

# Glück im Alter – (k)eine Glückssache?

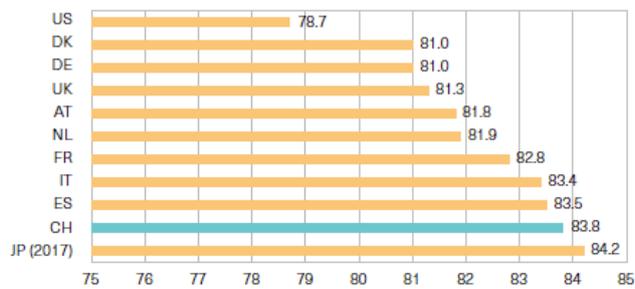
Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

1

1

## Schweiz Gute Rahmenbedingungen für ein glückliches Alter

Mittlere Lebenserwartung bei Geburt im internat. Vergleich  
In Jahren, 2018



Quelle: OECD (2021), OECD Health Statistics 2018.

2

2

# Herausforderungen des Alters Verluste – körperlich, kognitiv, sozial

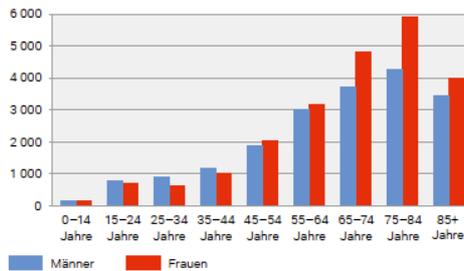
Viele Verluste:

- auf körperlicher Ebene (Kraft, funktionelle Autonomie,..)
- auf gesundheitlicher Ebene (Multimorbidität,..)
- auf kognitiver Ebene (Gedächtnis)
- auf sozialer Ebene (Partner\*in, Freunde, geliebte Menschen)

Aber: grosse individuelle Unterschiede bei Bewältigung

Wegen Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems hospitalisierte Personen, 2015–2017

Rate pro 100 000 Einwohnerinnen und Einwohner **G 4.30**



Quelle: BFS – Medizinische Statistik der Krankenhäuser (MS) © BFS 2019

# Herausforderungen des Alters Negative Altersstereotype

Journal of Happiness Studies (2006) 7: 167–182 © Springer 2006  
DOI 10.1007/s10902-005-2748-7

HEATHER P. LACEY, DYLAN M. SMITH and PETER A. UBEL

## HOPE I DIE BEFORE I GET OLD: MISPREDICTING HAPPINESS ACROSS THE ADULT LIFESPAN

### Diese Grossmutter wird neue Chefin der Welthandelsorganisation

Die Nigerianerin Ngozi Okonjo-Iweala hat riesige Probleme zu bewältigen. Mindestens kommunikativ wird sie das problemlos meistern.

Bei der Welthandelsorganisation WTO behält eine neue Zeitrechnung an: Etwas in ihrer 25-jährigen Geschichte, nicht eine Frau an der Spitze des Verbandes von 164 Ländern. Die 66-jährige Nigerianerin Ngozi Okonjo-Iweala wird für vier Jahre in das WTO-Chefamt im Genf einzutreten, sobald ihre Wahlformalitäten erledigt sind. Dort dürfte die frühere Finanz- und Auswärtige Ministerin Nigerianerinnen keine Zeit finden, den grossen Blick auf den Genfsee und den Montblanc zu greifen. Zu gross sind die Herausforderungen für die neue Chefin. Die Organisation, die

die Regeln für den Weltmarkt garantieren soll, steckt seit Jahren in der Krise. Die grundsätzliche Probleme der WTO ist die Abkehr von verbindlichen Abkommen zwischen allen Mitgliedern zu Gunsten von bilateralen oder regionalen Paketen. Dann kommen die Auseinandersetzungen der Grossmächte. Der eingeborene Streit zwischen den USA und der EU über den Handelsstreit über die dazugehörigen Handelsregeln werden die Verhandlungen in Atem halten. Und sie wird helfen müssen, die Krise der Organisation zu überwinden. Das Gericht, das internationale Handelsstreitigkeiten löst,

ist ausser Gefecht gesetzt, seit die Regierung von Donald Trump 2017 die Entsetzung neuer Richter veranlasst hat. Nur Trump stellte sich ihr in den Weg. Laut ist auch der Ruf aus dem globalen Süden. Viele Entwicklungsländer fürchten, dass die neuen Grossmächte zu kurz kommen werden. Es ist vornehmlich dem Versuch, den Handelsstreit zu lösen, um einen Streit zu beheben. Die EU und andere nicht-WTO-Mitglieder werden von ähnlichen Pa-

teschandelsabkommen jedoch nicht wissen. Genau diesen EU-Staaten aber verurteilt Okonjo-Iweala die Wahl auf dem nächsten Prozess. Die US-Präsidenten Donald Trump blockierten jedoch die Ernennung der Kandidatin über Monate. Der neue US-Präsident Joe Biden stellte sich ihnen entgegen und half ihr damit zum Sieg. An der Qualifikation der streifenhaften Mutter und Grossmuttergüte es aber nach wie vor Zweifel. Können wir das ehemalige Vizechefin der Weltbank sein, dass sie sich in Finanzkrisen kann mit Handelsfr-

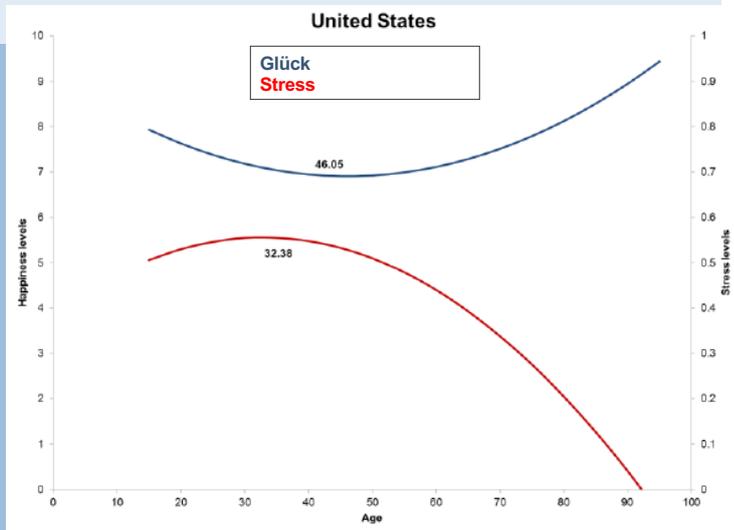
gen befassen habe und die WTO wenig lernen. Okonjo-Iweala ist ein ganz besonderes Beispiel. Sie ist keine WTO-Studien, sagt sie, und verweist auf ihre eigenen Bücher, die sie auf die schwierige Welthandelsorganisation verweist. Auch auf die Frage, wie sie die komplexen Geschäfte mit den WTO-Kollegen der Öffentlichkeit verkaufen könnte, dürfte die Harvard-Ökonomin eine Antwort bereit haben: Sei können sind sie im Vorstand des Kolumbienschen Twitter.



Ngozi Okonjo-Iweala ist die neue WTO-Chefin. Sie sass

Jan Dirk Herbermann aus Genf

## Und dennoch: Mehr Glück im Alter



Source: Gallup World Poll

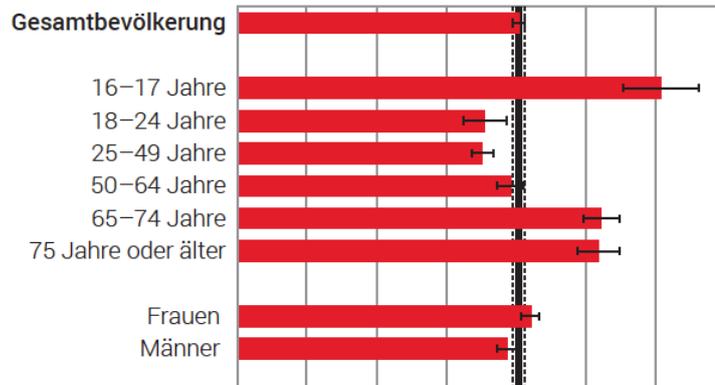
Graham & Ruiz, 2016

5

5

## Lebenszufriedenheit nach Alter

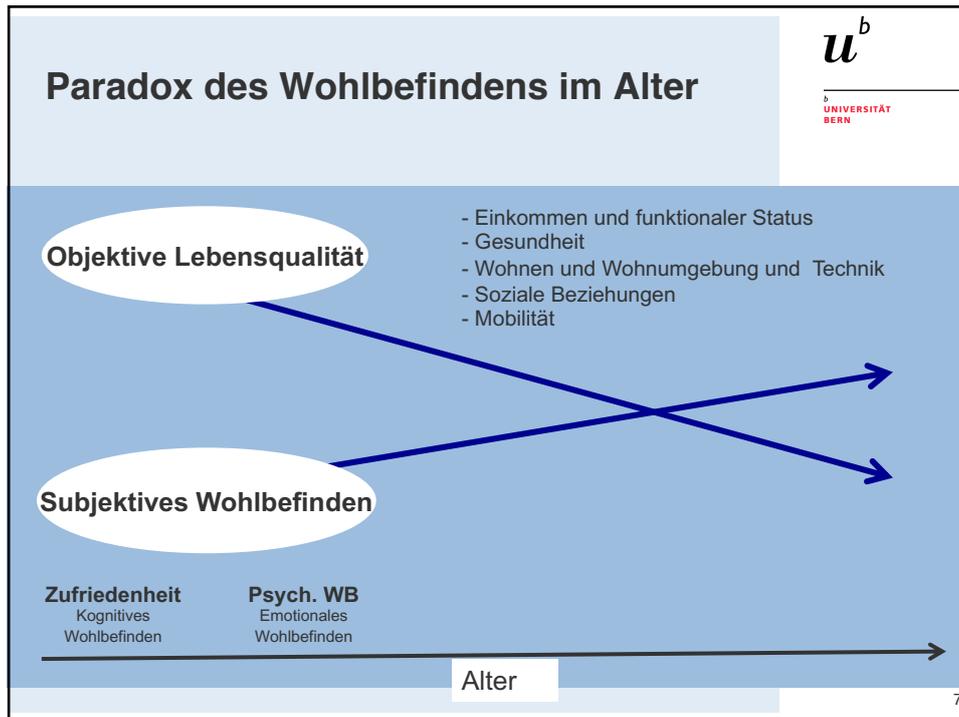
Anteil der Bevölkerung ab 16 Jahren mit sehr hohem Zufriedenheitsgrad



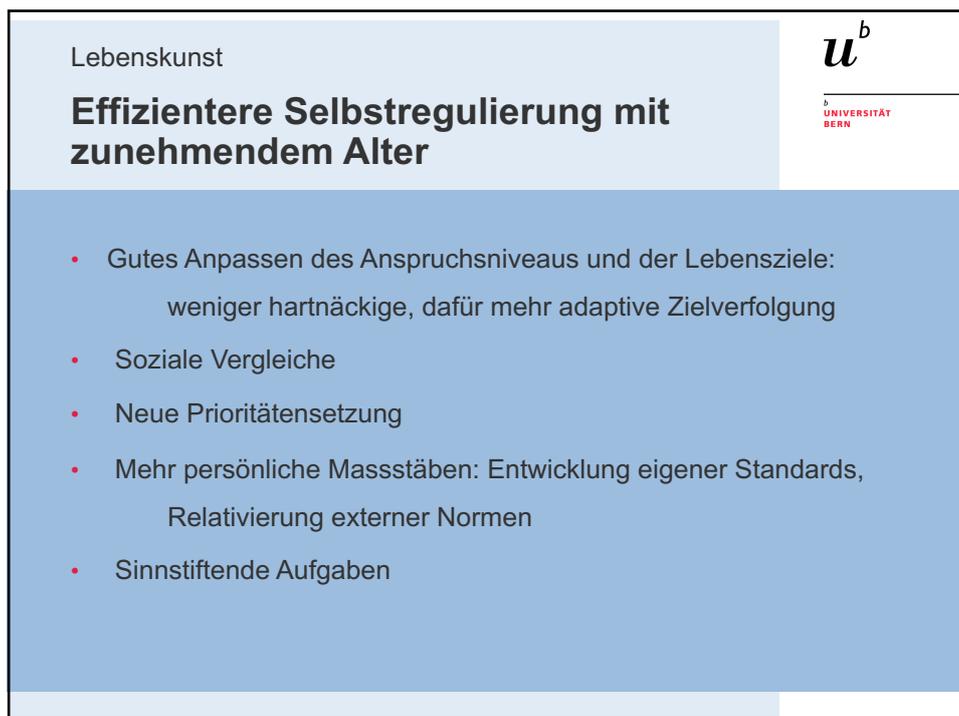
Quelle: BFS 2021

6

6



7



8

## Lebenskunst

### Nicht nur das eigene Wohl im Fokus

- Erwachsene Kinder unterstützen
- Enkelkinder betreuen
- Angehörige betreuen
- Freiwilligenarbeit

#### Generativität

Wunsch, etwas zu schaffen, das

- die eigene Existenz überdauert,
- gebraucht zu werden,
- Verantwortung und Engagement für nachkommende Generationen.

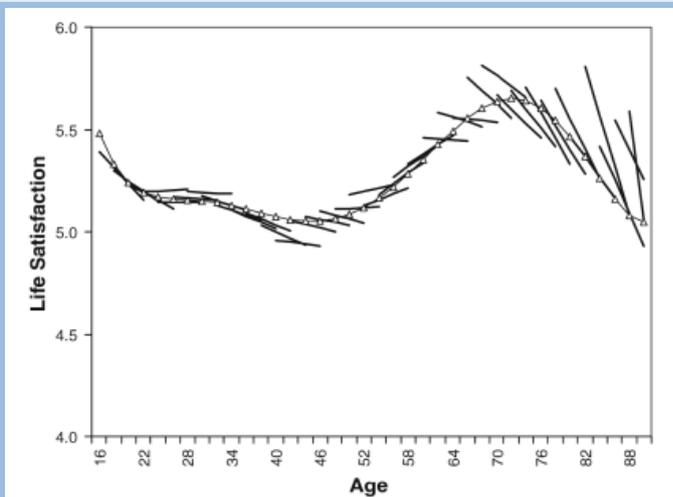
Generativität: eine Frage der individuellen Sinnfindung und der gesellschaftlichen Notwendigkeit.

9

## Und im hohen Alter?

Selbstregulation kommt an ihre Grenzen

Baird et al., 2010



10

10

## Wohlbefinden im Alter – abhängig von verschiedenen Faktoren

- 1) **Gesellschaftliche Randbedingungen** definieren den Rahmen  
> Altersbilder, gesellschaftliche Funktion alter Menschen
- 2) **Familiale und freundschaftliche Netzwerke**
- 3) **Individuelle Faktoren** (Persönlichkeit, Charakter)

11

11

## Was ist entscheidend? Charakterstärken

Je mehr Charakterstärken eine Person hat, desto höhere Werte hat sie im positiven Erleben, mehr Freude an ihrem Leben und umso sinnvoller und befriedigender empfindet sie es.

Resiliente Personen besitzen zumeist um die 7 Charakterstärken, die besonders typisch für sie sind.

12

12

# Glück im Alter ist keine Glückssache

Lektionen von Hundertjährigen

## Blue Zones: Was haben die Leute gemeinsam?

1. Bewegung, Aktivität, Stimulation (kognitiv, körperlich und sozial)
2. Lebenssinn – einen Grund um morgens aufzustehen
3. Guter Umgang mit Stress, Selbstverantwortlichkeit
4. Moderat essen und trinken (wenig Fleisch, mehr vegetarisches Eiweiss, Omega3)
4. Glaube/Spiritualität
5. Macht der Liebe – enge Beziehungen
6. Soziale Beziehungen

*Dan Buettner, World Economic Forum 2018/  
National Geographic 2016*