professorin an der Universität Bern mit Schwerpunkt Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Sie forschte unter anderem zu Wohlbefinden und Gesundheit, zu den wichtigsten biografischen Übergängen und kritischen Lebensereignissen.

Mehr von Irène Troxler (tox) >

Clan-Kriminalität – jetzt auch im Aargauer Bünztl?

02.09.2023 ⌚ 5 min

