Altersmythos : Altersweisheit schafft Wohlbefinden

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (2008-2009)**

Heft 102

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Altersmythos

Altersweisheit schafft Wohlbefinden

Altersmythos
In der Rückschau werden Lebensperioden mit überwiegend negativen Lebensereignissen als besonders unglückliche Zeiten erinnert.

Wirklichkeit
In der Lebensrückschau werden Perioden mit überwiegend positiven und solche mit mehr negativen Lebensereignissen nicht als unterschiedlich glücklich erinnert. Dies ist assoziiert mit dem Empfinden im Verlauf des Lebens, langsam zunehmend weiser zu werden.

Begründung
In Zürich wurden die Unterlagen von 72 zuhause Lebenden, 63 ± 5 Jahre alten und 12 Altersheimbewohnenden, 86 ± 6 Jahre alten ausgewertet. Alle waren deutlich bildungsmässig und ökonomisch überdurchschnittlich privilegiert. Sie hatten im Rahmen von Seminarien: „Lasst uns alt und etwas weiser werden" an 8 Sitzungen an 1,5 Std teilgenommen und in Hausaufgaben strukturierte Angaben zu ihrem Leben gemacht.

- Die 72 jungen Alten zeigten eine sehr ausgeprägte positive Bilanz von positiven und negativen Lebensereignissen im 3. Jahrzehnt JZ (plus 5,8) und ein Minimum im 6. Jahrzehnt (plus 0,8).
- Die 12 Hochbetagten zeigten ein 1. Minimum im 5. Jahrzehnt (plus 0,6) und ein zweites im 7. JZ (min. 0,5), sowie ein 1. Maximum im 1. JZ (+3) und ein 2. Maximum im 3. JZ (+2)
- Die jungen Alten gaben ihr Glück (in einer Skala von -5 bis 5+) als durchschnittlich 1 ± 1 vom 1. bis zum 6. JZ an. Die Hochbetagten gaben ein minimales Glück (0,5 ± 3) im 3. JZ, ein maximales Glück im 5. JZ (plus 2,2 ± 2,5) und im 7. und 8. JZ ein 2. Minimum von 1,2 ± 3 an.
- Beide Altersgruppen gaben an, ihre „Weisheit" habe im Verlaufe des Lebens kontinuierlich zugenommen von 0 ± 2 im ersten JZ auf 1 ± 2 im 5. JZ und erwarten ein Steigen auf 2,8 ± 1,5 im 9. JZ

aus Meier R.A (2008): Weisheit als Prozess siehe S. 41