

# **Krisen im mittleren Lebensalter**

Chancen für die Weichenstellung  
in ein gutes Leben

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Der gesellschaftliche Kontext

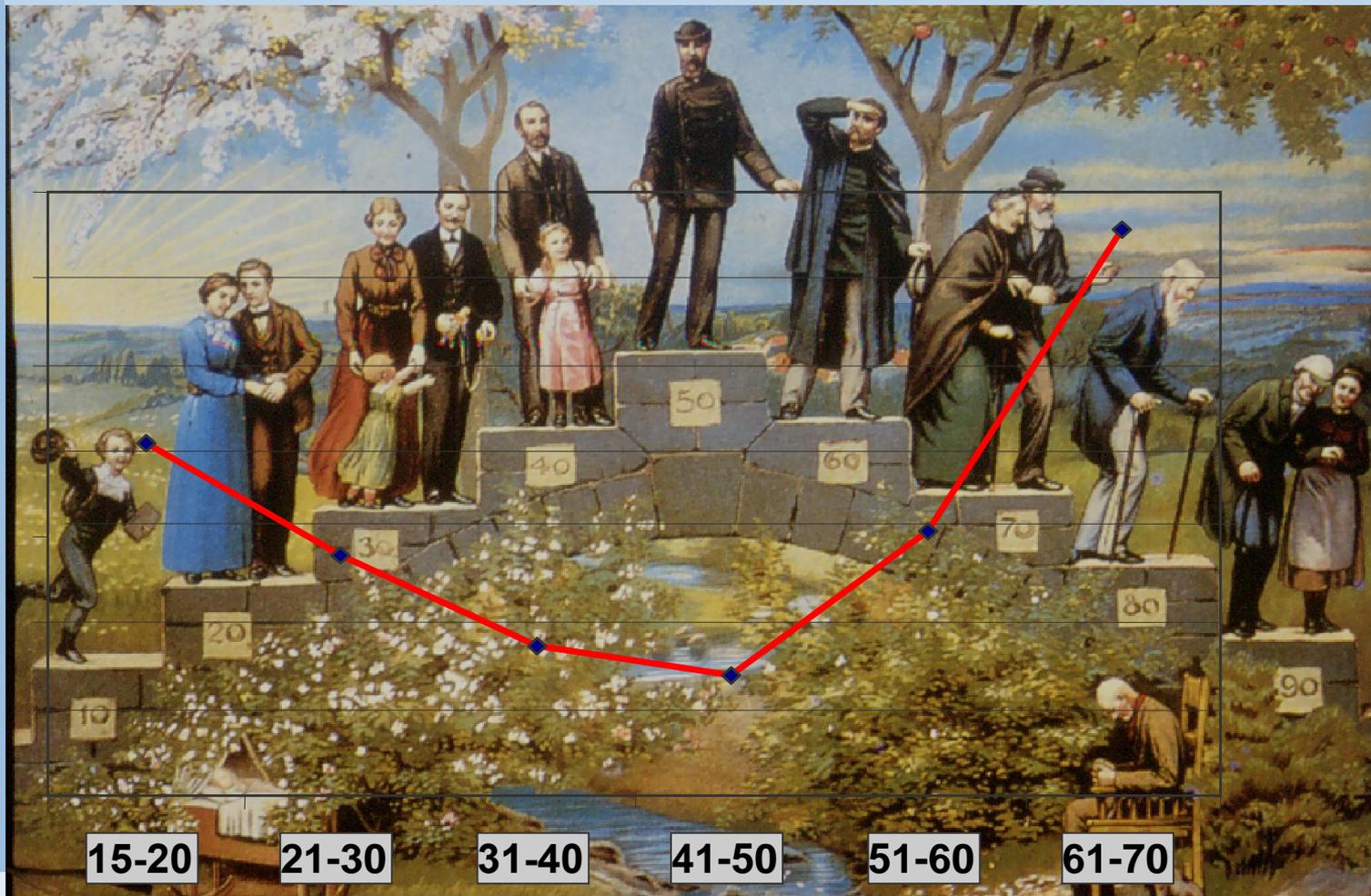
# Zeiten des Wandels

Megatrends: Herausforderung und Chance

- Demographischer Wandel: Diversität (Generationen, Gender, Kultur)
- Technologiewandel; Beschleunigung, Druck zur Effizienzsteigerung
- Entgrenzung der Arbeit, ständige Erreichbarkeit
- Kurze Halbwertszeit von Wissen und Kompetenzen
- Wertewandel: Individualisierung, Pluralisierung
  
- Verlust an Sicherheit – alles ist möglich, nichts ist sicher
- Gestiegener Originalitätsanspruch an Gestaltung des Lebenslaufs (Individualisierung) und Gefahr der Überforderung der Selbststeuerungs- Kompetenz.

# In den mittleren Jahren Auf dem Zenit?

Lebenszufriedenheit in verschiedenen Altersgruppen/British Householdpanel, Blanchflower & Oswald, 2006/BHPS, N = 74'481



# Kumulation biografischer Transitionen mit Krisenpotential in den mittleren Jahren

## **Persönliche Transitionen**

- Körperliche Veränderungen
- Neue Zeitperspektive > Bilanzierungsprozesse

## **Partnerschaftliche u. familiale Transitionen**

- Scheidungen
- Sandwich-Position: Sorge für Kinder und Eltern

## **Berufliche Transitionen**

- Neuorientierungen
- Wiedereinstieg, Ausstieg
- Burnout
- Jobwechsel..

# Biografische Übergänge implizieren wichtige Entwicklungsaufgaben

## Biografische Übergänge:

- > erfordern das Verlassen von gewohnten Rollen und eine Reorganisation des Lebens;
- > bergen Unsicherheit und sind häufig mit emotionalem Ungleichgewicht assoziiert.
- > erfordern eine Neudefinition der Identität.

## Identität:

- > Die Neudefinition der Identität ist eine Entwicklungsaufgabe über das gesamte Leben.
- > Dies gilt aufgrund der vielen biografischen Übergängen insbesondere für die mittleren Jahre.

# Bilanzierung zur Halbzeit – Chance, die Weichen neu zu stellen

- **Veränderung in der Zeitorientierung**
- **Hinterfragen des Bisherigen** - Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lebensentwürfen: Diskrepanz zwischen Aspirationen und Erreichtem
- **Wiederaufleben „des Traumes“**: unterdrückte Aspekte des Selbst werden manifest; unerreichte Ziele, verpasste Chancen drängen nach Realisierung.
- **Biografische Festlegungen werden spürbar**: Das bisher Erreichte/Nichterreichte wird aufgrund abnehmender beruflicher, familialer, partnerschaftlicher und körperlicher Optionen erstmals in seiner Bedeutung sichtbar.

# Familiale Sandwich-Position

Zwischen jüngerer und älterer Generation...

- Auszug der Kinder
- Grosselternschaft
- Pflegebedürftigkeit der Eltern

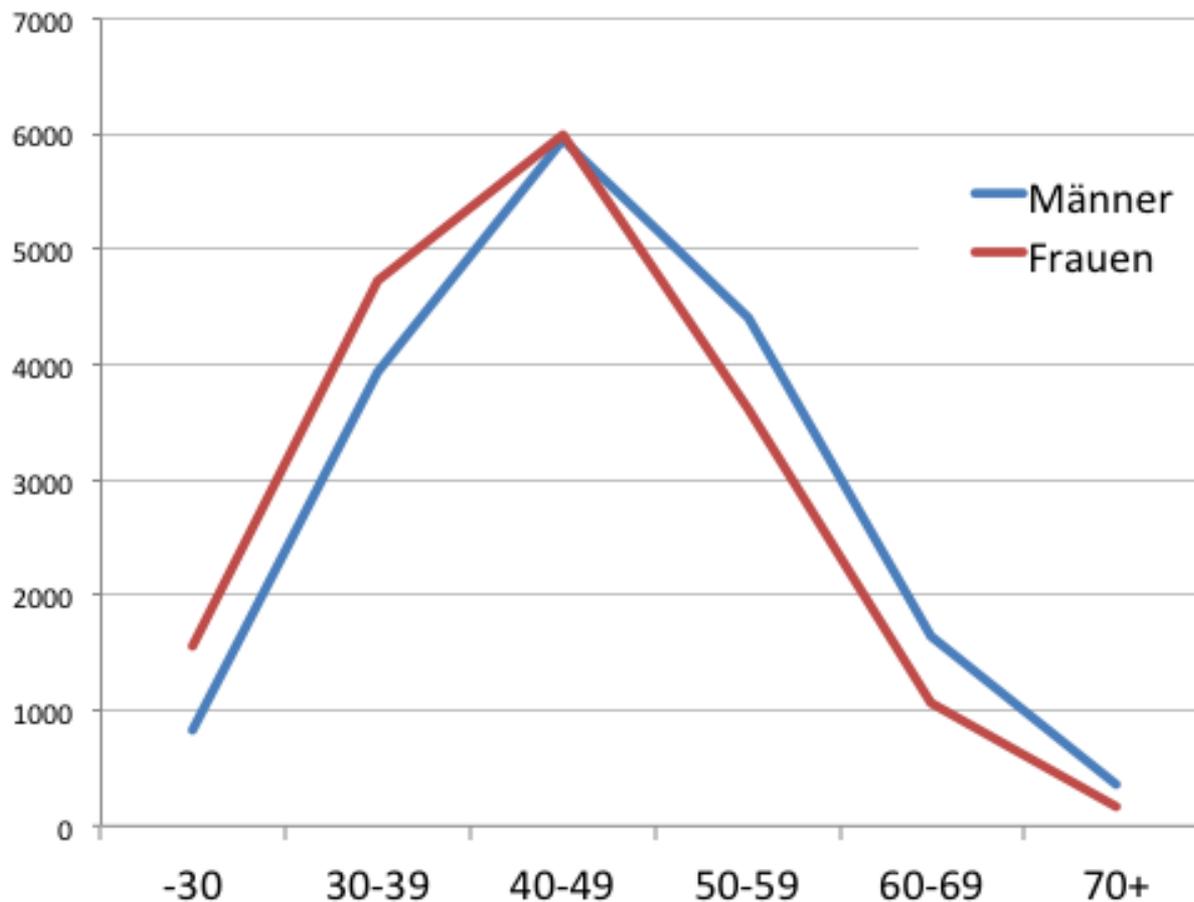
Zentrale lebenszyklische Ablösungsprozesse verbunden mit

- Solidaritätsforderungen
- Vereinbarkeitskonflikten Beruf-Familie
- Ambivalenzen.

Lösung abhängig von gesellschaftlichen, betrieblichen, familialen Rahmenbedingungen, letztlich aber von persönlichen Ressourcen.

# Scheidungen – am häufigsten in den mittleren Jahren

Häufigstes Alter bei der Scheidung (Modalwert) –

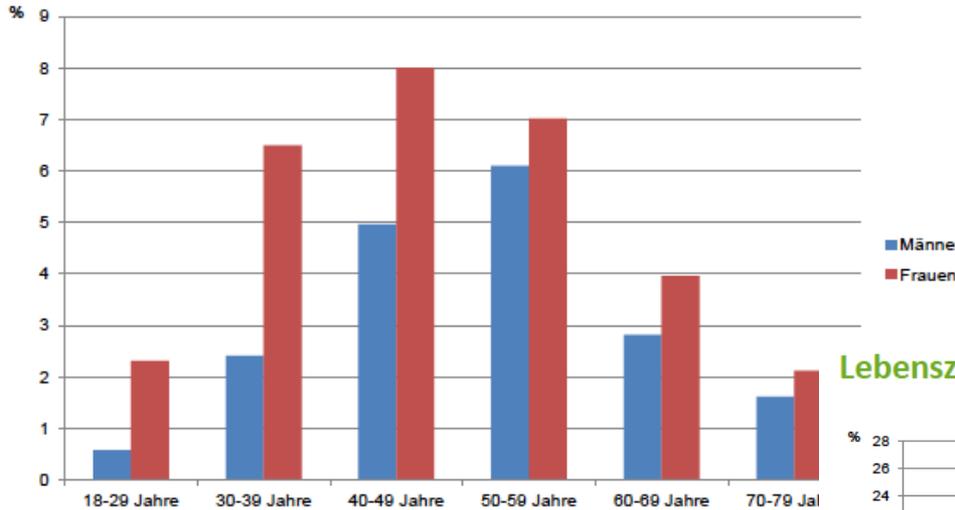


Und beruflich?

# Burnout – nach Altersgruppen und Zivilstand

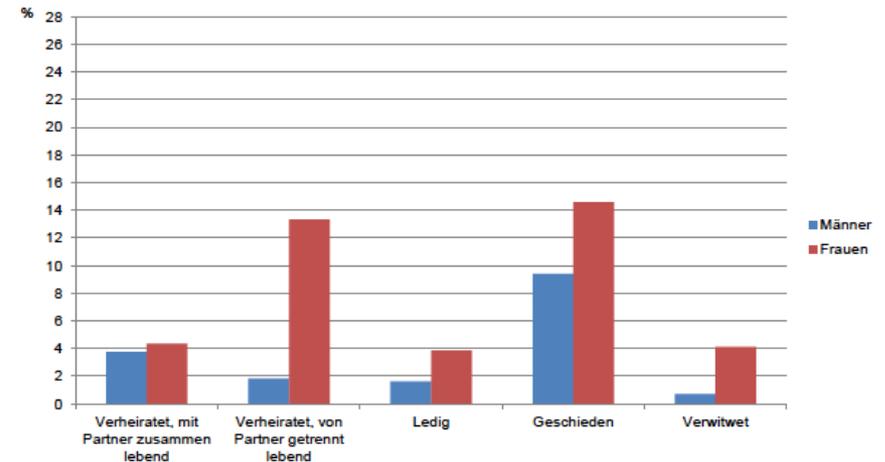
## Lebenszeitprävalenz Burnout-Syndrom

ROBERT KOCH INSTITUT



## Lebenszeitprävalenz Burnout-Syndrom

ROBERT KOCH INST



Robert Koch-Institut, Berlin

ÖGD

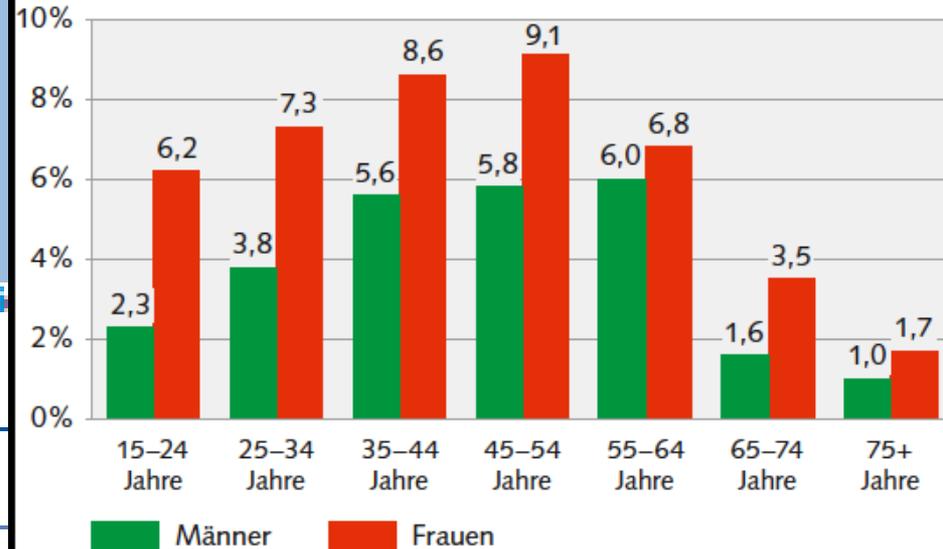
Berlin

12-Monats-Prävalenz sehr ähnlich

# Psychische Gesundheit in den mittleren Jahren

## Behandlung infolge psychischer Probleme, 2012

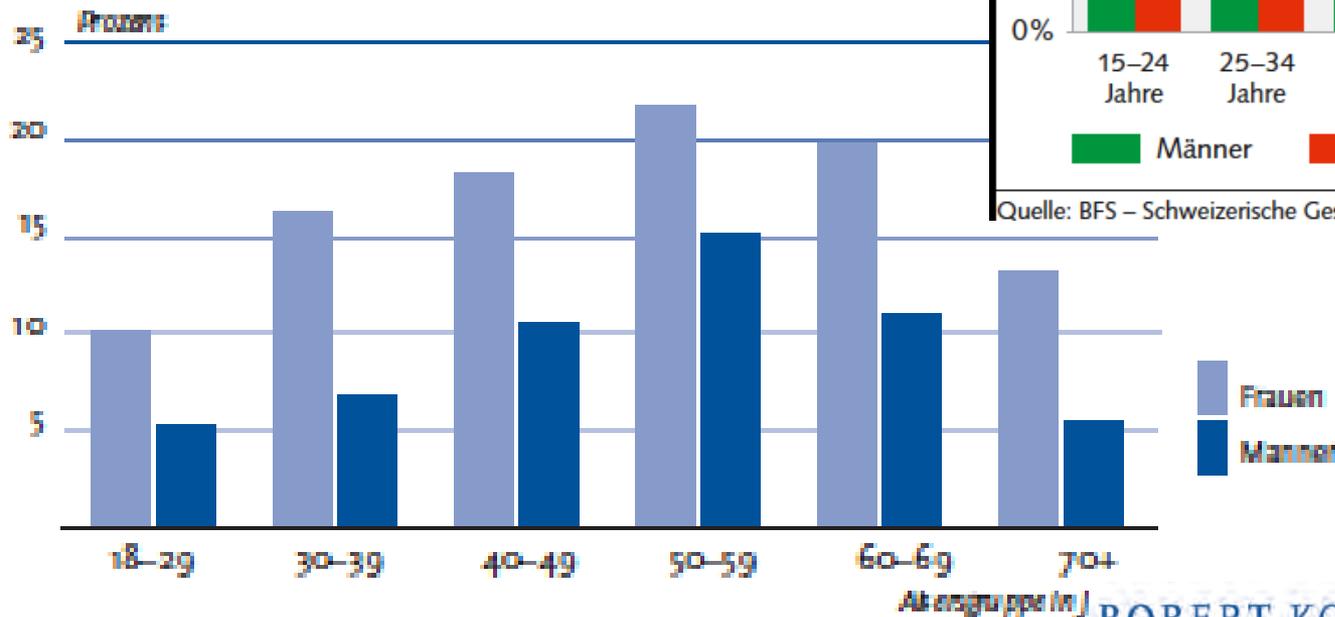
Behandlungen innerhalb von 12 Monaten  
Bevölkerung in Privathaushalten ab 15 Jahren



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS, Neuchâtel 2014

Anteil der jemals ärztlich oder therapeutisch festgestellten Depressionen  
Quelle: GEDAog

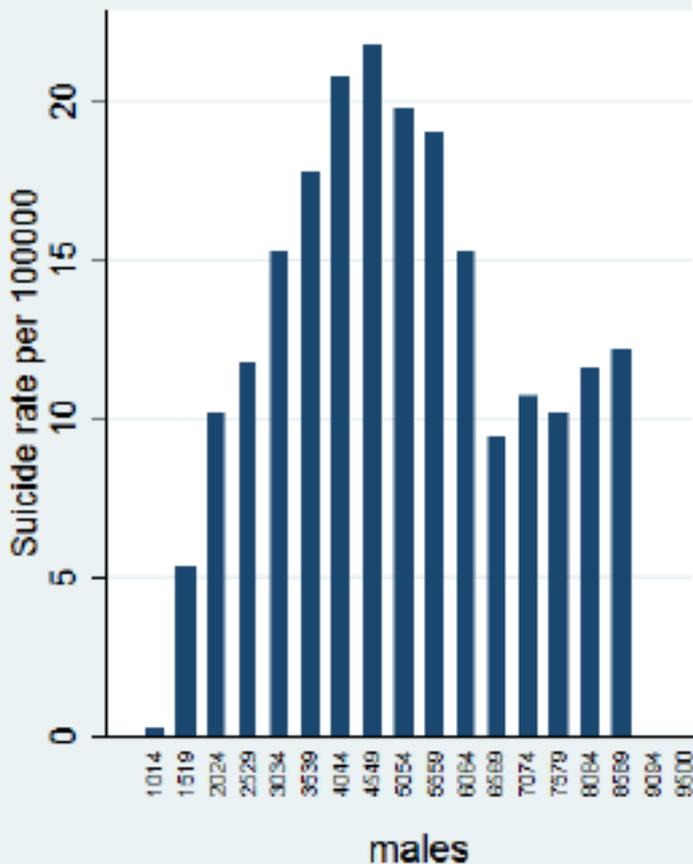


Altergruppe (in J)

# Suizid –

erhöhtes Risiko in den mittleren Jahren

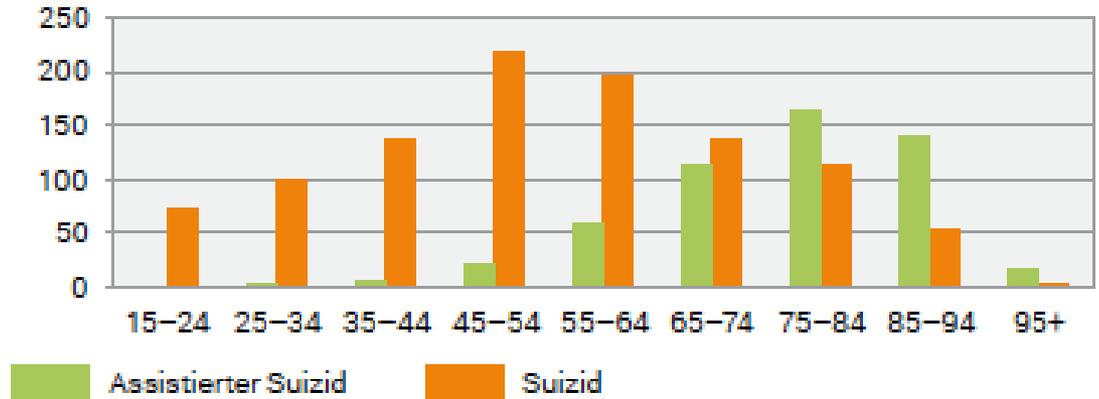
Suicide rate of UK c



Assistierter Suizid und Suizid nach Alter, Periode 2010–2014

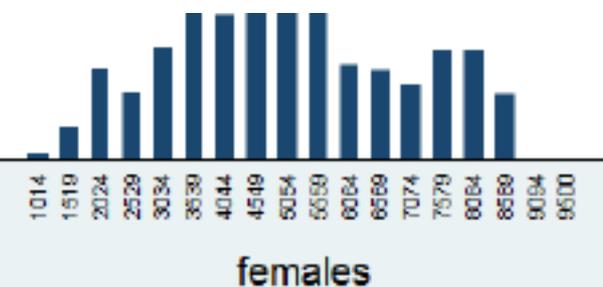
G 8

Durchschnittliche Zahl der Fälle pro Jahr



Quelle: BFS – Todesursachenstatistik

© BFS 2016



Lösungen?

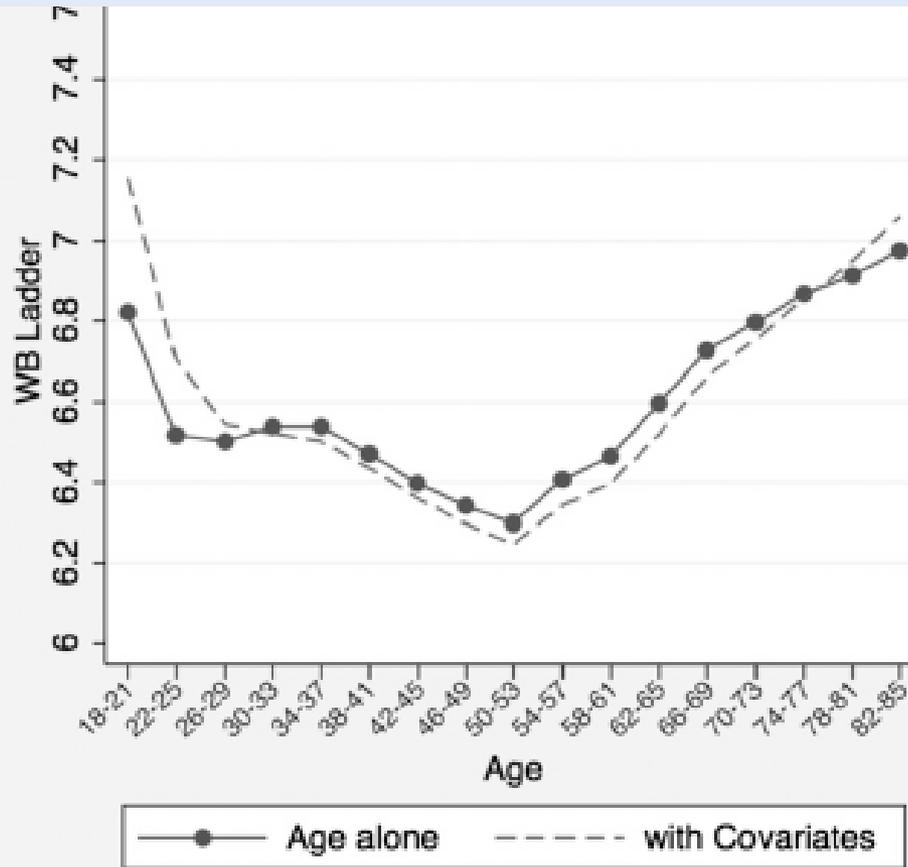
# Die Gnade des Nullpunkts

Johannes Tauler (1300-1361)



*„Ordentliches inneres  
Üben ist notwendig zur  
Überwindung der Krise“ :*

- Innehalten, Bilanzieren
- Offen sein für Neues
- Neu definieren
- Nicht alles kontrollieren wollen
- Relativieren
- Eigene Standards entwickeln

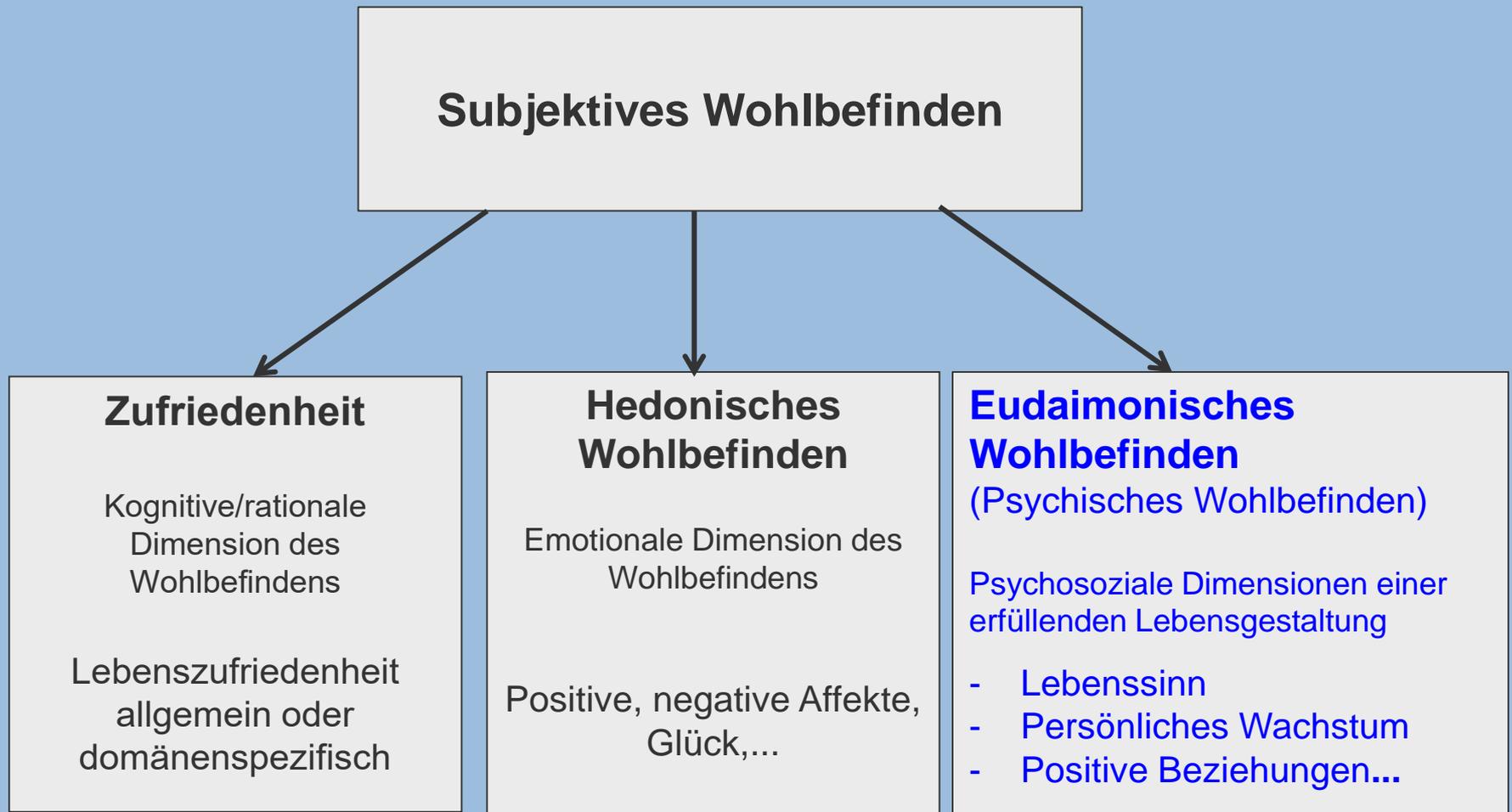


**A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States**

Arthur A. Stone<sup>a,1</sup>, Joseph E. Schwartz<sup>a,b</sup>, Joan E. Broderick<sup>a</sup>, and Angus Deaton<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Department of Psychiatry and Behavioral Science, Stony Brook University, Stony Brook, NY 11794-8790; <sup>b</sup>Center for Behavioral and Cardiovascular Health, Columbia University Medical Center, New York, NY 10032; and <sup>c</sup>Woodrow Wilson School and the Department of Economics, Princeton University, Princeton, NJ 08544

# Vermehrte Bedeutung des eudaimonischen Wohlbefindens



Lösungen?

# Charakterstärken – Basis des eudaimonischen Wohlbefindens

Mässigung

**Mentale Stärke**

Selbstregulation(-kontrolle), Wille

Mut und Gerechtigkeit

**Emotionale Stärke**

Selbstverantwortlichkeit, Ausdauer,  
Ehrlichkeit, Tapferkeit, Tatendrang, Fairness

Liebe und Menschlichkeit Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden:

**Interpersonale Stärke** Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz

Weisheit und Wissen

**Kognitive Stärke**

Neugier, Urteilsvermögen, Aufgeschlossenheit,  
Weitsicht Kreativität

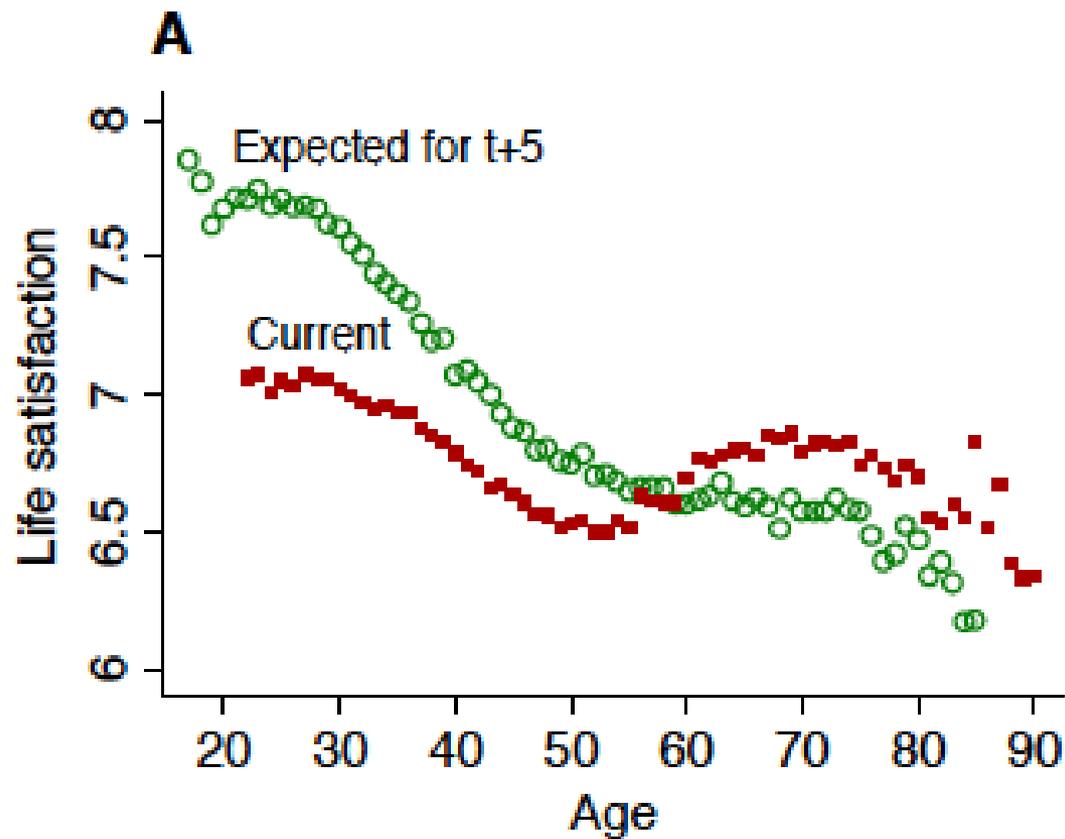
Transzendenz

**Spirituelle Stärke**

Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung,  
Humor, Religiosität und Spiritualität

**Charakterstärken können erlernt werden!**

# Das Investment lohnt sich! Im Alter zufriedener als erwartet



# Literatur

- > Perrig-Chiello, P. (2017). Zwischen Familie, Job und Pflege. P&G - Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich, 2, 8-10.
- > Perrig-Chiello, P. (2017). Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Warum viele langjährige Beziehungen zerbrechen und viele andere nicht. Bern: Hogrefe.
- > Perrig-Chiello, P. (2011, 5. überarb. Aufl.). In der Lebensmitte. Die Entdeckung der mittleren Lebensjahre. Zürich: NZZ libro, Verlag Neue Zürcher Zeitung.
- > Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (2014). Herausforderungen und neue Gestaltungsmöglichkeiten des mittleren Alters. In H.W. Wahl & A. Kruse, Lebensläufe im Wandel. Stuttgart: Kohlhammer (pp. 138-150).
- > Perrig-Chiello, P. (2014). Wenn Kinder gross und Eltern alt werden. Familiäre Veränderungen im mittleren Lebensalter. In: Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) (Hrsg.): Online-Familienhandbuch. <https://www.familienhandbuch.de/?p=18088> (14.1. 2014).
- > Wittchen, H.U. et al. (2010). Depressive Erkrankungen. Robert Koch Institut - Statistisches Bundesamt (2017). Gesundheitsberichterstattung des Bundes Heft 51.