

# Ja sagen zur eigenen Biografie

**Es gibt 100-Jährige, die strahlen eine innere Zufriedenheit aus. Und es gibt 100-Jährige, die hadern immer noch mit ihrem Leben. Bereits nach wenigen Gesprächsminuten sei klar, wer zu seinem Leben Ja sagen könne, erzählt die Professorin Pasqualina Perrig-Chiello. Was macht ein gelungenes Leben aus?**

Text: Brigitte Müller

**laut & leise:** Frau Perrig, Sie sind Honorarprofessorin am Institut für Psychologie in Bern. Welches Thema beschäftigt Sie momentan sehr?

**Perrig-Chiello:** Die Beziehungen zwischen den Generationen. In der Schweiz wird erwartet und gefordert, dass die

Wort «resilience» Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit. Invulnerable Menschen sind weniger verletzbar, weniger gefährdet.

**laut & leise:** Resilienz beschreibt einen dynamischen Prozess. Was bedeutet die-

relevant. Das bedeutet, Geduld haben und das Verfolgen eines sich gesetzten Zieles über längere Zeit – auch über Durststrecken – hinweg. Und dass man Hilfe holen und akzeptieren kann, wenn es notwendig wird.

**laut & leise:** Entwicklungsübergänge sind Phasen, in denen wir einer erhöhten Verletzbarkeit ausgesetzt sind. Welche Übergänge können bis 35 Jahre schwierig sein?

**Perrig-Chiello:** Biografische Übergänge machen verletzlich, weil wir unsere Rolle wechseln, unser Status sich verändert. Bis 35 sind dies der Auszug aus dem Elternhaus, die Ausbildung und der Eintritt in die Arbeitswelt, Partner- und Elternschaft. Was wir heute feststellen, ist, dass die jungen Menschen diese wichtigen Übergänge immer später, zögerlicher und in Raten vollziehen. Neben diesen altersorientierten und gesellschaftlichen Übergängen gibt es die stillen Transitionen. Dies sind Ereignisse wie Tod, Krankheit, Trennungen oder Entlassungen. Von solchen privaten Erschütterungen können wir jederzeit während dem ganzen Leben verletzt werden.

**Wir können zwar unsere Eltern und den Kontext, in den wir hineingeboren werden nicht auslesen, aber – und dies ist der dynamische Prozess der Resilienz – wir können in jeder Lebensphase bis ins hohe Alter versuchen, unsere Entwicklung positiv zu gestalten.**

Generationen von Jung zu Alt und von Alt zu Jung Transferleistungen erbringen. Wir möchten beispielsweise herausfinden, warum Kinder ihre Eltern pflegen oder warum Grosseltern ihre Enkel betreuen. Eine Frage, die sich aufgrund des heutigen Ist-Zustands ableiten lässt, ist: Werden diese freiwilligen familiären Leistungen auch in Zukunft erbracht?

**laut & leise:** In welchem Zusammenhang haben Sie zum ersten Mal von Resilienz gehört?

**Perrig-Chiello:** Vital wahrgenommen habe ich das Konzept der Resilienz durch meine Mitarbeit bei der Basler Altersstudie. In dieser Studie werden seit 1960 Menschen medizinisch und psychologisch befragt. Ich bin Anfang der 90er-Jahre dazugestossen und führte biografische Interviews durch. Ich erlebte dabei ältere Menschen mit extrem belasteten Biografien, die körperlich und psychisch sehr gesund waren und sich eine hohe Autonomie bewahren konnten. Und umgekehrt, dass Menschen mit sogenannten guten Bedingungen äusserst vulnerabel waren.

**laut & leise:** Können Sie kurz den Begriff vulnerabel erklären?

**Perrig-Chiello:** Vulnerabilität ist das Gegenteil der Resilienz. «Vulnerabilis» meint im Spätlateinischen verletzlich, verwundbar. Resilienz aus dem lateinischen Wort «resilire» bedeutet abprallen oder abgeleitet aus dem englischen

se Tatsache, wenn wir ein Leben in seiner Gesamtheit betrachten?

**Perrig-Chiello:** In der Entwicklungspsychologie sprechen wir davon, dass der Mensch der Gestalter seiner eigenen Entwicklung ist und dafür die Verantwortung übernimmt. Natürlich findet diese Entwicklung immer in Interaktionen mit der Umgebung statt. Wir können zwar unsere Eltern und den Kontext, in den wir hineingeboren werden nicht auslesen, aber – und dies ist der dynamische Prozess der Resilienz – wir können in jeder Lebensphase bis ins hohe Alter versuchen, unsere Entwicklung positiv zu gestalten. Oder anders gesagt, es ist nie zu spät, sich die Leute und jene Umwelt auszusuchen, die einem gut tun.

**laut & leise:** Wenn Resilienz keine stabile, überdauernde Persönlichkeitseigenschaft ist, muss man sich immer wieder darum bemühen, selber Schutzfaktoren aufzubauen und zu pflegen?

**Perrig-Chiello:** Ja, absolut. Dafür braucht es jedoch einige Schlüsselqualifikationen. Das A und O ist die Selbstverantwortlichkeit. Sich also selber verantwortlich fühlen für die eigene Befindlichkeit. Dafür braucht es ein gutes Selbstwertgefühl, das wir dank wichtigen Bezugspersonen aufbauen konnten. Wenn die Eltern uns das Gefühl geben konnten, dass wir gewollt, dass wir jemand und wichtig sind, dann sind wesentliche Strukturen in uns festgelegt worden. Weiter erachte ich einen «langen Atem» als

**laut & leise:** Von welchen Problemen ist man im mittleren Alter von 40 bis 60 Jahren betroffen?

**Perrig-Chiello:** Im Gegensatz zu früher wissen wir heute, dass diese Lebensphase keineswegs langweilig und gleichförmig abläuft. Im Gegenteil, es besteht eine grosse Dynamik mit vielen Herausforderungen. Es beginnt mit den körperlichen Veränderungen sowohl bei der Frau als auch beim Mann. Weiter verändert sich der familiäre Kontext, die Partnerschaft, die Eltern werden häufig pflegebedürftig. Und im Beruf passiert vieles, von einer steilen Karriere bis zur Arbeitslosigkeit oder dem Wiedereinstieg bei Frauen.

**laut & leise:** Wie wird die sogenannte «Midlife-Crisis» zur Chance?

**Perrig-Chiello:** Untersuchungen zeigen, dass Menschen im Alter von 40 bis 55 am unzufriedensten sind mit ihren Lebens-

umständen. Danach steigt die Kurve der Lebenszufriedenheit wieder an. In der Lebensmitte übernehmen wir viel Verantwortung im Beruf, als Eltern und vielfach auch in der Öffentlichkeit. Wir haben wenig Zeit für uns selber, sind oft gestresst und fühlen uns wie im Hamsterrad. Deshalb empfehle ich, das eigene Leben zu entstressen, sich Zeit zu nehmen für die Selbstreflexion, sich Inseln der Ruhe zu schaffen. Gut ist auch, wenn wir über Probleme reden und eventuell Hilfe suchen. Leute, die offen und neugierig sind, ha-

Menschen sagen Ja zu ihrem Leben, sie haben sich mit ihrer Biografie ausgesöhnt. Aus den schlechten Erfahrungen lernten sie und haben diese als Teil ihres Lebens akzeptiert. Wie beim berühmten Chanson von Edith Piaf: «Non, je ne regrette rien.»

**laut & leise:** Welche Schutzfaktoren sind ihrer Meinung nach während der ganzen Lebensspanne wichtig für ein gelingendes Leben?

**Perrig-Chiello:** Wie bereits ausgeführt

der Lebenserwartung und Gesundheit. Gleichzeitig ist es eine Generation, die die Gegebenheiten nicht als schicksalhaft anschaut, sondern Fragen stellt und das Leben individuell gestalten will.

**laut & leise:** Warum sind Beziehungen und Bindungen so wichtige Schutzfaktoren in jeder Lebensphase?

**Perrig-Chiello:** Wir Menschen sind nun einmal soziale Wesen und auf stabile Bindungen angewiesen. Wir möchten lieben und geliebt werden. Oder wie Freud es ganz einfach sagte, Lieben und Arbeiten sind die Essenz unseres Lebens.

---

### **Zufriedene ältere Menschen sehen jugendlicher aus, haben ein Strahlen in den Augen und wirken insgesamt fröhlich. Im Gespräch erzählen sie, dass Träume sich nicht erfüllten, sie Fehler machten. Aber – und das ist die wichtige Aussage – sie würden ihr Leben nochmals so leben.**

---

ben es in schwierigen Phasen einfacher als Leute, die nach dem Schema X leben, alles für selbstverständlich erachten, Perfektionisten sind und sich an alten Mustern und Gegebenheiten festklammern.

**laut & leise:** Mit welchen Schwierigkeiten müssen sich die «jungen Alten» bis 75 Jahre auseinandersetzen?

**Perrig-Chiello:** Im Alter zeigt sich am ausgeprägtesten, wie unterschiedlich Menschen die Entwicklung ihres Lebens angehen. Da müssen wir sowohl die schwindende Körperkraft als auch die verminderte Gedächtnisleistung akzeptieren, man wird pensioniert und die familiären Beziehungen verändern sich nochmals und liebe Menschen sterben. Je nach Ressourcen, Persönlichkeit und Erfahrung können wir mit diesen Veränderungen besser oder schlechter umgehen.

die Selbstverantwortlichkeit und der «lange Atem», eine proaktive Handlungsorientiertheit, Offenheit und Neugierde, eine nicht zu starke Fokussierung auf sich selber und die Bereitschaft aus Fehlern und Erfahrungen zu lernen.

**laut & leise:** Sie haben ein Buch – zusammen mit François Höpflinger – über die Babyboomer herausgegeben. Dies ist die Generation, welche die 68er-Bewegung erlebte. Über welche besonderen Ressourcen/Schutzfaktoren verfügen diese Menschen mit den Jahrgängen 1946–1966.

**Perrig-Chiello:** Die Babyboomer können von einer noch nie dagewesenen Bildungsexpansion profitieren. Vor allem die Frauen sind nun gut ausgebildet und konnten meist einen Beruf ergreifen, der ihnen gefiel. Bildung korreliert mit

**laut & leise:** Heute können wir unsere Beziehungen vielfältig gestalten, sei es als Single, Ehepartner in einer Patchwork-Familie, Lebensabschnittspartnerin usw. Wie schätzen Sie wegen diesen individuellen Freiheiten die heutige Beziehungsfähigkeit ein?

**Perrig-Chiello:** Durch den Wertewandel sind wir häufig mit Verunsicherungen konfrontiert. Heute ist so vieles möglich. Aber letztendlich, dies stellen wir auch bei Befragungen mit jungen Menschen fest, wünschen wir uns eine feste Partnerschaft. Deshalb habe ich keine Angst, dass unsere Beziehungsfähigkeit sich verschlechtert. Im Gegenteil.

**laut & leise:** Eine erfolgreiche und zufriedene Person kann wegen eines Schicksalsschlages den Boden unter den Füßen verlieren? Warum passiert das?

**Perrig-Chiello:** Dass es einem nach einem Schicksalsschlag schlecht geht, ist selbstverständlich. Die Frage ist, wie lange die Trauer dauert. Wir unterscheiden bei einem Schicksalsschlag drei Zustände. Im ersten Moment ist man geschockt und

**laut & leise:** Was verstehen Sie unter einem gelingenden Leben?

**Perrig-Chiello:** Das ist eine schöne Frage. Gelungen gefällt mir viel besser als – wie häufig verwendet – erfolgreich. Bei den biografischen Interviews mit älteren Menschen merkte ich bald, ob jemand zufrieden ist mit seinem Leben. Das erkannte ich bereits an der Ausstrahlung. Zufriedene ältere Menschen sehen jugendlicher aus, haben ein Strahlen in den Augen und wirken insgesamt fröhlich. Im Gespräch erzählten sie, dass nicht alles in ihrem Leben gelungen sei, Träume sich nicht erfüllten, sie Fehler machten. Aber – und das ist die wichtige Aussage – sie würden ihr Leben nochmals so leben. Zufriedene

## **Bücher über das Älter-Werden**

### **«In der Lebensmitte, Die Entdeckung des mittleren Lebensalters»**

Menschen in der Lebensmitte sind auf dem Zenit – oder nicht? Ist das mittlere Lebensalter nicht vielmehr die Zeit von Midlife-Crisis, Burn-out, von endlosen Konflikten in Partnerschaft und Familie? Die Autorin Pasqualina Perrig-Chiello beschreibt die Generation der 40- bis 60-Jährigen, gibt Antworten, zeigt Muster, Hintergründe und Lösungen auf.

**Herausgeber:** NZZ-Verlag.

### **«Die Babyboomer, Eine Generation revolutioniert das Alter»**

Was haben Mick Jagger, Joschka Fischer und Micheline Calmy-Rey gemeinsam? Sie gehören zu den geburtenstarken Jahrgängen der Nachkriegszeit, die nun ins Rentenalter kommen. Damit ist ein einschneidender demografischer Wandel verbunden, der bisher noch nicht erforscht worden ist. Wer sind diese Babyboomer, was haben sie für ein Selbstverständnis, für einen Lebensstil, was sind ihre Bedürfnisse, Möglichkeiten, Grenzen?

**Autoren:** P. Perrig-Chiello, F. Höpflinger.  
**Herausgeber:** NZZ-Verlag

blockiert und erst allmählich realisiert man, was passiert ist. Dann folgen die Trauerreaktion und damit die Auseinandersetzung mit dem Vorgefallenen. Im dritten Stadium können wir die neue Situation langsam adaptieren. Dieser Prozess dauert in der Regel ein bis zwei Jahre. Es gibt aber Leute, die nach einem Schicksalsschlag ein Leben lang trauern.

**laut & leise:** Warum können ältere Menschen plötzlich einem riskanten Suchtmittelkonsum mit Alkohol oder Medikamenten verfallen?

**Perrig-Chiello:** So plötzlich ist das meistens gar nicht. Eine gewisse Disponibilität muss schon vorher vorhanden sein. Auslöser sind jedenfalls meistens Verluste, schwere Erkrankungen und häufig Einsamkeit.

**laut & leise:** Stellen Sie bei Frauen und Männern in Bezug auf Schutzfaktoren Unterschiede fest? Oder anders gefragt, sind Frauen tendenziell resilienter als Männer – oder umgekehrt?

**Perrig-Chiello:** Frauen verfügen in der

Regel über bessere soziale Netze, sprechen offener über ihre Probleme und haben weniger Mühe, Hilfe zu akzeptieren. Das ist ein klarer Vorteil im Vergleich mit den Männern.

**laut & leise:** Kennen Sie persönlich einen Menschen, der trotz widrigen Lebensbedingungen die Herausforderungen des Lebens resilient bewältigt. Auf welche Ressourcen kann diese Person zurückgreifen?

**Perrig-Chiello:** Ja, ich kenne einige solcher Menschen – junge wie alte. Auffallend ist bei diesen Personen, dass sie ihre eigenen Standards im Denken und Handeln haben und somit nicht so abhängig sind von Lob und Tadel anderer. Sie sind klug, verträglich, verantwortungsbewusst und sensibel für die Anliegen anderer. Alle hatten in jungen Jahren positive Vorbilder und mindestens eine Bezugsperson, die sie bleibend beeinflusst hat.

**laut & leise:** Mit Humor können schwierige Situationen besser bewältigt werden. Warum?

**Perrig-Chiello:** Humor ist bekanntlich, wenn man über sich selber lachen kann. Und genau das ist die Essenz eines guten Lebens: Sich selber nicht allzu ernst nehmen.

**laut & leise:** Auf welche persönlichen Schutzfaktoren können Sie zählen?

**Perrig-Chiello:** Meine Kraft hole ich aus der Erinnerung an wunderbare Momente mit meiner geliebten Mutter und vor allem mit meinem verehrten Grossvater. Er war Dorfschmied und ich verbrachte jede freie Minute in seiner Werkstatt. Feuer, Amboss und Hammer – wenn das nicht Kraftsymbole sind!

■  
**Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello** ist Honorarprofessorin am Institut für Psychologie in Bern. Ihre Forschungsgebiete sind Transitionen in der zweiten Lebenshälfte, mittleres Lebensalter, Mobilität im Alter, Wohlbefinden und Gesundheit über die Lebensspanne

**Brigitte Müller**, Texterin und Redaktionsleiterin laut & leise, stellte die Fragen.

