Gerontopsychologie: Erfolgreiches Altern
Psychology of Aging

Alexandra M. Freund & Michaela Riediger

Die Gerontopsychologie beschäftigt sich mit psychologischen Prozessen im hohen Lebensalter. Auf der Basis der Funktionsfähigkeit im Alltag wird häufig zwischen einem „jungen" und einem „alten" Alter unterschieden (Baltes, 1997). Der Beginn des „jungen" Alters wird meist zwischen dem sechsten und siebten Lebensjahrzehnt angesiedelt, der Übergang ins „alte" Alter erfolgt etwa im achten Lebensjahrzehnt.

Untersuchungen zur Wahrnehmung des höheren Alters zeigen, dass dieses Lebensalter vornehmlich als eine Zeit von Entwicklungsverlusten angesehen wird (Heckhausen, Dixon & Baltes, 1989). Trotz der Abbauprozesse (z. B. Abnahme der physischen und kognitiven Leistungsfähigkeit) haben jedoch auch alte und sehr alte Menschen durchaus Gestaltungsmöglichkeiten. Thema dieses kurzen Überblicks ist die Frage, welche individuellen Merkmale zu einem erfolgreichen Altern beitragen. Nach einer kurzen Zusammenfassung der besonderen Anforderungen des hohen Lebensalters wird ein Modell der Persönlichkeit skizziert, das als Grundlage der Diskussion des Zusammenhangs zwischen Persönlichkeit und erfolgreichem Altern dient. Darauf aufbauend wird der aktuelle Stand der Forschung am Beispiel einer prototypischen Theorie erfolgreichen Alterns, der SOK-Theorie, erläutert.

1 Ressourcenabnahme als zentrale Entwicklungsherausforderung im Alter

Über die gesamte Lebensspanne hinweg sind Ressourcen – biologische, psychologische oder kulturelle Merkmale, die zur positiven Interaktion eines Individuums mit seiner Lebenswelt beitragen – gleichzeitig entwicklungsfähig und begrenzt. Diese Ressourcenbegrenzung ist im höheren Alter besonders ausgeprägt. Baltes (1997) führt dies auf drei interagierende Einflussfaktoren zurück, die zusätzlich zu körperlichen Alterungsprozessen wirksam sind:

1. *Die Vorteile der evolutionären Selektion nehmen mit zunehmendem Alter ab.* Bis etwa zum Beginn des 19. Jahrhunderts wurden nur wenige Menschen im heutigen Sinne „alt". Erst im 20. Jahrhundert sorgten Fortschritte in den Bereichen Ernährung, Hygiene und Gesundheitsversorgung für einen rapiden Anstieg der Lebenserwartung. Vor 1950 war dies primär ein Resultat abnehmender Kindersterblichkeit. Seit 1950 dagegen wächst die Lebenserwartung, weil ältere Menschen länger leben (Vaupel et al., 1998). Merkmale alter Menschen können also historisch gesehen erst seit kürzester Zeit als Selektionskriterien in evolutionäre Prozesse eingehen. Das ist jedoch insofern unwahrscheinlich, als die evolutionäre Selektion im reproduktiven Alter früherer Lebensphasen ansetzt. Im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen existieren daher im höheren Alter weniger effektive Reparaturmechanismen und Expressionen des genetischen Materials, die ein allgemein hohes Funktionsniveau gewährleisten.
2. *Der Bedarf an sozio-kulturellen Ressourcen nimmt im hohen Alter zu.* Auf Grund biologisch basierter Funktionsverluste sind alternde Menschen vermehrt auf kulturelle Unterstützung angewiesen. Da das hohe Lebensalter jedoch historisch noch „jung" ist, hat sich bislang keine „Kultur des Alterns" entwickelt. Im Gegenteil, die Gesellschaft stellt ihren Mitgliedern in der Lebensphase, in der diese am meisten darauf angewiesen sind, die wenigsten Ressourcen, Hilfsmittel und Gelegenheitsstrukturen zur Verfügung.
3. *Die Effektivität sozio-kultureller Ressourcen nimmt im Lebensverlauf ab.* Im Vergleich zu jüngeren Erwachsenen können ältere Menschen die kulturell verfügbaren Möglichkeiten weniger effektiv nutzen. Sie verfügen über geringere Reservekapazitäten zur Erreichung eines hohen Funktionsniveaus.

Zusammengenommen führen diese Faktoren dazu, dass das Verhältnis von Gewinnen zu Verlusten im höheren Alter ungünstiger wird. Dabei ist jedoch zwischen einem „jungen" und einem „alten" Alter zu unterscheiden. Personen im „jungen" Alter (etwa bis 7. Lebensjahrzehnt) weisen häufig ein allgemein recht hohes Funktionsniveau auf. Im „alten" Alter (etwa ab dem 8. Lebensjahrzehnt) dagegen werden Entwicklungsverluste immer gravierender.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass Altern durch einen uniformen Abbauprozess beschreibbar ist. Altern zeichnet sich sowohl durch Multidirektionalität der Entwicklungsverläufe in verschiedenen Lebens- oder Funktionsbereichen aus, als auch durch hohe interindividuelle Variabilität im Umgang mit Einschränkungen und Verlusten. Im Folgenden wird der Frage nachgegangen, inwieweit interindividuelle Unterschiede in Persönlichkeitsmerkmalen zum Verständnis erfolgreichen Alterns beitragen.

2 Das Mehrebenen-Modell der Persönlichkeit

Das Mehrebenen-Modell der Persönlichkeit von McAdams (1990) bietet sich als theoretischer Rahmen für die Diskussion des Zusammenhangs von Persönlichkeit und erfolgreichem Altern an. Dieses Modell unterscheidet drei Ebenen von Persönlichkeit, die sich hinsichtlich ihrer Stabilität beziehungsweise Variabilität über die Zeit unterscheiden.

Auf der *ersten Ebene* sind relativ kontextunabhängige *Persönlichkeitsdispositionen* angesiedelt, etwa die Big Five-Persönlichkeitsmerkmale Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, Verlässlichkeit und Freundlichkeit (→ Eigenschaftstheoretische Ansätze). Costa und McCrae (1997) argumentieren, dass diese Merkmale über das gesamte Erwachsenenalter hinweg stabil sind. Srivastava, John, Gosling und Potter (2003) zeigen dagegen, dass basale Persönlichkeitsdispositionen durchaus Veränderungen im Erwachsenenalter aufweisen können (→ Persönlichkeit: Stabilität und Veränderung). Insgesamt jedoch verändern sich Persönlichkeitsmerkmale über die Zeit und im hohen Erwachsenenalter nur geringfügig. Sie bieten somit nur wenig Erklärungspotenzial für interindividuelle Unterschiede in Alterungsprozessen.

Die *zweite Ebene* des Modells betrachtet *Persönlichkeit im Kontext von Zeit, Ort und sozialen Rollen*. Sie bietet sich daher für die Untersuchung der Rolle von Persönlichkeit für ein erfolgreiches Altern an. Ein prototypisches Beispiel für ein Persönlichkeitskonstrukt auf dieser Ebene sind Ziele, also Repräsentationen von Zuständen, die eine Person erreichen, vermeiden oder aufrechterhalten will. Sie können als eine mittlere Ebene zur Beschreibung von Persönlichkeit zwischen der von Allport (1937) angeregten Unterscheidung von „Sein" und „Tun" aufgefasst werden: Ziele werden von Dispositionen beeinflusst und regulieren das spezifische Verhalten in einer gegebenen Situation. Little (1989) bezeichnet Ziele daher als „Persönlichkeit im Kontext". Sie charakterisieren, *was* eine Person anstrebt oder zu vermeiden sucht, und *wie* sie dies tut (→ Ziele).

Der Inhalt von Zielen verändert sich über die Lebensspanne in Abhängigkeit von Anforderungen der Gesellschaft, biologischen Veränderungen und persönlichen Erfahrungen (siehe folgenden Kasten). Kurz zusammengefasst lässt sich festhalten, dass ältere Menschen in ihren Zielen auf Gesundheit, Familie, Lebensrückblick und kognitive Leistungsfähigkeit fokussieren (zusammenfassend siehe Freund & Riediger, in Druck). Aufschlussreicher für das Verständnis erfolgreichen Alterns ist jedoch die Frage, *wie* ältere Personen ihre Ziele setzen, verfolgen und aufrechterhalten. Dieser Aspekt wird daher im Folgenden noch besonders diskutiert.

Entwicklungsaufgaben im hohen Alter

Entwicklungsaufgaben (Havighurst, 1956) sind Themen, die in einer bestimmten Lebensphase in den Vordergrund treten. Sie entstehen aus einer Interaktion von biologischen Veränderungen, gesellschaftlichen Erwartungen und individuellen Werten und Präferenzen. Empirische Untersuchungen zu persönlichen Zielen im hohen Erwachsenenalter zeigen eine hohe Übereinstimmung mit den folgenden von Havighurst postulierten Entwicklungsaufgaben für diese Lebensphase:

- Anpassung an abnehmende physische Stärke und Gesundheit,
- Anpassung an Pensionierung und vermindertes Einkommen,
- Anpassung an Tod des Partners,
- Aufbau einer expliziten Angliederung an die eigene Altersgruppe,
- Übernahme und Anpassung sozialer Rollen in flexibler Weise,
- Aufbau von altersgerechtem Wohnen.

Die *dritte Ebene* des Modells von McAdams bezieht sich auf die *Identität* einer Person, d. h. darauf, wie sie ihre Lebensgeschichte als eine Erzählung über ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft integriert und internalisiert (→ Idiographische und nomothetische Ansätze). Solche Lebensgeschichten sind eingebettet in kulturelle, politische und soziale Kontexte und verändern sich mit diesen. Identität wird als eine diesen verschiedenen Aspekten übergeordnete und sie verknüpfende Geschichte angesehen. Persönlichkeitsdispositionen und Ziele können Teil dieser Geschichte sein, machen jedoch allein nicht die Identität einer Person aus. Studien zur Veränderung von „Lebensgeschichten" im höheren Alter gibt es gegenwärtig nicht (McAdams, persönliche Mitteilung, Februar 2004).

3 Persönlichkeit im Kontext: Die Bedeutung von Zielprozessen für erfolgreiches Altern

Persönliche Ziele nehmen in der entwicklungspsychologischen Betrachtung der Persönlichkeit einen besonderen Stellenwert ein, da sie Verhalten über Situationen *und* Zeit organisieren und somit die Richtung und das Niveau von Entwicklung mitbestimmen (Freund, 2003). In aktuellen Theorien zum erfolgreichen Altern spielen Zielprozesse eine zentrale Rolle, da sie die Auseinandersetzung des alternden Menschen mit den Veränderungen in seiner internen und externen Ressourcenlage beschreiben. Die zentrale Frage dieser Forschungsrichtung ist, wie eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit den Anforderungen der letzten Lebensphase gelingen kann.

Es gibt derzeit kein allgemein anerkanntes Kriterium des „Erfolgs" im Altern. Die meisten Ansätze fassen „erfolgreiches Altern" als ein Gleichgewicht zwischen den Bedürfnissen des Individuums und den Anforderungen der Umwelt auf (Thomae, 1974), das zu subjektivem Wohlbefinden und Zufriedenheit (→ Wohlbefinden) führt, die daher häufig als Indikatoren erfolgreichen Alterns herangezogen werden.

Derzeitige Modelle erfolgreichen Alterns sehen interindividuelle Unterschiede in Zielprozessen als eine Quelle der interindividuellen Differenzen im subjek-

tiven Wohlbefinden alter Menschen an. Übereinstimmend gehen verschiedene Modelle erfolgreicher Entwicklung und erfolgreichen Alterns davon aus, dass Prozesse der Zielauswahl, -verfolgung und -aufrechterhaltung angesichts von Verlusten von zentraler Wichtigkeit sind (siehe folgenden Kasten). Nachfolgend wird das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation als ein prototypisches Beispiel aktueller Theorien zu erfolgreichem Altern näher erläutert.

Drei Modelle erfolgreicher Entwicklungsregulation und ihre zentralen Postulate

Modell der primären und sekundären Kontrolle (Heckhausen & Schulz, 1995):

Zwei Kontrollmechanismen tragen zu erfolgreicher Entwicklung bei:
- *Primäre Kontrolle:* Aktive Veränderung der Umwelt gemäß eigener Ziele.
- *Sekundäre Kontrolle:* Reaktive Anpassung eigener Ziele an die Gegebenheiten.

Auf Grund zunehmender Ressourceneinschränkungen nimmt die Bedeutung sekundärer Kontrolle im höheren Lebensalter zu.

Modell des assimilativen und akkomodativen Copings (Brandtstädter & Renner, 1990):

Zwei Prozesse tragen zur selbstwertdienlichen Bewältigung von Entwicklungsherausforderungen bei:
- *Assimilation:* Festhalten an Zielen und hartnäckige Zielverfolgung.
- *Akkommodation:* Flexible Zielanpassung an die gegebenen Umstände.

Im höheren Lebensalter nimmt auf Grund der Zunahme an blockierten Zielen die Wirksamkeit assimilativer Prozesse ab, während die Bedeutsamkeit akkommodativer Prozesse zunimmt.

Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation (Freund & Baltes, 2000):

Erfolgreiche Lebensgestaltung beruht auf drei fundamentalen Prozessen:
- *Selektion:* Entwicklung und Auswahl persönlicher Ziele.
- *Optimierung:* Erwerb und Einsatz zielrelevanter Ressourcen zur Erreichung höherer Funktionsniveaus.
- *Kompensation:* Erwerb und Einsatz zielrelevanter Ressourcen zum Entgegenwirken von Abbau und Verlust.

Da der Einsatz dieser Strategien ressourcenaufwändig ist, nimmt er im höheren Lebensalter ab. Die Adaptivität der Prozesse bleibt jedoch über die gesamte Lebensspanne hinweg erhalten.

4 Das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation (SOK)

Das SOK-Modell postuliert, dass erfolgreiches Altern auf dem Zusammenspiel der Prozesse Selektion, Optimierung und Kompensation beruht. Es ist ein allgemeines Entwicklungsmodell, das auf unterschiedliche Funktionsbereiche und Analyseebenen angewandt werden kann. In seiner handlungstheoretischen Spezifikation wird die Rolle persönlicher Ziele in den Vordergrund gestellt.

Selektion wird definiert als die Auswahl und Bindung an persönliche Ziele, die auf den jeweiligen Lebenskontext abgestimmt sind. Selektion trägt zur Fokussierung auf eine Teilmenge prinzipiell verfügbarer Entwicklungsoptionen bei und stellt somit ein notwendiges Element im Umgang mit Ressourcenlimitierungen dar. Die Konzentration auf wenige Zielbereiche ist insbesondere im hohen Alter adaptiv, da damit die noch verfügbaren Ressourcen auf die zentralen Ziele fokussiert werden. Da auch hoch selektive Personen meist mehr als nur ein Ziel gleichzeitig verfolgen, betont Riediger (in Druck) die Wichtigkeit der Auswahl einander unterstützender (konvergenter) und nicht konfligierender Ziele. Sie fand, dass ältere Menschen stärker konvergente Ziele und weniger konfligierende Ziele berichten als jüngere Erwachsene. Darüber hinaus zeigte sich, dass Zielkonvergenz ein protektiver Faktor ist, der trotz Ressourcenlimitationen zur Aufrechterhaltung eines hohen Zielengagements im Alter beiträgt, während Zielkonflikte mit beeinträchtigtem subjektivem Wohlbefinden einhergehen. Diese Befunde belegen die Wichtigkeit der Auswahl von Zielen für das erfolgreiche Altern.

Optimierung bezeichnet Prozesse der Zielverfolgung, genauer der Investition von Ressourcen in die Steigerung oder Beibehaltung eines gegebenen Funktionsniveaus. Insbesondere im höheren Alter sind Personen jedoch auch immer mit Verlusten und Einschränkungen konfrontiert. *Kompensation* kennzeichnet den Einsatz von Mitteln, um solchen Verlusten zum Beispiel durch die Substitution von verlorenen Handlungsmitteln oder die Inanspruchnahme von sozialer Unterstützung entgegenzuwirken. Kompensation ist damit insbesondere im höheren Alter, wenn Verluste zunehmen, ein wichtiger Prozess, um die Aufrechterhaltung der Funktionstüchtigkeit zu gewährleisten.

In mehreren Fragebogenuntersuchungen konnte gezeigt werden, dass die Zielsetzungs- und Zielverfolgungsprozesse, die im SOK-Modell spezifiziert werden, zu subjektiv erfolgreichem Alterns beitragen (Freund & Baltes, 1998). Auch sehr alte Erwachsene berichten, dass sie SOK-Strategien im Alltag einsetzen. Jedoch gibt es interindividuelle Unterschiede. So berichteten Personen, die sich klare Ziele und Prioritäten setzen und diese auch angesichts von Rückschlägen und Verlusten hartnäckig verfolgen, dass sie mit ihrem Leben zufriedener sind und sich wohler fühlen als Personen, die sich vom Leben treiben lassen und Verluste von vornherein

akzeptieren. Insgesamt legt diese Forschung den Schluss nahe, dass Unterschiede in der Lebenszufriedenheit und dem subjektiven Wohlbefinden im Alter mit interindividuellen Differenzen in der Nutzung von Selektion, Optimierung und Kompensation zusammenhängen.

5 Fazit

Altern ist kein universeller Prozess, sondern durch große inter- und intraindividuelle Variabilität gekennzeichnet. Generell jedoch steigt mit zunehmendem hohen Lebensalter die Wahrscheinlichkeit von Entwicklungsverlusten an. Diese sind insbesondere im sehr hohen Lebensalter gravierend und stellen besondere Herausforderungen an die Anpassungsfähigkeit alter Menschen dar. Merkmale erfolgreichen Alterns nehmen daher einen hohen Stellenwert in der Gerontopsychologie ein. Unter den in diesem Zusammenhang beachteten Persönlichkeitskonstrukten spielen persönliche Ziele eine zentrale Rolle. Aktuelle Theorien zu erfolgreichem Altern stimmen dahingehend überein, dass Zielprozessen eine besondere Bedeutung hinsichtlich der interindividuellen Unterschiede im Umgang mit den Anforderungen des Alterns zukommen.

Weiterführende Literatur

Baltes, P. B., Lindenberger, U. & Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology. Vol. 1: Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 1029–1143). New York: Wiley.

Brandtstädter, J. (1998). Action theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (pp. 807–866). New York: Wiley.

Freund, A. M. & Riediger, M. (2003). Successful aging. In R. M. Lerner, A. Easterbrooks & J. Mistry (Eds.), *Comprehensive handbook of psychology: Volume 6: Developmental psychology* (pp. 601–628). New York: Wiley.

Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood: Age-normative and sociostructural constraints as adaptive challenges*. New York: Cambridge University Press.

Jüttemann, G. & Thomae, H. (Hrsg.). (2002). *Persönlichkeit und Entwicklung*. Weinheim: Beltz.

Literatur

Allport, G. W. (1937). *Personality*. New York: Holt.

Baltes, P. B. (1997). Die unvollendete Architektur der menschlichen Ontogenese: Implikationen für die Zukunft des vierten Lebensalters. *Psychologische Rundschau, 48,* 191–210.

Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). New York: Cambridge University Press.

Brandtstädter, J. & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging, 5,* 58–67.

Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1997). Longitudinal stability of adult personality. In R. Hogan, J. A. Johnson & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 269–290). New York: Academic Press.

Freund, A. M. (2003). Die Rolle von Zielen für die Entwicklung. *Psychologische Rundschau, 54,* 233–242.

Freund, A. M. & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life-management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging, 13,* 531–543.

Freund, A. M. & Baltes, P. B. (2000). The orchestration of selection, optimization, and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. In W. J. Perrig & A. Grob (Eds.), *Control of human behavior, mental processes and consciousness* (pp. 35–58). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Freund, A. M. & Riediger, M. (in press). Goals as building blocks of personality and development in adulthood. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of personality development.*

Havighurst, R. J. (1956). Research on the developmental task concept. *The school review: A Journal of Secondary Education, 64,* 215–223.

Heckhausen, J., Dixon, R. A. & Baltes, P. B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology, 25,* 109–121.

Heckhausen, J. & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review, 102,* 284–304.

Little, B. R. (1989). *Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence*. New York: Springer.

McAdams, D. P. (1990). Unity and purpose in human lives: The emergence of identity as a life story. In A. I. Rabin, R. A. Zucker, R. A. Emmons & S. Frank (Eds.), *Studying persons and lives* (pp. 148–200). New York: Springer.

Riediger, M. (in press). Interference and facilitation among personal goals: Age-group differences and associations with well-being and behavior. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, J.-E. Nurmi & S. D. Philipps (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing.*

Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D. & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology, 84,* 1041–1053.

Thomae, H. (1974). Anpassungsprobleme im höheren Alter – Aus psychologischer Sicht. *Aktuelle Gerontologie, 4,* 649–662.

Vaupel, J. W., Carey, J. R., Christensen, K., Johnson, T. E., Yashin, A. I., Holm, N. V. et al. (1998). Biodemographic trajectories of longevity. *Science, 280,* 855–860.