

In der Lebensmitte

Die Entdeckung des mittleren Lebensalters

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Wann ist das mittlere Lebensalter?

Bis wann ist man jung? Ab wann ist man alt?

Ende des jung Seins

Beginn des alt Seins

Alter in Jahren

Alter in Jahren

Schweiz

41

65

Deutschland

43

62

Schweden

34

62

Spanien

42

62

Frankreich

39

63

Grossbritannien

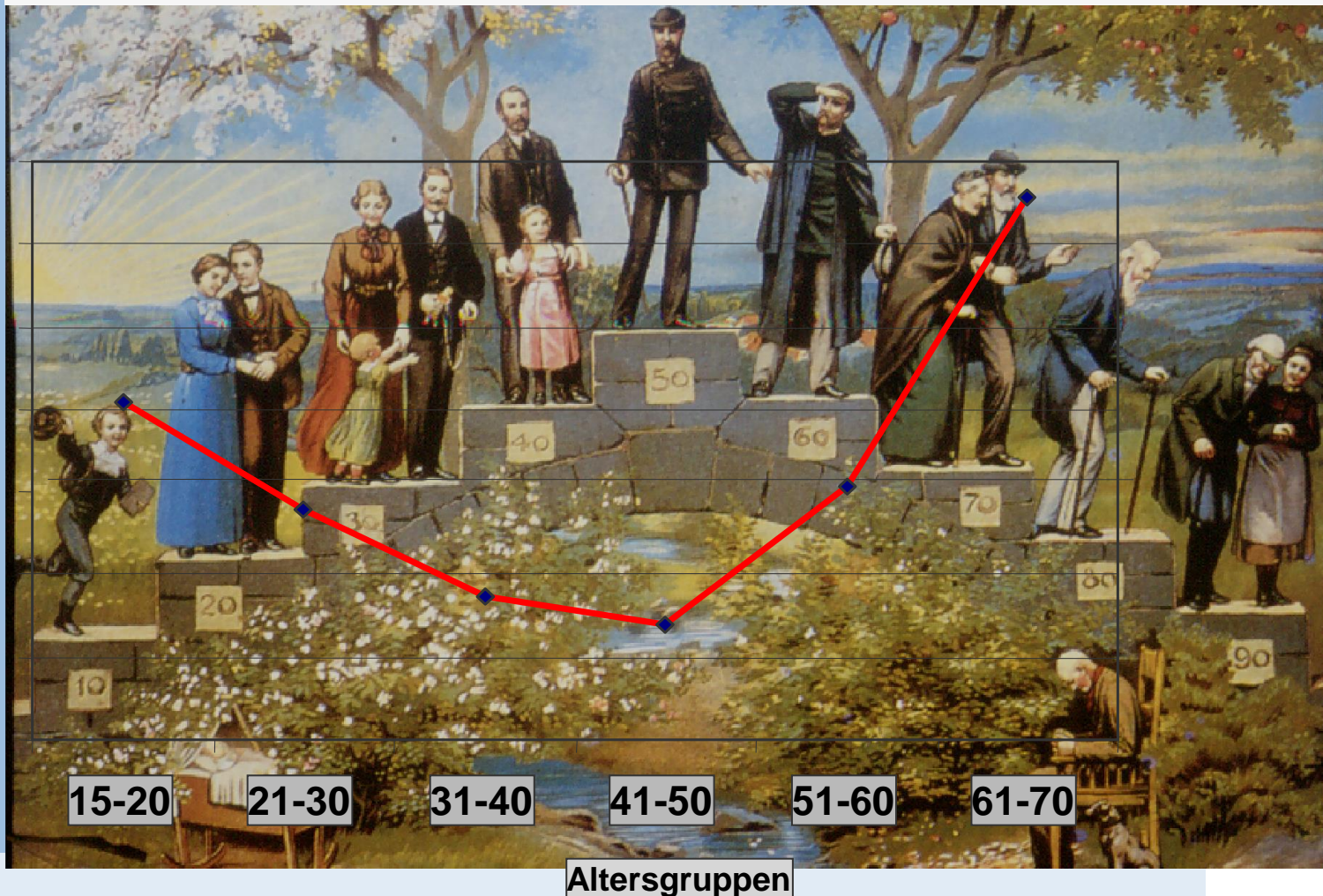
35

59

Lebensmitte – Übergang in die 2. Lebenshälfte

Auf dem Zenit?

Lebenszufriedenheit in verschiedenen Altersgruppen/British Householdpanel, Blanchflower & Oswald, 2006/BHPS, 1997-2003, N = 74'481



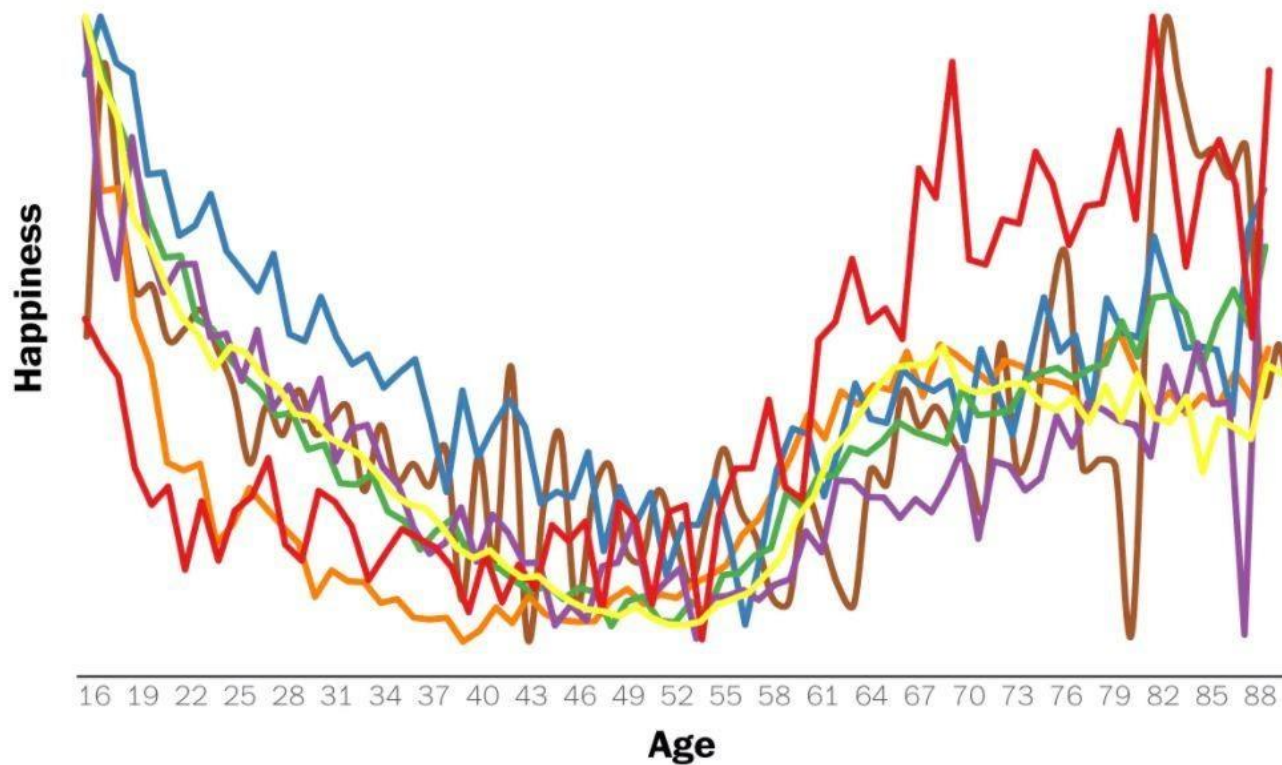
Lebensmitte

Oder vielmehr auf dem Tiefpunkt?

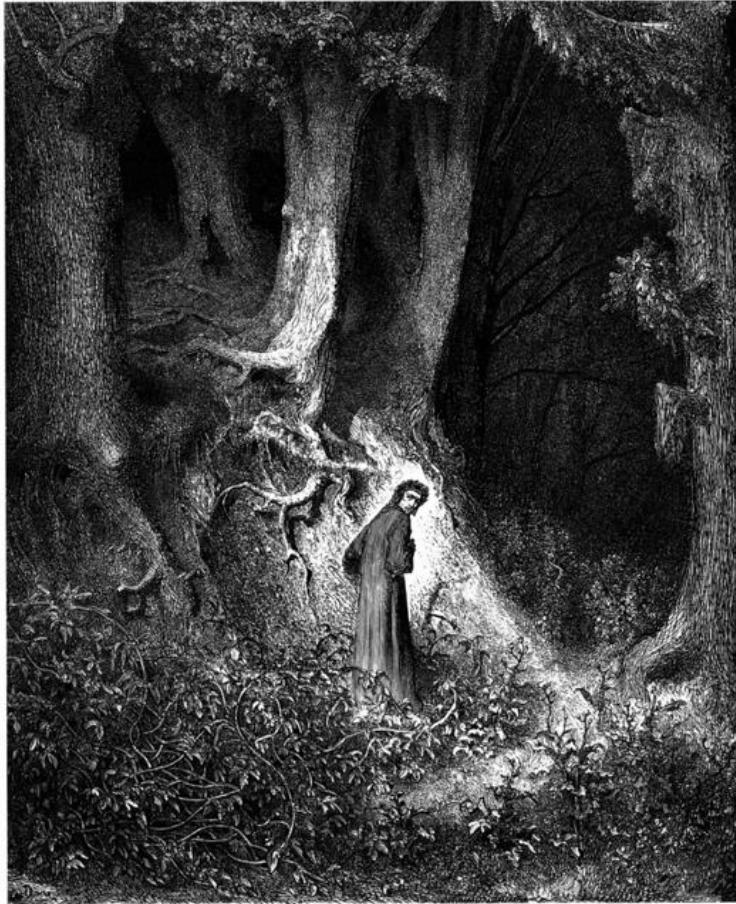
The shape of happiness

Relationship between happiness (or life satisfaction) and age across seven major surveys

Note: Trend lines are scaled to a common minimum and maximum range



Ein alt bekanntes Phänomen – in immer neuen gesellschaftlichen Realitäten



Midway upon the journey of our life / I found myself within a forest dark, /
For the straightforward pathway had been lost.

Inf. I, lines 1-3

*"Als unseres Lebens Mitte ich
erklommen,
befand ich mich in einem dunklen
Wald,
da ich vom rechten Wege
abgekommen."*

(Dante Alighieri, um 1300)

Ein grosser Übergang

viele assoziierte Übergänge

Persönliche Übergänge: Nicht mehr jung noch alt; Sinnfragen

- Körperliche Veränderungen
- Neue Zeitperspektive > Bilanzierungsprozesse

Partnerschaftliche u. familiale Übergänge:

Neudefinition als Partner, Eltern, Kinder

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

Berufliche Übergänge: More of the same?

Neuorientierung

- Burn-outs; Bore-outs
- Neuorientierungen
- Wiedereinstieg, Ausstieg

Übergänge sind Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben

Biografische Übergänge

- unterbrechen den Lebensverlauf, lösen Menschen aus Zusammenhängen > Reorganisation des Lebens nötig.
- verändern Rollen, Beziehungen > Neudefinition der Identität ist nötig,
- sie stressen, sind häufig assoziiert mit emotionalem Ungleichgewicht, desorientierend, Kontrollverlust.
- Wichtige Übergänge des mittleren Alters sind tabuisiert

Herausforderung

Körperliche Veränderungen

Absinken des Oestrogen- bzw. Testosteronspiegels und körperliche wie psychische Herausforderungen ab 40/45 Jahren:

> Körperlich:

- Vegetative Störungen: Hitzewallungen, Herzrasen, Abnahme der Schlaftiefe
- Aussehen: Haare, Haut, Körperfettverlagerungen, Abnahme Muskelmasse (jährlich 1% ab 30).

> Emotional: Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Unsicherheit

> Kognitiv: Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, ..
Aber: Lebenserfahrung und Weltwissen nehmen zu!

Wechsel - Jahre

"Eines Tages habe ich mir gesagt 'Ich bin 40 Jahre alt'. Als ich mich von diesem Staunen erholt hatte, war ich 50. ... Ich hasse mein Spiegelbild: über den Augen die Mütze, unterhalb der Augen die Säcke... Ich aber sehe meinen früheren Kopf, den eine Seuche befallen hat, von der ich nie mehr genesen werde".

Simone de Beauvoir, Der Lauf der Dinge, 1963

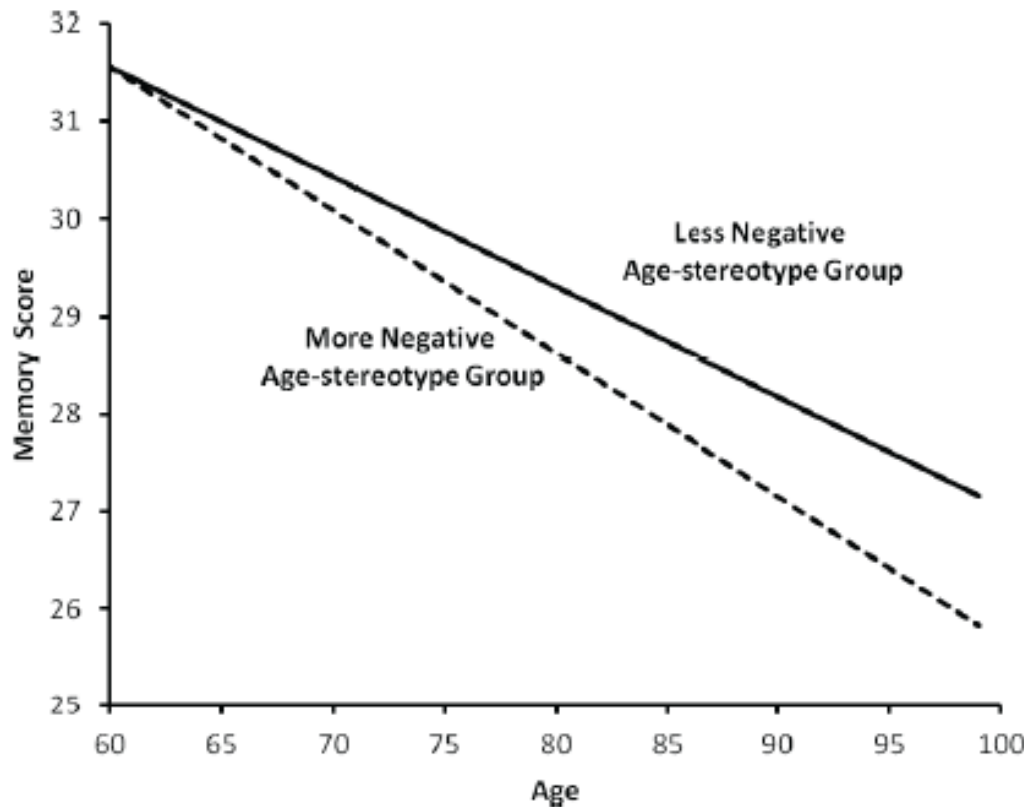
„Da hat mich die sogenannte Midlife-Crisis mit voller Breitseite erwischt. Schlagartig fühlte ich mich alt und nutzlos. Auch körperlich habe ich mich verändert, und plötzlich war mir klar, dass ich nicht mehr jung bin“.

Keanu Reeves, 50, Berliner Zeitung (2. 2. 2014)

Die Macht gesellschaftlicher Altersbilder

Negative Wirkung von Altersstereotypen

Figure 1: Effect of Age-stereotype Groups on Older Individuals' Memory over Time.
Figure is based on model that includes all covariates



Negative Stereotype
des Alters erklären
30% der Varianz der
Gedächtnisleistungen
38 Jahre später

Herausforderung Berufliche Entwicklung



Berufliche Entwicklung

More of the same, Zenit, Karriereplateau,
Ausstieg, Einstieg, Wiedereinstieg, Neuorientierung,..

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

„In den mittleren Jahren rücken die einen in die gesellschaftlichen Spitzenpositionen auf. Wenn sie Diskrepanzen erfahren, dann .. weil dieser äussere Erfolg nicht die Erfüllung aller Wünsche bringt.

Die andern verharren auf ihrem gesellschaftlichen Stand oder werden sogar abgewertet. Sie müssen ihre Aufstiegs- und Konsumaspirationen zurückstecken und werden zunehmend von Jüngeren überholt.“
(Kohli, 1977).

Strukturelle Barrieren werden zu persönlichen Barrieren

Negative Altersstereotypien anderer: Umgang mit älteren Mitarbeitenden ist stark von stereotypen Vorstellungen defizitären Alterns geprägt.

Personalentscheidungen werden zumeist zu Ungunsten älterer Menschen gefällt (Clemens 2010; K. Pärli, 2018): Führungskräfte halten das Alter ihrer Mitarbeitenden als relevanter als das eigene Alter.

Selbststereotypisierung: Ältere Mitarbeitende schätzen eigene Leistungsfähigkeit und Motivation entsprechend Defizitmodell des Alters ein.

Resultat: geringe Selbstwirksamkeit, Mangel an Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten, generalisierte, negative Einstellungen dem Alter gegenüber.

Mid-Careers

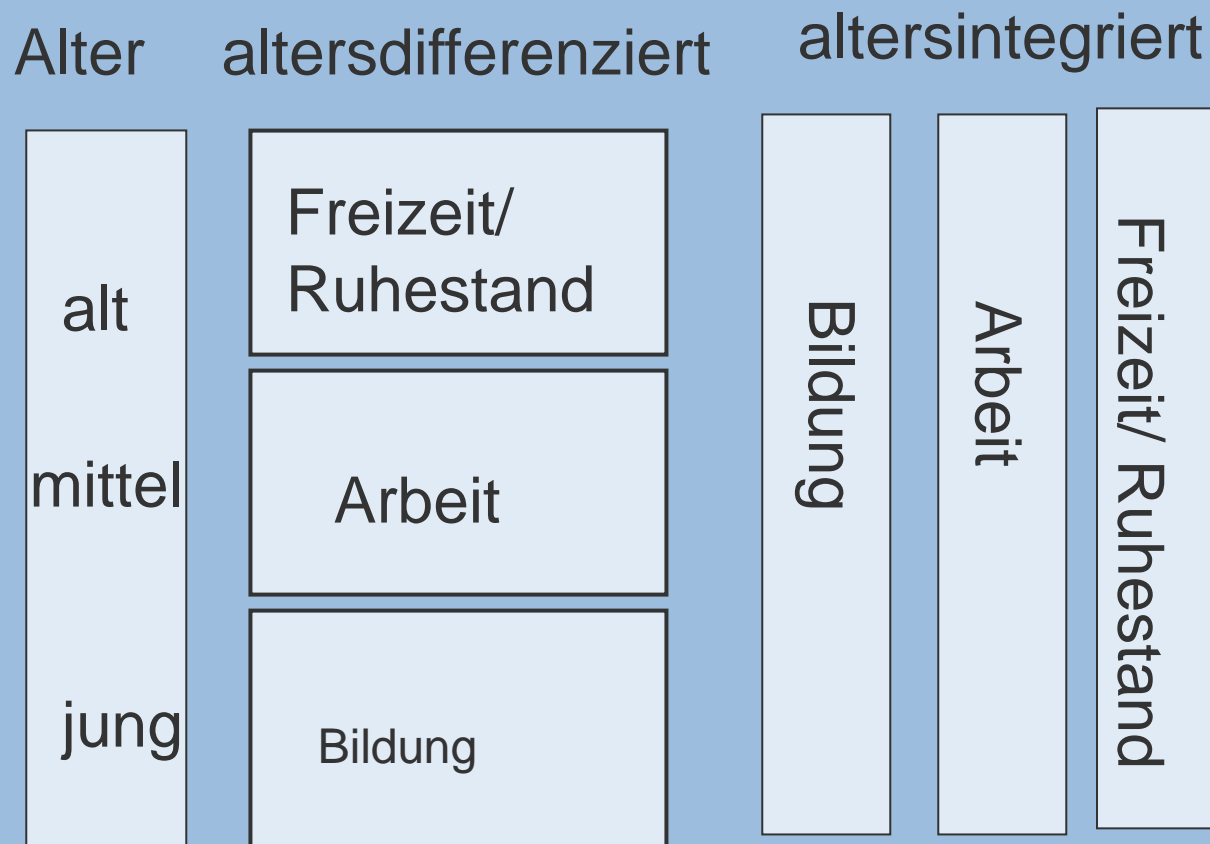
- > Benachteiligung im Beruf aufgrund des Alters trifft junge Leute sowie Personen in späteren Berufsjahren.
- > Bei schlechten beruflichen Perspektiven: Frustration, die bis zur inneren Kündigung führen kann.
- > Vor allem 50-64-jährige Männer mit schlechtem Bildungsstand weisen erhöhte psychische Belastung und chronische Gesundheitsprobleme auf.
- > Viele Frauen stehen im Spannungsfeld traditioneller Lebensformen und neuer weiblicher Lebenschancen. Asynchronie partnerschaftlicher Berufsverläufe. Einstieg? Wiedereinstieg? Ausstieg in Raten?

Motivation und Kompetenz sind gefragt

- Grosse Unterschiede hinsichtlich Kompetenzen, Bedürfnisse, Probleme und Handlungsmöglichkeiten.
- Motivation zur Weiterbildung nimmt tendenziell mit dem Alter ab. Systematische Mitarbeiterförderung vor allem aber Weiterbildung sind jedoch Voraussetzung für die Arbeitsfähigkeit.
- Viele Schwierigkeiten am Arbeitsplatz verstärken sich aufgrund persönlicher und familialer Probleme.
- Notwendigkeit einer Standortbestimmung wird vielen nicht bewusst.

Gesellschaftliche Aufgabe

Eine neue Perspektive des Lebenslaufes



Herausforderung Familie

Intergenerationelle Stellung assoziiert mit zentrale lebenszyklischen Ablösungsprozessen:

Erwachsenwerden und Auszug der Kinder:

Diese Transition hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verlängert (längere wirtschaftliche Abhängigkeit junger Erwachsener, kein Druck zum Auszug).

Pflegebedürftigkeit und Tod der Eltern:

ISpannungsfeld zwischen familialen und gesellschaftlichen Erwartungen und eigenen Lebensplänen und Bedürfnissen.

Beide Übergänge sind mit vielen Ambivalenzen, Problemen und Vereinbarkeitskonflikten verbunden.

Hilfs- und Pflegebedürftigkeit der Eltern

Ambivalent erlebte Rollenumkehrung: hohes Pflichtgefühl zu helfen, gleichzeitig Bedauern, dass zu viel erwartet und Hilfe zu wenig geschätzt wird.

Die meisten pflegenden Angehörigen sind in den mittleren Jahren, mehrheitlich berufstätige Frauen.

Fast die Hälfte der Töchter beklagt, dass die Eltern nicht realisieren, dass sie sich auch um die eigenen Partner/eigene Familie kümmern müssen.

Vereinbarkeitskonflikt Familie-Beruf: *Zwei* Drittel der pflegenden Töchter geben an, ihr Arbeitspensum wegen der Pflegeaufgabe reduziert zu haben und 16 % gaben gar den Job auf.

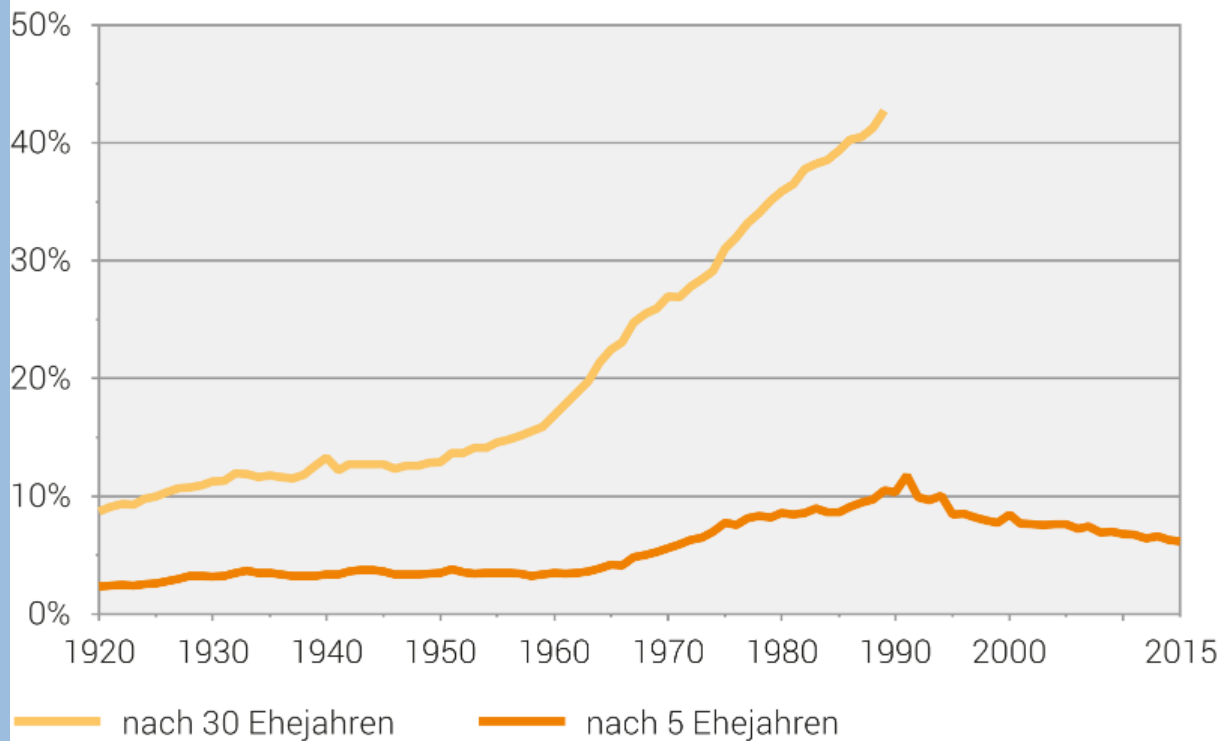
Perrig-Chiello/Höpflinger, 2012, Huber Verlag

Eurostat-Modul «Vereinbarkeit von Beruf und Familie» SAKE 2018

Herausforderung Partnerschaft

Scheidungshäufigkeit nach Heiratsjahrgang

Anteil der geschiedenen Ehen



Heiratsjahrgang: alle Ehen, die im gleichen Kalenderjahr geschlossen wurden

Häufigstes Alter bei
Scheidung:

Frauen: 47 Jahre
Männer: 51 Jahre

Übergänge sind Chancen

Herausforderungen werden zu Chancen<.

- Neudefinition der Identität – sich neu erfinden – heute mehr Möglichkeiten denn je.
- Wertvolle Lebenserfahrung – Lessons learned?
- Persönliches Wachstum

Aber:

Für die Wahrnehmung der Chancen muss man auch offen sein!

Zeit, eine neue Perspektive einzunehmen

“Aufs tiefste unvorbereitet treten wir in den Lebensnachmittag. Schlimmer noch, wir tun es unter der falschen Voraussetzung unserer bisherigen Wahrheiten und Ideale.

Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach dem selben Programm leben wie den Morgen, denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein, und was am Morgen wahr ist, wird am Abend unwahr sein“

(C.G. Jung 1931, S. 455)

Halbzeit Wendezeit, Zeit der Bilanzierung

Chance die Weichen neu zu stellen

- Veränderung in der Zeitorientierung
- Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lebensentwürfen
- Wiederaufleben „des Traumes“: unterdrückte Aspekte des Selbst werden manifest; unerreichte Ziele, verpasste Chancen drängen nach Realisierung.
- Biografische Festlegungen werden spürbar
- Sinnfrage und Neuorientierung

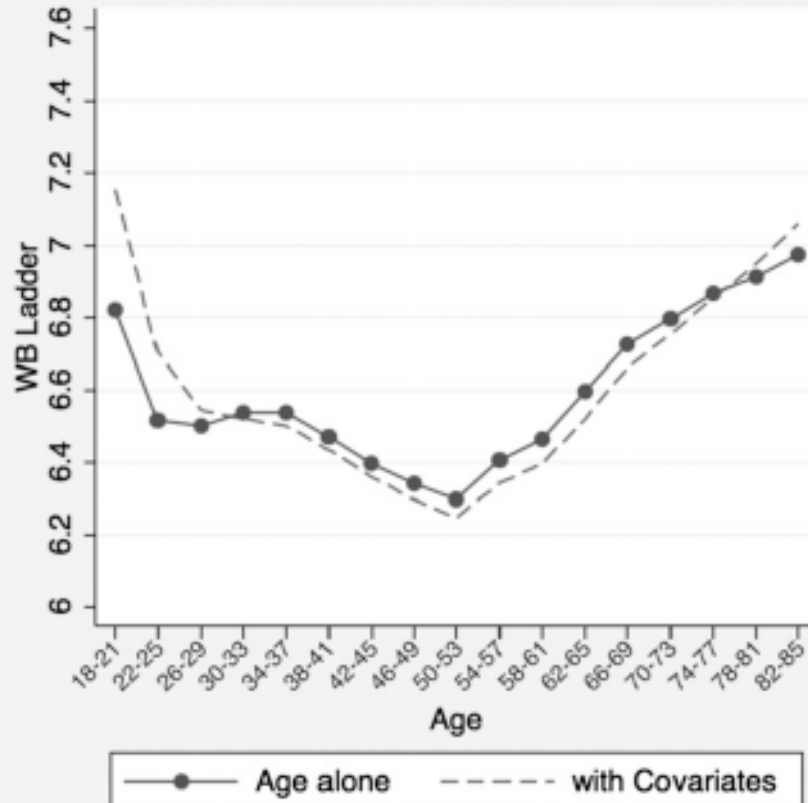
Die Gnade des Nullpunkts

Johannes Tauler (1300-1361)



u^b

^b
UNIVERSITÄT
BERN



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

Arthur A. Stone^{a,1}, Joseph E. Schwartz^{a,b}, Joan E. Broderick^a, and Angus Deaton^c

^aDepartment of Psychiatry and Behavioral Science, Stony Brook University, Stony Brook, NY 11794-8790; ^bCenter for Behavioral and Cardiovascular Health, Columbia University Medical Center, New York, NY 10032; and ^cWoodrow Wilson School and the Department of Economics, Princeton University, Princeton, NJ 08544

„Es ist keinem vor den fünfziger Jahren zu trauen. Dann erst hat der Mensch die nötige Reife, um zu seinem Seelengrund vorzudringen – die innere Ruhe zu finden.“

Eine gelungene Neuorientierung kann nur von innen erfolgen.

Selbsterkenntnis und Gelassenheit sind zentrale Voraussetzungen für den Reifeprozess in der Lebensmitte.

„Ordentliches inneres Üben ist notwendig zur Überwindung der Krise“

Gute Gründe sich neu zu erfinden

- > Noch viele Jahre können, dürfen, müssen gestaltet werden
- > Noch viele Jahre körperlich gesund
- > Viele Möglichkeiten wie nie zuvor
- > Im mittleren Alter werden die Weichen für ein gutes Alter gelegt:
Lebensstil im mittleren Alter prädiktiv für Wohlbefinden und
Gesundheit im Alter

Warum also nicht aktiv werden?

Loslassen, neu definieren

Tiefpunkte und Krisen sind normal! Sie sind Vorboten des Wandels.

Gefahr:

- Verharren im Sicherheitszyklus, um Probleme zu vermeiden
- Überkompensation
- Rollenüberdruss
- Genug von Kompromissen
- Entfremdung

„Es sind nicht die Dinge an sich, die den Menschen Sorgen bereiten, sondern unsere Einschätzung derselben“

Epiktet (Jhd. n. Chr.)

«Schicksal, das wusste er jetzt, kam nicht von irgendwo her, sondern wuchs in seinem Inneren»

Hermann Hesse (Klein und Wagner, 1919)

Persönliche Aufgabe
Selbstmanagement

Gnothi Seautón – Erkenne dich selbst!

Selbsterkenntnis - die Basis für die Erkenntnis der Welt.

Worauf es letztlich ankommt
Charakterstärken

Resiliente Menschen besitzen besonders viele
Charakterstärken, die typisch für sie sind =>
Signaturstärke!

Charakterstärken

Investment für ein nachhaltig gutes Leben

Charakterstärken (Beispiele):

Mentale Stärke:	Selbstkontrolle, Wille, Selbstwirksamkeit
Emotionale Stärke:	Ausdauer, Ehrlichkeit, Fairness
Soziale Stärke:	Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz
Kognitive Stärke:	Neugier, Weitsicht, Kreativität
Spirituelle Stärke:	Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität

Der gute Mix bringt es!

Lektionen des Lebens

Die „Gnade des Nullpunkts“

- Innehalten
- Bilanzieren
- Identität neu definieren
- Offen sein für Neues
- Nicht alles kontrollieren wollen
- Auseinandersetzung mit Sinnfragen

Chance Neues zu lernen, nämlich:

- Umgang mit Ambivalenz
- Weitsicht, Gelassenheit
- Entwicklung eigener Standards
- Altlasten abwerfen, Neues wagen
- Balance zwischen sich fordern und sich schonen
- Dankbarkeit
- Schicksal akzeptieren, ohne Selbstverantwortung abzugeben
- Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren
- dass nichts selbstverständlich ist!

...und wenn sonst alles nichts nützt?

HUMOR, HUMOR...