

Die gute Nachricht: Im Alter nimmt die Lebenszufriedenheit zu.



Das könnte heute kaum mehr passieren, Michel Serres hat recht. Der Generation 60 plus ging es in der Schweiz noch nie so gut wie heute. Den meisten Senioren scheint dies bewusst zu sein: «Was wir in unserer Forschung feststellen konnten und in unserem Buch «Hope for a Good Life» publizierten, ist, dass Hoffnung und Zuversicht mit dem Alter werden nicht etwa ab-, sondern zunehmen», sagt Pasqualina Perrig-Chiello.

Seit Jahrzehnten beschäftigt sich die emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie mit den Fragen: Was macht den Menschen glücklich? Und was verhilft ihm zu mehr Glauben an die Zukunft, wenn er im Tal der Schwermut kein Licht mehr sieht? Was Pasqualina Perrig-Chiello in ihrer Forschung aufzeigte, könnte manchen Menschen die Angst vor dem Alter werden nehmen.

«Zwar bringt das Alter vermehrt Unsicherheiten und Verluste mit sich, aber auch die Lebenserfahrung und Gelassenheit nehmen zu und damit das Vertrauen in den Glaubenssatz «Irgendwie geht es schon», erklärt die Forscherin das Phänomen der im Alter zunehmenden Lebenszufriedenheit.

Optimismus und Geschlecht

Während zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr der Optimismus nicht sehr ausgeprägt ist, steigt die Kurve ab 60 steil an. Dann, wenn das Pensionsalter in Sichtweite rückt. «Hier stabilisiert sich der Optimismus auf einem höheren Niveau.»

«Zwar bringt das Alter vermehrt Unsicherheiten und Verluste mit sich, aber auch die Lebenserfahrung und Gelassenheit nehmen zu und damit auch das Vertrauen in «Irgendwie geht es schon».»

Pasqualina Perrig-Chiello, Entwicklungspsychologin

Bleibt die Frage: Sind Frauen optimistischer als Männer? «In Bezug auf die Wirtschaft sind Männer optimistischer», sagt Pasqualina Perrig-Chiello. «Doch was die familiären Belange angeht, haben Frauen deutlich mehr Vertrauen, dass die eigene Familie wie auch das Zuhause eine Burg der Sicherheit und Zuversicht bieten.»

Natürlich sind nicht alle Rentner ständig guter Stimmung. Denn das Ausmass an Optimismus wird auch durch die Lebensumstände und die Gene bestimmt. «Rund 40 Prozent dieser Persönlichkeitseigenschaft sind vererbt», sagt Pasqualina Perrig-Chiello. Frühkindliche Erfahrungen spielen ebenfalls eine Rolle. «Die andere Hälfte jedoch ist selbst gemacht.»

Das sind gute Neuigkeiten. Vor allem für diejenigen, die sich fürs neue Jahr Auftrieb wünschen und Träume entdecken möchten, die noch gelebt sein wollen. Höchste Zeit, sie wachzuküssen und die kindliche Neugierde, die man sich bewahrt hat, aufzuwecken. Um einmal im Regen tanzen zu gehen und an der nächsten Rose, der man begegnet, zu riechen. ■

BUCHTIPPS

«Denken heilt!» von Albert Kitzler, Droemer Verlag, 17.90 Fr.

«Was genau war früher besser? Ein optimistischer Wutanfall» von Michel Serres, Edition Suhrkamp, 18.90 Fr.

PHILOSOPHIE FÜR DEN ALLTAG «WIR NEHMEN UNS ZU WICHTIG»

Albert Kitzler berät seine Klienten mit Hilfe der Erkenntnisse antiker Denker. Er ist sicher, dass deren Überzeugungen noch heute Gültigkeit haben.

Herr Kitzler, wann haben Sie das letzte Mal gelacht?
Das ist nicht lange her. Ich lache viel, was ich auch der Philosophie verdanke, mit der ich mich jeden Tag beschäftige.
Das Lesen philosophischer Bücher stimmt heiter?

Ja, wenn es die richtige Lektüre ist. Die Bücher des römischen Philosophen Seneca oder die «Fragmente» des Griechen Epikur etwa können beruhigen und gelassen stimmen.

Es gibt aber auch düstere Philosophen. Zum Beispiel den Griechen Heraklit, den «weinenden Denker».

Auch von ihm können wir einiges lernen. Etwa dass der Charakter eines Menschen sein Schicksal ist.
Was meinte er damit?
Dass das Schicksal davon bestimmt

ist, wie jemand seine Persönlichkeit entwickelt. Denn wie sich jemand selbst erzieht, wie er denkt und handelt, so wird sein Schicksal sein.
Wir können unser Schicksal also selber lenken?

Es liegt in unserer Hand, zumindest hier in der westlichen Welt, aus jedem Schicksal das Beste zu machen. Und bei harten Schlä-

gen nicht zu verzagen, sondern selbst darin noch etwas Gutes und Sinnvolles, eine Lebenslehre zu erkennen. Wer das beherrscht, wird mit allem fertig und kann aus dem Leben ein Fest machen.
Wie geht das?

Die allermeisten Philosophen der Antike, nicht nur Heraklit, waren der festen Überzeugung, dass es jeder selbst in der Hand hat, den Umgang mit sich, den anderen und der Welt zum Gelingen zu bringen. Dabei half ihnen das Studium der praktischen Philosophie und die entsprechende Selbsterziehung.

Was heisst das in Hinblick auf uns Menschen heute?

Die Empfehlungen der Weisen aus der Antike sind immer noch aktuell: Bring deinen eigenen Seelenhaushalt in Ordnung,

löse innere Konflikte, gleiche gegenläufige Kräfte harmonisch aus. Prägungen und Muster, die uns unbewusst steuern, aber nicht guttun, gilt es zu erkennen und zu überwinden. Überdies kann der Mensch sich wohlthuende Handlungen angewöhnen, dafür negative Gefühle abbauen.

Was gehört noch dazu?

Eine massvolle Lebensweise pflegen. Nichts übertreiben, nicht einseitig leben, allen wichtigen Bedürfnissen und Sehnsüchten Raum geben, sich nicht von einzelnen Begierden tyrannisieren lassen. Nicht vom Geld, vom Ansehen, von der Karriere, vom Sex. Natürlich sind auch Liebe und Mitgefühl, Sanftmut und Zugewandtheit wichtig, wenn ein gutes Leben mit anderen gelingen soll.

In Ihrem Buch «Philosophie to go. Grosse Gedanken für kurze Pausen» erwähnen Sie Demokrit, den «lachen- den Philosophen» der Antike. Was können wir von ihm lernen?

Demokrit war der grosse Lehrer von Mass und Mitte, von einem freudvollen Leben. Er warnte vor zu viel Arbeit und empfahl eine harmonische, ausgewogene Lebensweise mit Demut, Dankbarkeit und Selbstgenügsamkeit.

Was ist mit Selbstgenügsamkeit gemeint?
Sich am Vorhandenen erfreuen, statt immer nur auf das Nichtvorhandene zu schauen. Demokrit prägte den schönen Begriff der «Wohlgemutheit». Er war es auch, der als einer der Ersten erkannte, dass Glück und Unglück in der eigenen Seele liegen.

Es liegt also in unserer Macht, ob wir glücklich oder unglücklich sind?
Das Glück selbst können wir nicht erzwingen, aber wir können durch eine systematische, kontinuierliche Arbeit an uns selbst dafür sorgen, dass es sich ein-

stellt. Wir können uns seiner würdig erweisen, indem wir für eine Grundstimmung in uns sorgen, einer heiteren Gelassenheit, die uns Selbstvertrauen, Zuversicht und Optimismus gibt.
Nehmen wir das Leben grundsätzlich zu ernst?
Ja, ich denke, wir nehmen das Leben in der Welt, und häufig auch uns selbst zu

wichtig. Für die sogenannten Stoiker waren alle weltlichen Güter und Beziehungen gleichgültig. Sie empfahlen, das Innere zu pflegen. Dazu gehören die eigenen Haltungen, Werte, Gefühle und Anschauungen. So bewahrten sie ihre innere Unabhängigkeit, konnten jederzeit loslassen und behielten stets ihren Gleichmut und ihre Heiterkeit. Sie sahen das Leben als Spiel an. Das macht vieles einfacher und leichter.
Das klingt sehr optimistisch. Aber wie kann der Mensch angesichts der Unsicherheiten und Kriege auf der Welt zuversichtlich bleiben?

Indem er sich bewusst macht, dass er die Welt und die Menschen so nehmen soll, wie sie sind, nicht wie er sie sich erhofft oder erträumt. Und dass er daran denkt, dass seine Vernunft und sein Wissen begrenzt sind und dass er das wenigste von dem, was ist, versteht.
In Ihrer Berliner Praxis beraten Sie Menschen mittels Philosophie. Wie helfen Sie ihnen?

Ich zeige meinen Klienten zum Beispiel, wie sie in sich eine innere Burg errichten können, die sie gegen Beeinträchtigungen durch äusseres Unheil schützt. Oder sie lernen, ihr Glück und Selbstwertgefühl nicht in äusseren Dingen, Verhältnissen oder Menschen zu suchen, sondern in sich selbst zu finden und zu hüten.

ALBERT KITZLER, 64, studierte Philosophie und Rechtswissenschaft im deutschen Freiburg im Breisgau. Er gilt als einer von Deutschlands erfolgreichsten Philosophie-Coachs. Täglich schreibt er einen kostenlosen Newsletter mit dem Namen «Worte der Weisheit» und ist Autor mehrerer Bücher.
Mehr Infos:
www.massundmitte.de