

Nora Borris

Pasqualina Perrig-Chiello. Own your age. Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte. Die Psychologie der Lebensübergänge nutzen. Beltzverlag 2024. 285 Seiten.

„Lasst meine Falten in Ruhe. Ich habe sie mir über Jahre redlich erworben.“ So wird die italienische Schauspielerin Anna Magnani zitiert und widerspricht damit dem Lebensgefühl vieler, die kritisch auf ihre Alterungsprozesse schauen. Die Autorin Frau Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello spricht von den besten Jahren des Lebens nach der Lebensmitte; sie erörtert in ihrem Buch, wie das Leben dann neue Freiheiten mit vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten eröffne; auch mit dem hohen Alter biete sich die Chance, mit reicher Lebenserfahrung Verluste zu bewältigen und gelassen und hoffnungsvoll die Kunst des Lebens mit der des Sterbens zu verbinden.

Die schweizerische emeritierte Psychologieprofessorin stellt eine Orientierungshilfe fürs Älterwerden zur Verfügung. Jahrelang forschte Pasqualina Perrig-Chiello wissenschaftlich an der Universität Bern zu den Themen der Lebensübergänge, der zweiten Lebenshälfte und des Alters. Zugleich zeichnet ihr Schreiben aus, dass konkret betroffene und beschriebene Menschen nicht nur Gegenstand ihres wissenschaftlichen Forschens sind, sondern vor allem auch spürbar Klient:innen, mit denen sie therapeutisch verstehend verbunden ist. Ich habe ihr Buch beim ersten Durchgang als Hörbuch zur Kenntnis genommen, auch dafür ist es geeignet, weil es der Forscherin und Therapeutin gelingt, auch ernste Übergänge leicht, lebensnahe und gut verständlich darzustellen. Da sie das umfassende Thema in vier Kapiteln klar strukturiert, macht sie es mir als Leserin zusätzlich leicht, ihr zu folgen:

1. „Zeiten des Wandels – Zeiten von Chancen“: Hier entfaltet sie ihre Grund- und Lieblingsidee, dass wir uns im Lauf des Lebens immer wieder neu erfinden können, in Übergängen, mit Übergangskompetenzen und mit positiven Möglichkeiten der Identitätsentwicklung.
2. „Das dichte Leben: Der Übergang in die zweite Lebenshälfte“: Die Halbzeit des Lebens mit verschiedenen familiären Herausforderungen, mit dem Auszug der Kinder, körperlichen Veränderungen,

Pflegebedürftigkeit der Eltern und fehlendem Austausch in der Partnerschaft kann zu Sinnkrisen führen, obwohl Lebenspläne erfolgreich umgesetzt wurden. Die Halbzeit sieht Perrig-Chiello als eine Zeit der Bilanzierung und Neuorientierung. Geprägt von positiver Psychologie, immer dicht mit empirischer Forschung und therapeutischer Erfahrung verbunden, stellt sie dar, wie die Mehrheit mithilfe spezifischer Charakterstärken und mit dem Übernehmen von Verantwortung gestärkt aus Krisen der Lebensmitte herausgeht.

3. „Tor zu neuen Freiheiten: Der Übergang ins Alter“: Trendforscher gehen davon aus, dass das gegenwärtige Narrativ vom Lebenslauf mit Schule, Arbeit und Ruhestand in 20 Jahren überholt sein wird; schon jetzt lösen sich in vielen Ländern verbindliche Altersgrenzen hin zu einer Individualisierung auf. Interessant ist, dass Frauen eher als alt definiert werden (ab 61,3 Jahren) als Männer (mit 64,3 Jahren). Sensibel für die Altersdiskriminierung von Frauen beschreibt Perrig-Chiello, wie gerade Frauen sich im Alter neu erfinden, z.B. mit Bildungsangeboten oder in der Gestaltung ihrer Partnerschaften. Als Schlüsselqualifikationen des guten Alterns sieht die Autorin Charakterstärken wie Wissbegierde (lebenslanges Lernen), Kreativität – nicht nur in der Kunst, sondern auch in verfahrenen Situationen, im Denken mit ungewohnten Perspektiven und Generativität – mit Verantwortlichkeit, Fürsorge und Engagement für die nachkommenden Generationen. Sie helfen, mithilfe von Anpassungs- und Schutzmechanismen Wohlbefinden zu regulieren.
4. „Würde trotz Bürde: der letzte große Übergang“: Die Herausforderungen des hohen Alters zwischen Hilfsbedürftigkeit und Selbstbestimmung stellt Perrig-Chiello wieder gendersensibel und zugleich gesellschaftskritisch dar. Frauen leisten den Löwenanteil an familialer Care-Arbeit, im Alter sind sie – im Gegensatz zu den Männern – zumeist auf externe Hilfe und Pflege angewiesen. Sie fordert finanzielle Anreize für Betreuende und diversifizierte Maßnahmen zur Unterstützung Pflegebedürftiger auf unterschiedlichen Ebenen.
Letztlich entscheidend sind eine Umgewichtung von Lebenszielen und das Akzeptieren von Verlusten und Einschränkungen. Der Grundzug menschlicher Existenz im gegenseitigen Aufeinander-Angewiesensein bekommt eine neue, zentrale Relevanz. In ein Pflegeheim zu ziehen

bedeutet einen entscheidenden biografischer Übergang im Alter; Selbstbestimmung muss von Grund auf neu definiert werden.

Das hohe Alter bietet die Chance, die eigenen Stärken gezielt einzusetzen und eigene Aufgaben zu definieren. Dafür ist eine unterstützende Umgebung erforderlich. Ich zitiere den Beginn des Unterkapitels: Soziale Beziehungen, Verluste und Konzentration auf das Wesentliche: „Denn das, was alte Menschen bis zum letzten Atemzug am nötigsten brauchen, sind bedeutsame persönliche Beziehungen... Die Fähigkeit zu solchen Beziehungen ist der Schlüssel zum Leben und zur Reifung“ schreibt die 83-jährige Lily Pincus in ihrem Buch *Das hohe Alter* aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung als Psychotherapeutin und als Privatperson.“ „... Dem steht aber gegenüber, dass mit zunehmendem Alter das soziale Beziehungsnetz kleiner wird, dies aufgrund des Verlusts lieber Mitmenschen, aber auch, weil die älteren Menschen wählerischer werden. Ihre Motive, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, haben sich im Lauf der Jahre verändert und sind abhängig vom körperlichen, kognitiven und psychischen Gesundheitszustand. Emotional bedeutsame Kontakte werden wichtig – es wird die Nähe gesucht, die guttut, - die Qualität zählt, nicht die Quantität.“ (S. 222)

Nicht selten muss in dieser letzten Lebensphase der Verlust des Partners, der Partnerin betrauert werden. Auch in diesem Kapitel zeigt sich Perrig-Chiello in ihrer doppelten Qualifikation, als Forscherin zum Erleben und Verarbeiten von Verwitwung ebenso wie als Therapeutin, die Neudefinitionen von Identität und die Wiederherstellung eines neuen Alltags begleitet.

Zusammenfassend für das im Buch Gesagte zitiert sie fünf Grundmuster psychohygienischer und krisenprophylaktischer Handlungs- und Handlungsweisen, Muster, die Viktor Frankl vorschlägt: (1) Selbstverantwortlichkeit, (2) Selbsttranszendenz, (3) Proaktivität bzw. zukunftsorientiertes Handeln, (4) Pflege und Erhalten des Grundvertrauens und (5) das ständige Erweitern des Bewusstseinshorizonts.

Own your age! Auch wenn ich Anglizismen nicht so schätze, bleibt der englische Titel des Buches bei mir hängen und fordert mich heraus: Mach dir

dein Alter zu eigen – und erfinde dich im Abgleich mit dir, deinen persönlichen Entwicklungen und deinem Umfeld immer wieder neu!

Perrig-Chiello verbindet den Imperativ durchaus mit einem spielerischen Unterton, mit Leichtigkeit und Humor. Es gelingt ihr, Fallbeispiele und Forschungsergebnisse mit gesellschaftlicher Relevanz zu präsentieren.

In meinen Augen wird sie ihrem Anspruch, eine Orientierungshilfe für das Älterwerden zu bieten, gerecht. Der Hintergrund der Positiven Psychologie mit ihrer Orientierung an Charakterstärken, Werten, Hoffnung und Sinn hilft ihr dabei und passt in die gesellschaftlich verunsichernde Situation. Das Menschenbild, das sie entwirft, finde ich mit dem der TA sehr gut vereinbar, indem sie den Menschen für die Gestaltung seines Lebens und für die Suche und das Finden von Sinn verantwortlich macht.

Ich stufe ihr Buch als Fachbuch ein, geeignet für Laien wie Fachleute, die sich für das Thema Lebenslaufforschung interessieren, für Menschen, die sich mit ihrem Älterwerden auseinandersetzen und natürlich für alle, die Menschen in ihrer Entwicklung beratend oder ausbildend begleiten. Pasqualina Perrig-Chiello hat mich mit ihrem Buch, mit dem darin enthaltenen Wissen, der positiven Lebenseinstellung und Sensibilität bereichert und begeistert.

Nora Borris, CTA, Mitglied im Beirat der ZTA
info@noraborris.de