

«Die zweite Lebenshälfte bringt neue Freiheiten mit sich»

Stark und selbstbestimmt in die zweite Lebenshälfte. Wie das geht, beleuchtet Pasqualina Perrig-Chiello in ihrem Buch «Own your Age».

Nathalie Benelli

Im Buch «Own your Age» beschäftigt sich Pasqualina Perrig-Chiello mit den Übergängen im Leben, vom mittleren bis ins hohe Alter. Auch für den letzten grossen Übergang findet sie Worte. Den Abschnitten in der zweiten Lebenshälfte gewinnt sie viel Positives ab. Das Buch beginnt mit einleitenden Gedanken: «Nach vielen Jahren des Aufbaus, der Suche nach dem passenden Leben, nach unzähligen Kompromissen in Partnerschaft, Familie und Beruf beginnt eine Phase der verstärkten Selbsterkenntnis, des Setzens eigener Massstäbe, der selbstbestimmten Neuorientierung.» Auf diese spannende Phase folge der Übergang in die Pensionierung, ins Alter, ein Übergang in eine neue Freiheit mit vielfachen Gestaltungsmöglichkeiten des Lebens, schreibt Perrig-Chiello.

Eine allzu positive Sicht einer Lebensphase, die von Verlusten geprägt ist? Den Vorwurf eines naiven Zweckoptimismus auf späte Lebensphasen, die in einer Gesellschaft des Jugendkults nicht viel Gutes versprechen, lässt sie nicht gelten. Sie räumt ein, dass die zweite Lebenshälfte von allerlei Verlusten geprägt sei, aber eben auch von vielen Zugewinnen. Sie betont: «Die heutigen Rahmenbedingungen in unserer Gesellschaft gestatten zudem so vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten des Lebens, wie sie keine Generation zuvor je kannte.»

Beachtliche Anpassungsleistungen gefordert

So oder so verlangt das mittlere Alter, die Pensionierung und das hohe Alter, die mit erheblichen Veränderungen einhergehen, beachtliche Anpassungsleistungen. Einigen Menschen gelingt das Meistern dieser Übergänge gut, anderen weniger. Wovon hängt es ab, dass wir Lebens-



Pasqualina Perrig-Chiello veröffentlicht «Own your Age».

Bild: pomona.media/Daniel Berchtold

übergänge als Chancen wahrnehmen können und wann als Krisen? Welche Faktoren beeinflussen eine gute Bewältigung von Übergängen, die zu einem gelingenden Leben führen? Wie viel haben wir selbst in der Hand? Diesen Fragen geht Pasqualina Perrig-Chiello in ihrem Buch nach und fokussiert die grossen Lebensübergänge der zwei-

ten Lebenshälfte, ihre Herausforderungen, die nötigen Anpassungsleistungen und die optimalen Strategien, um stark und selbstbestimmt diese Abschnitte gestalten zu können.

Perrig-Chiello legt den Fokus auf die Übergangsphasen: «Das Buch handelt nicht einfach vom mittleren Alter, dem Alter oder dem hohen Alter, sondern setzt

den Fokus bewusst auf die Phasen dazwischen. Es sind Phasen der Verunsicherung, der Suche nach Orientierung und der erhöhten Verletzlichkeit, in denen die alte Identität abgelegt und die neue erst noch gefunden werden muss.»

Die verschiedenen Kapitel sind in leicht verständlicher Sprache verfasst. Viele konkre-

te Beispiele aus Filmen oder von bekannten Persönlichkeiten veranschaulichen die Thematik. Trotzdem fehlt auch der wissenschaftliche Bezug nicht.

Midlife-Crisis mit ihren Sinnkrisen

Perrig-Chiello gelingt es, die Midlife-Crisis mit ihren Sinnkrisen lebendig zu beschreiben und doch wichtige Informationen darüber zu vermitteln. Sie verhehlt nicht, dass selbst erfolgreiche Frauen und gestandene Feministinnen wie Simone de Beauvoir mit dem eigenen Älterwerden Mühe hatten. Doch während früher Frauen in ihren Fünfzigern von mehreren Geburten und von der vielen Arbeit zu Hause und auf dem Feld gezeichnet gewesen waren, sehe heute das Leben der Frauen in der Lebensmitte anders aus. «Wie sehr hat sich das zwischenzeitlich verändert! Fünfzigjährige Frauen – ob vom Land oder aus der Stadt, ob Familienmütter oder Berufstätige oder beides – bilden eine bunte, heterogene Mischung, die keineswegs abgehärtet und grau daherkommt, sondern zumeist selbstbewusst ihren Platz in Familie, Beruf und Gesellschaft einnimmt», schreibt Pasqualina Perrig-Chiello.

Die Veränderung der Partnerschaft, der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus, die Pflegebedürftigkeit der Eltern, die Ansprüche der Arbeitswelt sind weitere Themen, mit denen sich Menschen mit zunehmendem Alter auseinandersetzen müssen. Und dann steht die Pensionierung an. Sackgasse oder Tor zur Freiheit? «Die zum Ruhestand Bestimmten machen aktuell rund ein Fünftel der Bevölkerung aus, ein Fünftel, das immer weniger «ruhiggestellt» werden will und lineare Lebens- und Berufsverlaufsvorstellungen sowie starre sozialpolitische Re-

gelungen infrage stellt» erfährt man im Buch «Own your Age». Mit den Babyboomern komme nämlich eine neue Generation ins Alter mit völlig neuen Voraussetzungen und Ansprüchen.

Das bekannte Motto «Lange leben, aber nicht alt sein wollen» sei nicht neu, sondern spiegle eine uralte menschliche Ambivalenz wider, so Perrig-Chiello.

Pasqualina Perrig-Chiello appelliert, das Leben auch in der zweiten Hälfte selbst in die Hand zu nehmen: «Menschen sind bei der Gestaltung ihres Lebens kein Spielball des Schicksals, der Gene oder der Umwelt. Auch wenn Widrigkeiten uns übel mitspielen können, so liegt es letztlich an uns, ob wir uns von diesem Schicksal treiben lassen oder das Ruder an uns reissen.»

Das Buch wolle Wissen vermitteln, das dem Leser, der Leserin helfen solle, sich selbst zu verorten und die eigene Lebenssituation – sei es momentan oder retrospektiv – besser zu verstehen und die Zukunft zu gestalten, schreibt Perrig-Chiello. In das Buch «Own your Age» sind Erkenntnisse Perrig-Chiellos vieler Jahre ihrer Forschung und Lehre eingeflossen.

Zur Person und zum Buch

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello ist promovierte Entwicklungspsychologin und Systemische Familientherapeutin. Habilitation 1996 an der Universität Bern, wo sie seit 2003 bis zu ihrer Emeritierung als Professorin für Psychologie forschte und lehrte. Pasqualina Perrig-Chiello ist in den Medien sehr gefragt zu den Themen Lebensmitte und Alter. Mit ihrer Familie lebt sie im Oberwallis.

«Own your Age» ist seit dem 2. Februar im Buchhandel erhältlich. Erschienen ist es im Verlag Beltz.