Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2017)

Heft: 1: Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten

Artikel: Das Glück der späten Jahre

Autor: Torcasso, Rita

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-846663

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

<<
Hildegard Hubeli (71), Bülach

«Das Glück befindet sich gleich neben mir. Es ist ein Mädchen, fünf Monate alt und heisst Luna. Luna ist mein einziges Enkelkind. Die Eltern wohnen im Ausland und sind momentan zu Besuch hier.»

Das Glück der späten Jahre

Glücklich sein möchten alle, doch im Alter gelingt es besser. Damit aus flüchtigen Glücksmomenten Lebenszufriedenheit wird, braucht es Gelassenheit, Lebenserfahrung und den Mut, sich dem Glück zu öffnen.

Text: **Rita Torcasso** Fotos: **Daniel Rihs**

Findet mich das Glück? In einem kleinen schwarzen Büchlein stellen die beiden Künstler Peter Fischli und David Weiss diese ebenso spielerische wie provokante Frage. Es enthält 372 Fragen, wie das Glück uns finden könnte und warum es uns verpasst. Doch was ist Glück? Der Duden definiert «glücklich sein» so: 1. Vom Glück begünstigt, vorteilhaft. 2. Von froher Zufriedenheit, Freude, Glück erfüllt.

Das Alter macht zufrieden

Wie glücklich sind Menschen in der Schweiz? Der Sozialbericht 2016 hält dazu fest: «Dabei sein ist alles!» Arbeit, Bildung und soziale Zugehörigkeit sind die wichtigsten Glückspfeiler. Nach Alter gemessen, weisen Menschen über 65 die höchsten Werte bei der Zufriedenheit mit dem Leben aus, und diese bleiben auch nach 75 hoch.

Die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello, Mitverfasserin des Sozialberichts, sagt dazu: «Eigentlich ist es ein Paradox: Sie verlieren ihre Liebsten, sind nicht mehr fit,

>>

>>
haben weniger Status in der Gesellschaft und dennoch ist ihr Wohlbefinden besser als jenes von Menschen im mittleren Alter.» Sie hat Erklärungen dafür: Ältere Menschen haben gelernt, mit Verlust umzugehen, Lebenserfahrung macht gelassener. Perrig-Chiello: «Menschen, die ein mittleres Mass an lebenskritischen Ereignissen hinter sich haben, sind am besten gerüstet für ein gutes Wohlbefinden im Alter.»

Muss das Glück der anderen eingeschätzt werden, kommen Menschen im Pensionsalter am schlechtesten weg: Alt will offenbar niemand sein. «Dabei hat dieser Lebensabschnitt so viel zu bieten», schreibt Judith Giovanelli-Blocher. Mit über 70 hat sie das Buch «Das Glück der späten Jahre» publiziert. Ihr Fazit: «Eines Tages stellt man fest, dass man leicht abgehoben hat, viele Dinge, mit denen man sich bisher abgeplagt hat, weniger wichtig erscheinen. Ein bisher nie gekanntes Gefühl der Freiheit durchströmt einen, man fühlt sich unabhängiger, souveräner als bisher. Manche erleben dieses Gefühl als Narrenfreiheit und wagen Dinge, die sie sich bisher nicht zugetraut haben.»

Was sie damit meint, zeigte die 84-Jährige vor kurzem, als sie sich mit den «Klimaseniorinnen» bei Bundesrätin Doris Leuthard für Massnahmen gegen die Klimaerwärmung einsetzte. Vor fünf Jahren zeigte sie im Buch «Die einfachen Dinge. Worauf es im Leben ankommt», wie selbstbestimmt und solidarisch Alter heute gelebt wird, ohne dabei die Schattenseiten auszusparen. Ihre Bücher sind eine Einladung, sich mit den eigenen Möglichkeiten im Alter auseinanderzusetzen.

Macht Geld glücklich?

Laotse wusste schon 600 Jahre vor unserer Zeit: «Genug zu haben ist Glück; mehr als genug zu haben, ist Unglück. Das gilt von allen Dingen, aber besonders vom Geld.» Doch was ist «zu viel»? Der Ökonom Bruno S. Frey wies nach, dass Geld bis zu einem Einkommen von 8000 bis 10 000 Franken glücklicher macht. Bei höherem Einkommen sinkt die Zufriedenheit.

Einfluss hat auch das Glück der andern: Stieg die Arbeitslosigkeit, wurden alle, auch die Nichtbetroffenen, unzufriedener. Frey ist überzeugt: Glück beeinflusst das Bruttosozialpro-

Wann haben Sie zuletzt Glück empfunden?

Glück wird sehr individuell erlebt. Für die einen liegt es im «Kleinen», für die anderen sind es die grossen Erlebnisse, die zu einem Glücksgefühl verhelfen. Visit wollte es wissen. Markus Sutter (Text) und Daniel Rihs (Fotos) haben sich aufgemacht, um Menschen in Zürich zu befragen: «Wann haben Sie zuletzt Glück empfunden?» Die Antworten und die Menschen dahinter finden Sie auf den Seiten 4 bis 11.

Erwin Staedeli (68), Winterthur

«Ich bin in Seebach aufgewachsen und habe in Oerlikon die Lehre gemacht. Jedes Mal, wenn ich dort vorbeifahre oder aussteige, kommen in mir Glücks- und Heimatgefühle hoch, wenn ich mich an frühere Zeiten erinnere.»

dukt, «weil glückliche Menschen produktiver arbeiten und länger gesund leben».

1979 erfand Bhutan den Begriff des Bruttonationalglücks. Der asiatische Himalaja-Staat definierte vier Pfeiler, welche dieses Glück tragen: Bewahren und Fördern der Kultur; Leben im Einklang mit der Natur; gerechte Wirtschaftsentwicklung; gutes Regieren.

Der World Happiness Report misst das nationale Glück auf der ganzen Welt. Die Schweiz ist mit 7,5 von 10 möglichen Punkten das zweitglücklichste Land. Schaut man um sich, fragt man sich allerdings manchmal, wo alle diese Glücklichen sind. Obwohl unser Bruttosozialprodukt in den letzten Jahrzehnten zugenommen hat, ging die Lebenszufriedenheit leicht zurück.

>>

Ein Stück vom Glück

Das Zufallsglück: Gemeint ist der erwünschte Zufall. Deshalb wünschen wir andern Glück und sprechen rasch von Unglück, wenn etwas nicht nach Wunsch läuft. Hauptmerkmal: Das Zufallsglück ist nicht einfach verfügbar, doch man kann ihm mit Offenheit begegnen.

Das Wohlfühlglück: Es ist das Glück der positiven Erfahrungen und guten Stimmungen: möglichst viel Lust, möglichst wenig Schmerz. Hauptmerkmal: Es ist machbar. Solche Glücksmomente kann man suchen und finden, und sie verleihen auch Vorfreude.

Das Glück der Fülle: Erst die ganze Spannweite zwischen «himmelhochjauchzend» und «zu Tode betrübt» lässt einen das Leben voll und ganz spüren. Hauptmerkmal: Man braucht dafür Gelassenheit, darf sich der Welt nicht entziehen, aber auch nicht darin untergehen.

Das Glück des Unglücklichseins: Glück ist nur möglich, wenn das Unglücklichsein nicht ausgeschlossen wird: Traurigkeit und Melancholie gehören zum Leben. Hauptmerkmal: Melancholiker fühlen das Leben als Werden und Vergehen.

Quelle: Wilhelm Schmid: Glück

«Ich bin glücklich, wenn ich in meinem Garten sein und Gemüse anpflanzen darf.»

Anita Limburg (75), Zürich

Richard Limburg (83), Zürich

«Glück heisst für mich, dass ich in diesem Alter noch in der Lage bin, jetzt sogleich auf den Uetliberg zu fahren und dort beim Wandern die schöne Natur bei herrlichem Wetter zu geniessen. Die Hand auf der 9-Uhr-Karte der SBB ist übrigens meine.»

>>
Ein Sprichwort sagt: Geld macht taub, Glück macht blind.

Der Ökonom Mathias Binswanger prägte den Begriff der «Tretmühlen des Glücks», worin sich reiche Länder heute befinden. Damit meint er Verhaltensweisen, mit denen wir unser Glück selber beschneiden: die Statustretmühle, in der man sich dauernd mit anderen vergleicht, die Anspruchstretmühle, nie genug zu haben, die Multioptionstretmühle, die uns mit dem Überfluss immer mehr Entscheidungen abverlangt. Für Binswanger ist klar, dass unser zukünftiges Glück nicht mehr von weiterem Wohlstand, sondern von der Gestaltungsfreiheit jedes Einzelnen abhängig sein wird.

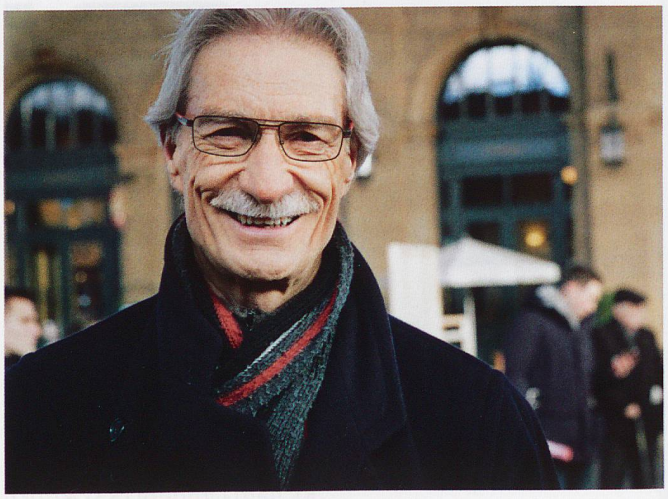
Wir definieren Glück vor allem als ein Recht auf privates Wohlergehen. Den Grundstein zu dieser Sicht legte die amerikanische Verfassung, in welcher «Leben, Freiheit und das Streben nach Glück zu den unveräusserlichen Rechten» gehören.

Recht auf Glück oder Glück als Pflicht?

Der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid sagt, dass aus dem Glücksstreben heute eine Pflicht zum Glücklichsein geworden sei. Gleichzeitig warnt er: «Wer immer nur glücklich sein will und Glücksflauten nicht zulässt, verliert die Orientierung im Leben.» Schmid gab ein Büchlein heraus mit dem Titel «Glück. Alles, was wir darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist». Darin unterscheidet er Glück in vier Aspekte: Zufallsglück, Wohlfühlglück, das Glück der Fülle und das Glück des Unglücklichseins (siehe Box Seite 7).

Für Schmid ist der Anspruch an das Wohlfühlglück derart gross geworden, «dass wir daran nur scheitern können». Die Folge: «Wenn jemand nicht gut drauf ist, will man mit ihm nichts zu tun haben: das macht unglücklich und einsam.» Viel wichtiger als Glück sei, einen eigenen Sinn im Leben zu finden: «Ältere Menschen sind dabei im Vorteil, weil sie aus dem Rückblick Zusammenhänge erkennen können, die Sinn geben», so Schmid. Johann Wolfgang von Goethe war überzeugt: «Der ist der glücklichste Mensch, der das Ende seines Lebens mit dem Anfang in Verbindung setzen kann.»

Seit Jahrtausenden beschäftigen sich Menschen damit, wie man das



Karl Gutschmid (68), Oberglatt

«Soeben bin ich per Zufall einem alten Kollegen begegnet. Nicht nur dieses Zusammentreffen hat mich gefreut. Ich konnte ihn auch gerade als neues Mitglied für meine sportliche Fitness-Gymnastik-Gruppe gewinnen, für die ich noch ein paar Interessenten suche. Ich hatte also gleich doppeltes Glück.»

«Glück sind Momente, nicht Zustände. Ich hatte an Weihnachten ein schönes Erlebnis. Eine Frau, mit der wir dieses Fest feierten, sagte mir, dass sie zum ersten Mal seit 50 Jahren wieder richtig Weihnachten erlebt habe.»

Elisabeth Wyss (63), Effretikon

eigene Glück mehren kann. Für den römischen Philosophen Aristoteles galt, dass dafür Tugenden wie Gelassenheit, Humor, Grosszügigkeit und Mitgefühl nötig sind. Und aus seiner Feder stammt der Satz: «Niemand würde wählen, ohne Freunde zu leben, auch wenn er alle übrigen Güter hätte.»

Jeder ist seines Glückes Schmied

Die Wissenschaft der Positiven Psychologie übernahm von Aristoteles, dass Charakterstärken den Teil des guten Lebens wesentlich mitbestimmen, der nicht durch äussere Umstände beeinflusst ist. Willibald Ruch von der Universität Zürich erklärt: «Vor allem Stärken wie Hoffnung, Tatendrang, Bindungsfähigkeit, Neugier und Dankbarkeit machen Menschen jeden Alters

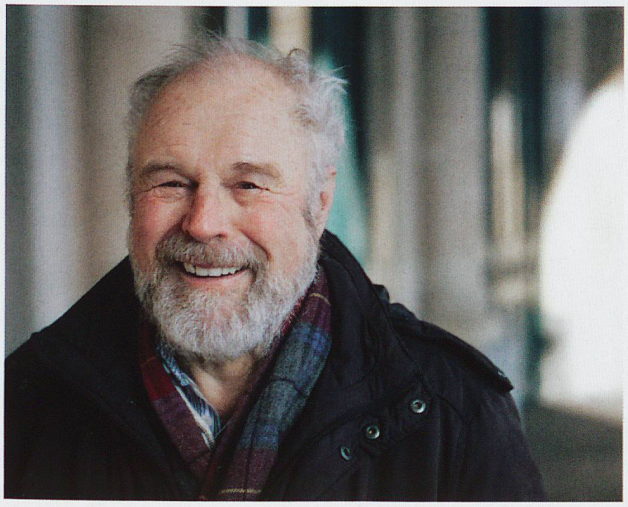
>>

65-jährig und älter: Mit dem Leben recht zufrieden

77,3 Prozent der Menschen im Alter von 65 plus sind mit dem Leben allgemein zufrieden. Dies geht aus einer Erhebung des Bundesamts für Statistik (BFS) hervor. Zum Vergleich: In der Gesamtbevölkerung sind es 71,9 Prozent.

Ebenfalls überdurchschnittlich sind die Zufriedenheitswerte der Menschen über 65 bezüglich der **finanziellen Situation** (71 Prozent), des **Alleinlebens** (70 Prozent), des **Zusammenlebens** (91,3 Prozent) sowie hinsichtlich der **persönlichen Beziehungen** (89,5 Prozent), der **Wohnsituation** (88,4 Prozent) und der **Freizeitaktivitäten** (80 Prozent). Am markantesten ist die Differenz der subjektiven Einschätzung der Lebensqualität bei der finanziellen Situation: Bei den Menschen über 65 liegt der Wert um 16,4 Prozent höher als im Durchschnitt der Bevölkerung.

Nur bei einem soziodemographischen Merkmal, dem **eigenen Gesundheitszustand**, stufen sich die 65-jährigen oder älteren Menschen selber tiefer ein, als dies der Durchschnitt der Gesamtbevölkerung tut: 60,1 Prozent gegenüber 68,3 Prozent.

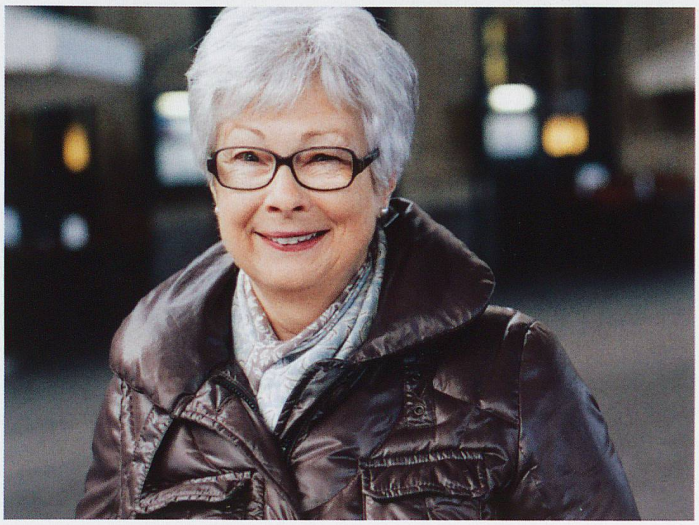


Karlfriedrich Schaller (73), Tübingen

«Ich bin glücklich über mein soeben veröffentlichtes Buch. Die vielen positiven Rückmeldungen haben mich überrascht, aber natürlich auch gefreut. Der Titel lautet ‹Ein ganz normaler Mord›. Ich war früher Pfarrer.»

«Wenn es uns gut geht, ist alles Glück. Die Gesundheit spielt dabei sicher die zentrale Rolle. Als wichtig erachte ich aber auch die Förderung der Gemeinschaft, den sozialen Kontakt. Das kann auch wertvoll sein im Heilungsprozess von Kranken.»

Lina Gratwohl (61), Kirchberg



>>
messbar zufriedener.» Um diese Stärken zu vertiefen, bietet er ein Stärkentraining an.

Trotz aller Erkenntnisse gilt: Glück ist auch Fügung. Fortuna war zugleich Glücks- und Schicksalsgöttin. Heute weiss man zudem, dass die genetische Veranlagung mitbestimmt, ob man ein Ereignis als glücklich oder unglücklich wahrnimmt.

Ein bekanntes Märchen «Der Teufel mit den drei goldenen Haaren» zeigt, was ein «Glückskind» auszeichnet: Selbstvertrauen, Vertrauen in die Menschen, Mitgefühl. Obwohl das Glückskind im Märchen mit einer Glückshaut auf die Welt kam, musste es bis in die Hölle gehen, um schliesslich glücklich und zufrieden leben zu können. Auf dem Weg zum Glück lernte es, dass Glück nur mit andern zusammen gelingen kann.

Findet mich das Glück?

Stellvertretend für viele zeigt Lisbeth Mathys-Sieber, dass es auch Mut braucht, die guten Karten für das Glück, die bei uns gerade auch viele ältere Menschen hätten, einzusetzen.

Nach dem Tod ihres Mannes krempelte sie mit 69 Jahren ihr Leben völlig um: Ohne Erfahrung in der Hotellerie machte sie aus dem leerstehenden Hotel Eden in Spiez einen gastlichen Ort, der vor allem Alleinreisende willkommen heisst.

Heute, mit fast 80 Jahren, sagt Mathys-Sieber: «Ich hatte eine Vision und sie macht mich noch immer täglich glücklich; natürlich ging ich damit ein Risiko ein, doch das hat mein Leben unglaublich belebt und bereichert.»

Das Glück findet uns nicht einfach so. Weil es blind ist, muss man ihm Fährten legen. Was zählt, ist schliesslich nicht, Glück zu haben, sondern glücklich und zufrieden zu sein. Experte für die Fähigkeit, mit sich selber ins Reine zu kommen, ist der Zen-Meister Niklaus Brantschen. Der 79-Jährige sagt: «Ein tiefes Glück zu erlangen, ist anspruchsvoll. Man muss es in sich selber finden, doch der Weg nach innen ist nur ein halber Weg, wenn er nicht auch nach aussen führt.»

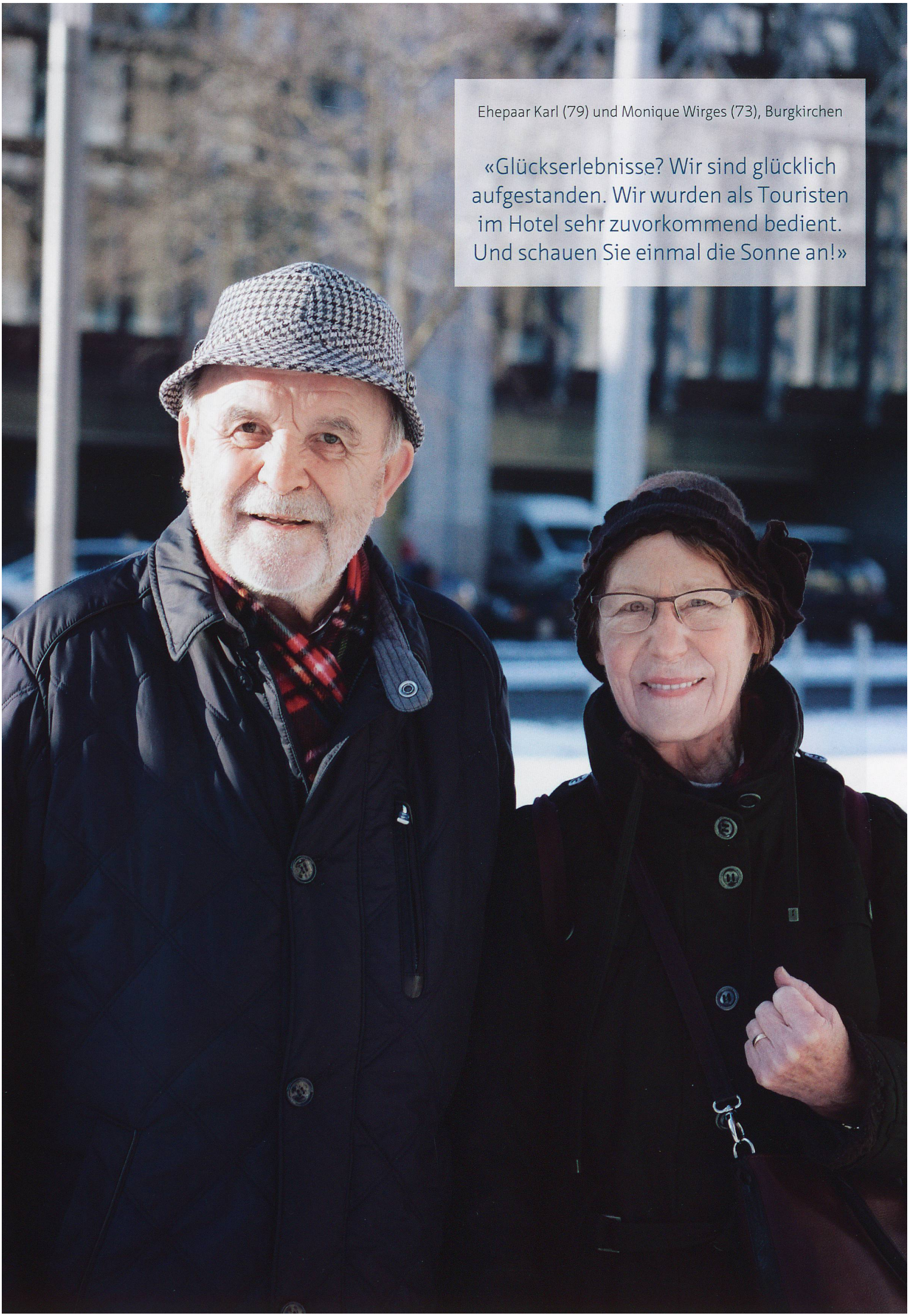
Als wichtigste Grundlagen nennt Brantschen: eine gute Beziehung zu sich selber, geniessen lernen, radikale Offenheit gegenüber Menschen – und Raum lassen für das grosse Ganze. ■

Ernst Naef (70), Zürich

«Ein spezielles Glückserlebnis fällt mir gerade nicht ein. Aber ich bin ganz generell glücklich, in diesem schönen Land wohnen zu dürfen.»

«Ich habe kürzlich einen Kongress zum Thema «Alternde Gesellschaft» besucht. Essen, Bewegung, soziale Kontakte und Lebenssinn: Das seien die vier wichtigen Dinge im und zum guten Leben, lautete das Fazit. Zum Glücklichsein messe ich persönlich den beiden letztgenannten Begriffen grosse Bedeutung bei.»

Barbara Becker (62), Zürich



Ehepaar Karl (79) und Monique Wirges (73), Burgkirchen

«Glückserlebnisse? Wir sind glücklich aufgestanden. Wir wurden als Touristen im Hotel sehr zuvorkommend bedient. Und schauen Sie einmal die Sonne an!»