

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

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

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

**Heft:** 102

**Rubrik:** Altersmythos : Altersweisheit schafft Wohlbefinden

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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,  $63 \pm 5$  Jahre alten und 12 Altersheimbewohnenden,  $86 \pm 6$  Jahre alten ausgewertet. Alle waren deutlich bildungsmässig und ökonomisch überdurchschnittlich privilegiert. Sie hatten im Rahmen von Seminaren: „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  $1 \pm 1$  vom 1. bis zum 6. JZ an. Die Hochbetagten gaben ein minimales Glück ( $0,5 \pm 3$ ) im 3. JZ, ein maximales Glück im 5. JZ (plus  $2,2 \pm 2,5$ ) und im 7. und 8. JZ ein 2. Minimum von  $1,2 \pm 3$  an.
- Beide Altersgruppen gaben an, ihre „Weisheit“ habe im Verlaufe des Lebens kontinuierlich zugenommen von  $0 \pm 2$  im ersten JZ auf  $1 \pm 2$  im 5. JZ und erwarten ein Steigen auf  $2,8 \pm 1,5$  im 9. JZ

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