

2 Das Alter(n) – Eine Einführung

2.1 Begriffsdefinition und (Un-)Möglichkeit der Abgrenzung der Altersphase

Ab wann ist eine Person alt? Woran wird festgemacht, ob eine Person als alt gilt? Und müssen dabei nicht auch subjektive Bewertungen und Kontextbedingungen berücksichtigt werden? Eine Abgrenzung des Begriffs und der Lebensphase *Alter* ist in einer Gesellschaft, in der die Fülle der Lebensformen vielseitig und variabel ist, zunehmend schwierig. Die hohe Variabilität und Individualität des Übergangs von einem Erwachsenen zu einem älteren Menschen und die „*Pluralisierungstendenzen der Lebensformen*“ (Backes & Clemens, 2008, S. 21) im Alter, erschweren eine genaue Festlegung. So scheinen starre Altersgrenzen, wie sie in Politik und Arbeitswelt aufrechterhalten werden, nicht mehr zeitgemäß und sinnvoll (Kohli, 2000).

Die traditionell biologische Definition des Alters orientiert sich an körperlichen und biopsychischen Veränderungen des menschlichen Organismus, wie der Beginn der postreproduktiven Phase und anderer biophysischer Konstitutionen beispielsweise die Muskelkraft (Faltermaier, Mayring, Saup & Strehmel, 2014). Problematisch sind hierbei individuelle und geschlechtsspezifische Unterschiede (die postreproduktive Phase unterscheidet sich sehr bei Männern und Frauen und auch innerhalb eines Geschlechts können die Unterschiede gravierend sein) und die rein auf Verlust und Defizite orientierte Sichtweise (Baltes, Kohli & Sames, 1992).

Aus soziologischer Sicht werden Altersphasen aus einer Lebenslaufperspektive betrachtet. Innerhalb eines Lebenslaufs gibt es einige normative Phasen (Kindheit, Jugend, mittleres und hohes Erwachsenenalter),

welche durch Übergänge und Lebensereignisse beendet bzw. eingeleitet werden (Scherger, 2007). Als klassisches Lebensereignis² zu Beginn der Phase des Alters kann der Übergang in den Ruhestand gesehen werden. Doch auch bei der Verwendung dieses Übergangs als Altersgrenze ergeben sich definitorische Schwierigkeiten. Zunächst sind der Zeitpunkt und die Form des Ruhestands in Deutschland trotz gesetzlicher Regelungen nicht einheitlich. Vielfältige Modelle der Altersteil- und -freizeit und des flexiblen Übergangs machen eine genaue Festlegung unmöglich. Zudem beginnt der Prozess der Verrentung nicht erst am letzten Arbeitstag eines Individuums (weitere Ausführungen hierzu, siehe in Abschnitt 4.2.2).

Der Übergang in den Ruhestand findet klassischerweise zwischen dem 60. und 65. Lebensjahr einer Person statt (Kohli, 2000), damit wäre auch eine auf das chronologische Alter bezogene Alterskategorisierung denkbar. Und tatsächlich wird die Lebensphase Alter in der Gerontologie vielfach auf Basis des chronologischen Alters festgelegt, was jedoch der hohen Variabilität des Alternsprozesses nicht gerecht wird. Zudem zeigen Analysen der subjektiven Einschätzung der Alterskategorie, dass aus subjektiver Sicht das Alter nicht mit dem Eintritt in die Rente beginnt, sondern erst rund 10 Jahre später mit 70 bis 75 Jahren. Allerdings ist diese Einschätzung auch zwischen den Geschlechtern unterschiedlich und verschiebt sich bei älteren Personen in die höheren Jahre (Kohli, 2000).

Doch warum ist es so schwer die Lebensphase Alter einzugrenzen? Vordergründig liegt dieses an der sozialen Bedeutung des Alters. Auch wenn altern ein biologisch determinierter Prozess ist, so ist das Alter im erheblichen Maße kontextabhängig sowie sozial geprägt und konstruiert. *„Dass Menschen altern ist natürlich, wie sie es tun, hingegen gesell-*

2

Der Begriff Lebensereignis wird in Abschnitt 2.2 genauer ausgeführt.

3

Der Begriff Identität wird in Abschnitt 5.2.1 weiter ausgeführt.

schaftlich und kulturell geprägt“ (Gugutzer, 2008, S. 182). Somit ist der individuelle Alternsprozess auch von sozialer Bedeutung. Veränderung des Aussehens oder der Funktionsfähigkeit werden gesellschaftlich interpretiert und gewertet (Amrhein & Backes, 2008). Altersgrenzen lassen sich nicht aus biologischen Prozessen ableiten, sondern entstehen aus gesellschaftlichen Interessen (Amrhein, 2008). In einer binären Dichotomie werden Personen aufgeteilt in ‚Jung‘ und ‚Alt‘ und zu der Gruppe der älteren Menschen in- oder exkludiert (Amrhein, 2008). Dass Alterskategorien jedoch kontextabhängig sind, wird durch die Worte von Bourdieu (1993) herausgestellt, der deutlich macht, dass man *„immer der Alte oder der Junge für irgend jemanden“* (S. 137) sein wird. So wird ein Arbeitnehmer im Bereich der Social Media schon ab einem Alter von 45 als alt gesehen, Kennedy als 43- Jähriger Präsident galt dagegen als jung (Hartmann & Hillinger, 2007).

Zudem muss berücksichtigt werden, dass die Lebensphase des Alters eine erhebliche Länge aufweist, die einen immer größer werdenden Anteil der Bevölkerung umfasst. Durch die verlängerte Lebenserwartung hat sich die Phase des Alters ausgedehnt, sie gilt als eine eigenständige Phase der Normalbiographie (Kohli, 2000), welche durchaus 30 Jahren umfassen kann. Dass innerhalb dieser 30 Jahre weitreichende Veränderungen stattfinden können und somit die Altersgruppe als äußerst heterogen zu bezeichnen ist, muss auch bei der Kategorisierung in Altersgruppen Berücksichtigung finden (Kolland & Wanka, 2014). Aus diesem Grund wird immer mehr dazu übergegangen, die Phase weiter aufzuteilen und von einem ‚Dritten Lebensalter‘, das ‚die jungen Alten‘ bezeichnet, einem ‚Vierten‘, was die ‚alten Alten‘ umfasst und sogar von einem ‚Fünften Alter‘, was die ‚sehr Alten/Hochbetagten‘ einbezieht, zu sprechen (Baltes, 1990; Steinfort, 2010). Hierdurch werden zwar nicht die definitorischen Schwierigkeiten aufgehoben, aber zumindest der Vielfalt des Alters Rechnung getragen.

Wie in den bisherigen Ausführungen deutlich wird, muss der Begriff des Alters unterschieden werden von dem Prozess des Alterns. Alter bezieht sich also auf einen bestimmten Lebensabschnitt. Altern umfasst die Veränderung- und Entwicklungsprozesse, die zum Alter führen und dem Altwerden zugrunde liegen, und negativ, also abbauorientiert und positiv, im Sinne einer Weiterentwicklung, betrachtet werden (Faltermaier et al., 2014; Martin & Kliegel, 2005).

Der Begriff des Alters und die Alterskategorie werden aufgrund der erwähnten theoretischen Bezüge und der definitorischen Schwierigkeiten in dieser Arbeit als vielseitige Lebensphase verstanden, in der sich Personen mit unterschiedlichen Fähigkeiten, biographischen Erfahrungen, Lebenssituationen und kalendarischem Alter befinden. Es wird hier von genaueren In- und Exkludierungsfaktoren abgesehen. Vielmehr sollen im Folgenden die im Alter stattfindenden Prozesse und Entwicklungen näher beschrieben werden, um die Zielgruppe und ihren Lebensalltag auf diese Weise darzustellen.

2.2 Theoretische Perspektiven über das Altern

Frühere defizitorientierte Modelle und Theorien, in denen es um Verlust- und Abbauprozesse ging, sind heutzutage nur noch von historischem Interesse und wurden abgelöst von Kompetenzmodellen. Diese lassen sich aufteilen in Modelle und Theorien, welche sich mit altersbezogenen Anforderungen und Entwicklungen auseinandersetzen und in Modelle, welche eher die prozesshafte Bewältigung von Anforderungen im Alter fokussieren. In dem folgenden Abschnitt sollen einige bedeutsame Modelle und Theorien vorgestellt werden. Dabei wird sich zunächst mit klassischen entwicklungspsychologischen Theorien zur Entwicklung über die Lebensspanne und dem Umgang mit Lebensereignissen auseinandergesetzt. Folgend werden klassische soziologische bzw. gerontologische Konzepte vorgestellt und im Anschluss wird der Fokus auf psychologische Theorien des erfolgreichen Alterns gelegt.

2.2.1 Krisenhafte Entwicklung und Entwicklungsaufgaben im Alter

Nachdem in der Entwicklungspsychologie besonders die Phase des Kindes- und Jugendalters fokussiert wurde, zeigen sich in den letzten Dekaden immer mehr Bewegungen in Richtung eines Schwerpunkts auf die ontogenetischen Prozesse über die gesamte Lebensspanne. Damit rücken auch das mittlere und späte Erwachsenenalter immer mehr in den Vordergrund (Baltes, 1990).

Als eines der bekanntesten Modelle zur Entwicklung über die Lebensspanne gilt das von Erikson (1980, 1988) entwickelte Modell des Lebenszyklus. Seine besondere Leistung zeigt sich darin, Entwicklung als einen lebenslangen Prozess zu verstehen. Daher wurde die gesamte Lebensspanne in dem Modell berücksichtigt. Das achsstufige Modell der psychosozialen Entwicklung beruht auf der Annahme, dass jede Stufe auf der vorangegangenen aufbauend ist. Durch die aktive Auseinandersetzung mit der für eine Stufe spezifischen kritischen Phase kann die nächste Ebene des Modells erreicht werden. Entwicklung wird hierbei also als das Lösen von Grundkonflikten verstanden. Die acht Stufen lauten:

- Vertrauen im Gegensatz zu Misstrauen
- Autonomie vs. Scham und Zweifel
- Initiative vs. Schuldgefühl
- Tätigkeit vs. Minderwertigkeitsgefühle
- Identität vs. Identitätsverwirrung
- Intimität vs. Isolierung
- Schöpferische Tätigkeit vs. Stagnation
- Ich-Integrität vs. Verzweiflung

Im hohen Erwachsenenalter muss sich das Individuum demnach mit der psychosozialen Krise „Ich-Integrität vs. Verzweiflung“ auseinandersetzen (*ego integrity vs. despair*). Ich-Integrität deutet hierbei auf den Zustand tiefer Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und der eigenen Vergangenheit. Kann der Lebenslauf jedoch nicht anerkannt und für sinnvoll

gehalten werden, kommt die Verzweiflung zum Ausdruck. Bilanzierung und Reflexion sind somit nach Erikson die relevanten Prozesse im hohen Erwachsenenalter (Erikson, 1988). Kritisch an diesem Modell sind die Annahmen über die irreversiblen Ergebnisse der Krisenlösung. Der Erfolg bzw. Misserfolg der Bearbeitung eines Spannungszustands muss ein Leben lang getragen werden. Diese Annahme steht im nachdrücklichen Gegensatz zu den heutigen (empirisch überprüften) Ergebnissen der Krisenbewältigung (Haußer, 1995). Zudem zeugen vielseitige Lebensgeschichten von Entwicklungen ohne Krisen oder Konflikte und auch die thematische Vielseitigkeit und Heterogenität von Lebensentwürfen im Alter können durch diese Theorie nicht abgedeckt werden (Faltermaier et al., 2014).

Nach Havighursts klassischem qualitativen Verlaufsmodell (1972) gibt es über die Lebensspanne eine Reihe von Entwicklungsaufgaben, welche aus der biologischen Reifung, den gesellschaftlichen und kulturellen Erwartungen sowie eigenen Ansprüchen und Werten entstehen (Faltermaier et al., 2014, S. 61), denen das Individuum gerecht werden muss. Eine Entwicklungsaufgabe (*developmental task*) definiert sich wie folgt:

A developmental task is a task which arises at or about a certain period of life of the individual, successful achievement of which leads to his happiness and to success with later tasks, while failure leads to unhappiness in the individual, disapproval by the society, and difficulty with later tasks (Havighurst, 1972, S. 2).

In jeder Lebensphase gibt es charakteristische, zentrale Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Damit ist der Grundgedanke von Havighurst vergleichbar zu der eben beschriebenen Theorie von Erikson, allerdings stehen keine psychosozialen Krisen, sondern Entwicklungsanforderungen im Vordergrund. Die von Havighurst für das hohe Erwachsenenalter angenommenen Entwicklungsaufgaben lassen sich vor allem durch Anpassungsprozesse beschreiben, beispielsweise die Anpassung an den

Ruhestand, die Anpassung an das Nachlassen von körperlichen Kräften sowie die Anpassung an den Verlust des Partners. Aber auch die Annahme veränderter sozialer und gesellschaftlicher Rollen ist im Alter bedeutsam. Neben diesen regressiven Entwicklungsaufgaben werden kompensatorische Aufgaben diskutiert, hierzu zählt z.B. die Aufnahme neuer Freizeitaktivitäten unter Berücksichtigung von veränderten Fähigkeiten (Barrett in Faltermaier et al., 2014). Freund und Baltes (2005) haben hierzu eine aktuelle Zusammenfassung erstellt. Kurzgefasst zeigt sich, und dieses ist auch empirisch belegt (vgl. hierzu bspw. Dittmann-Kohli, 1995), das späte Erwachsenenalter als eine Phase mit geringen sozialen, beruflichen, familiären sowie gesellschaftlichen Verpflichtungen, jedoch mit hohen Anteilen an Reflektion, Auseinandersetzung, Nachdenken und Akzeptanz des eigenen Lebenswegs.

Allerdings wird in den Ausführungen über Entwicklungsaufgaben ein vorwiegend negatives Bild über das Altern sichtbar. Besonders in einer postmodernen Gesellschaft mit ihrer Vielzahl an Altersformen kann das Defizit und eher von passiven als aktiven Lebensentwürfen im Alter ausgehende Modell nicht ausreichen (Faltermaier et al., 2014). Auch die unidirektionale Richtung der Entwicklung in vorgeschriebenen Stufen entspricht nicht mehr dem heutigen Verständnis von Entwicklungsprozessen (Rupprecht, 2008). Um das dieser Arbeit zugrunde liegenden Verständnis darzulegen, lassen sich vier Annahmen über die Entwicklung über die Lebensspanne treffen (Faltermaier et al., 2014, S. 30/31):

1. Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess: Ausgegangen wird von einer lebenslangen Entwicklung anstelle einer ‚fertigen Person‘ im Erwachsenenalter. Entwicklungsprozesse werden und müssen somit von jeder Person unabhängig von ihrem Alter bewältigt werden.

2. Es gibt keine universalen Entwicklungen über die Lebensspanne: Welche Entwicklungen eine Person im Verlauf eines Lebens durchmacht, sind keineswegs vorhersehbar. Die Entwicklung verläuft multidi-

rektional (d.h. die Richtung kann sich jederzeit ändern), sie ist von höchster *interindividueller Variabilität* und *intraindividueller Plastizität*.

3. Prozesse der Entwicklung sind multidimensional: In verschiedenen Lebenskontexten (z.B. Beruf, Familie, soziale Netzwerke) und in psychischen/physischen Dimensionen (körperlich, kognitiv, emotional, sozial) finden die Entwicklungsprozesse statt.

4. Eine Vielzahl von Faktoren bedingen die Entwicklungsprozesse über die Lebensspanne: Neben altersbezogenen Prozessen werden auch gesellschaftlich-historische, biologische, soziale und psychologische Bedingungsfaktoren berücksichtigt.

Neben den bereits beschriebenen klassischen Entwicklungsaufgaben und unter der Berücksichtigung der derzeitigen Annahmen verweisen Wahl und Kollegen (2008) auf eine Reihe neuer Entwicklungsaufgaben im Alter, welche besonders auf die Verlängerung des dritten Alters und den damit zusammenhängenden gesellschaftlichen Trend zurückzuführen sind. Sie gehen von höheren Rollenverpflichtungen (beispielsweise Versorgung der Enkel), der Bereitschaft des lebenslangen Lernens (auch in Bezug auf Informationstechnologien) und einer möglichst langen Aufrechterhaltung der psychischen, physischen und geistigen Leistungsfähigkeit aus. Damit spiegeln sich in Entwicklungsaufgaben auch gesellschaftliche und soziale Erwartungen in Bezug auf Zielbereiche und Lebenslaufstrukturierung wider (Freund & Baltes, 2005; Wahl et al., 2008).

2.2.2 Modelle des erfolgreichen Alterns

Klassische soziologische Konzepte des Alterns

Soziologische Theorien des Alterns beschäftigen sich mit der Frage, wie sich individuelles Handeln und gesellschaftliche Bedingungen gegenseitig beeinflussen (Tesch-Römer, 2010). Es wird dabei von der Grundannahme ausgegangen, dass zwischen älteren Menschen und der Gesell-

schaft ein wechselseitiges Gleichgewicht besteht (Baltes & Baltes, 1993). Individuelle Entwicklung resultiert damit nicht nur aus persönlichen Veränderungsprozessen, sondern ist auch durch den gesellschaftlichen Wandel geprägt (Tesch-Römer, 2010).

Der Disengagement-Ansatz: Entworfen von Cumming und Henry (1961) wird im Disengagement-Ansatz von einer Verringerung der Ich-Energie ausgegangen (vergleichbar zu dem Konzept des Lebenswillens), welches zu einem Rückzug aus sozialen Rollen führt. Es wird angenommen, dass dieser Rückzug von den älteren Personen oder einer anderen Person eingeleitet wird und gesellschaftlich als auch individuell normiert und erwünscht ist. Der Prozess des Rückzugs ist somit intendiert und führt zu einem neuen Gleichgewicht zwischen Person und Umwelt. Cumming und Henry (1961) gehen davon aus, dass der Rückzug aus sozialen Beziehungen langfristig dem Wohlbefinden zuträglich ist und dass dieser der Auseinandersetzung mit dem Tod und Sterben dient. Der Disengagement-Ansatz wird vielseitig kritisiert und konnte in empirischen Überprüfungen nicht bestätigt werden (Faltermaier et al., 2014), dennoch ist er im Standardrepertoire eines jeden Lehrbuchs der Altersforschung zu finden, da er als einer der ersten umfassenden Ansätze in der Gerontologie gilt (Tesch-Römer, 2010). Insgesamt scheint der Ansatz die Vielseitigkeit der Interaktion zwischen älteren Menschen und Gesellschaft nicht angemessen abzubilden, zumal es zu beschränkt wäre, die Zeit ab dem Ruhestand auf eine ‚Restlebenszeit‘ zu reduzieren (Lehr, 1972 in Tesch-Römer, 2010).

Aktivitäts- und Kontinuität-Ansatz: Als Gegenposition bzw. vermittelnde Position zum Disengagement-Ansatz können der Aktivitäts- und Kontinuitätsansatz gesehen werden. Diese befassen sich jedoch nur mit einem kleinen Ausschnitt, nämlich dem Wohlbefinden von älteren Menschen. In dem Aktivitäts-Ansatz wird davon ausgegangen, dass Wohlbefinden im Alter nur durch einen aktiven Lebensstil zu erreichen ist. Damit sind Faktoren wie Aktivität, Leistung und das Gefühl von Anderen ge-

braucht zu werden maßgeblich für das Wohlbefinden im Alter. Im Gegensatz zum Disengagement-Ansatz geht es also im Alter besonders darum die sozialen Kontakte möglichst wenig einzuschränken und diese ggf. durch Ersatzaktivitäten zu ergänzen (Tartler 1961 in Backes & Clemens, 2008).

In der Kontinuitäts-These von Atchley (1989) wird die Bedeutsamkeit von Beständigkeit und Stabilität betont. Trotz Veränderungen muss Kontinuität aufrechterhalten werden, um Selbstkonsistenz und Identität³ bewahren zu können. Wenn durch Anpassungsprozesse bestehende Strukturen (z.B. im Selbstbild, den sozialen Beziehungen oder dem räumlichen Lebensumfeld) kontinuierlich erhalten werden können, dann trägt das dem Wohlbefinden der älteren Personen zu. Unterschieden wird generell zwischen einer ‚äußeren Kontinuität‘ (Stetigkeit in Strukturen) und einer ‚inneren Kontinuität‘ (Stetigkeit in Einstellungen, Ideen und Eigenschaften). Wandel und Entwicklung werden durch den Kontinuitätsgedanken nicht ausgeschlossen, es muss aber für das Individuum die Möglichkeit von Anknüpfungspunkten geben (Tesch-Römer, 2010).

Sowohl der Disengagement- als auch der Aktivitäts- und Kontinuitäts-Ansatz sind zu eng gefasst, als dass sie als holistisches Modell des Alterns dienen können. Sie gehen von einzelnen Verhaltensweisen aus und generalisieren diese für die Gesamtheit der älteren Menschen (Backes & Clemens, 2008). Dennoch bieten sie, unter der Voraussetzung, dass alle die hier vorgestellten Entwicklungsprozesse vom Rückzug bis zur Ausweitung von sozialen Aktivitäten lebbar, wünschenswert und befriedigend sein können (Backes & Clemens, 2008), was die Gegensätzlichkeit der Ansätze auflöst, interessante Ansatzpunkte, auf die sich im Folgenden der Arbeit wieder bezogen wird.

3

Der Begriff Identität wird in Abschnitt 5.2.1 weiter ausgeführt.

Psychologische Modelle des erfolgreichen Alterns

Neben den eben beschriebenen soziologischen Ansätzen gibt es eine Vielzahl an Theorien psychologischen Ursprungs. Diese konzentrieren sich auf Entwicklungsregulationen älterer Menschen und betonen die Bedeutsamkeit von Zielen für die Entwicklung (Heckhausen & Schulz, 1995).

Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation (SOK): Auf der Suche nach Faktoren des erfolgreichen Alterns (succesfull ageing) stellen Baltes und Baltes (1989, 1993) das *Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation* vor, welches die aktive Entwicklungsregulation im Alternsprozess fokussiert und auf verschiedenste Funktionsbereiche (z.B. soziale Beziehungen, Kognitionen) anwendbar ist (Freund, 2007). Es wird postuliert, dass eine erfolgreiche Entwicklung durch das Zusammenspiel von selektiven, optimierenden und kompensatorischen Prozessen entsteht. Damit können trotz zunehmender Verluste im Alter Leistungspotentiale und ein positives Selbstbild aufrechterhalten werden. Dieses fordert jedoch einen adaptiven Verhaltensprozess, welcher durch die drei Teilkomponenten beschrieben wird. Diese drei Teilprozesse stehen im wechselseitigen Verhältnis zueinander (Faltermaier et al., 2014): Der Prozess der *Selektion* verdeutlicht die Auswahl, Priorisierung und Kontextualisierung von Zielen. Vorhandene Ressourcen und Potentiale werden zunehmend für subjektiv bedeutsame Ziele spezialisiert; subjektiv wenige bedeutsame Bereiche werden hingegen aufgegeben (Freund, 2007). Die *Optimierung* umfasst den Bereich der Zielverfolgung und somit die fokussierte Investition vorhandener und die Entwicklung neuer Fertigkeiten und Ressourcen zur Erreichung eines bestimmten Zielzustands. Durch diese hohen Investitionen in einen subjektiv bedeutsamen Bereich kann das Ursprungsniveau gehalten oder sogar ausgebaut werden (Baltes & Baltes, 1993). Die *Kompensation* ist der Ausgleich bzw. die Substituierung verminderteter Potentiale, um das ur-

sprüngliche Ziel trotz altersbedingter Verluste aufrechtzuerhalten (Freund & Baltes, 2005).

Im Alter entstehende Defizite können dem Modell zur Folge durch die Selektion von Funktions- und Verhaltensweisen, die gezielte Aufrechterhaltung von spezifischen Ressourcen und die Nutzung bisher nicht verwendeter bzw. nicht vorhandener Ressourcen ausgeglichen werden. Das universalistische und wenig prozessspezifische Modell kann auf verschiedene Bereiche angewendet werden und dient sogar der Erklärung allgemeiner Verhaltensprinzipien anderer Altersgruppen.

Modell der Optimierung durch primäre und sekundäre Kontrolle (OPS): In der Entwicklungstheorie über die Lebensspanne von Heckhausen und Schulz (1995) wird sich ebenfalls auf die Prozesse der Selektion, Optimierung und Kompensation bezogen. Im Fokus liegt hierbei der Prozess der Optimierung, welcher als übergeordneter Regulationsprozess verstanden wird. Es wird davon ausgegangen, dass bei der Setzung und Erreichung von Zielen über die Lebensspanne Individuen stets daran orientiert sind, sich und ihre Umwelt zu kontrollieren. Bedeutsam sind hierbei primäre und sekundäre Kontrollmechanismen. Primäre Kontrolle in der Art, dass Individuen Ressourcen zur aktiven Anpassung ihrer Umwelt aufbringen, so dass sie im Einklang mit den eigenen Vorstellungen und Wünschen stehen. Sekundäre Kontrolle bezieht sich hingegen auf die kognitiven Prozesse, die nötig sind, um sich selbst der Umwelt anzupassen. Heckhausen und Schulz (1995) gehen dabei davon aus, dass zunächst primäre Kontrollstrategien angewendet werden, nur wenn diese scheitern werden die sekundären Mechanismen in Gang gesetzt. Das Modell ist empirisch bei verschiedenen Alters- und Zielgruppen belegt (Freund & Baltes, 2005).

Lebensereignisse im Alter und der Ansatz des konstruktiven Alterns

Deutliche Veränderungen der bisherigen Lebenswelt einer Person können unter dem Begriff ‚Lebensereignis‘ zusammengefasst werden. Diese Veränderungen sind relativ abrupt, der Übergang ist damit nicht schleichend oder kontinuierlich, was das Ereignis zeitlich lokalisierbar macht, und sie sind für die betroffene Person subjektiv bedeutsam (Faltermaier, 2005a; Filipp, 1995, 2007).

Übergänge und Veränderungen in wichtigen Rollen oder Aktivitäten können als erinnerbare Wendepunkte eine große Bedeutung für Personen in sämtlichen Lebensphasen haben, daher wurden unter dem Begriff ‚kritische Lebensereignisse‘ vielseitige Untersuchungen zum Zusammenhang von Lebensereignissen und Stress und damit auch zur Gesundheit unternommen (Filipp, 1995, 2007). Differenziert werden kann nach normativen (mit großer Wahrscheinlichkeit auftretenden und meist an eine spezifische Altersphase gebundenen) und non-normativen (nicht zu erwartenden und Lebensphasen unabhängigen) Lebensereignissen. Zu berücksichtigen ist jedoch, dass eine trennscharfe Unterscheidung hier nicht immer möglich ist. Vor allem dem gesellschaftlichen Wandel geschuldet sind vormals non-normative Ereignisse, wie beispielsweise eine Scheidung, heute mehr Regel als Ausnahme, so dass die Frage nach der Normativität dieses Lebensereignisses ungewiss ist (Faltermaier et al., 2014). Als relevant zeigt sich hierbei auch, ob diese Ereignisse ‚on-time‘, d.h. zu einer erwarteten Zeit in der Lebensspanne eines Menschen geschehen, oder ‚off-time‘, d.h. zu einem im Vergleich zu anderen ungewöhnlichen Zeitpunkt. So kann der Verlust des Partners im mittleren Erwachsenenalter subjektiv schwerer zu verkraften sein, als dieses bei einer hochbetagten Person der Fall ist. Ein normatives Lebensereignis kann damit zu einem ungewöhnlichen Zeitpunkt im Lebenslauf zum non-normativen Lebensereignis werden.

Insgesamt lässt sich von einer Vielzahl an Lebensereignissen ausgehen, welche sowohl positive als auch negative Folgen für die Person haben können und dieses auch im späten Erwachsenenalter. Als klassisches, vorhersehbares und damit normatives Lebensereignis im Alter gilt der Übergang in den Ruhestand, welcher mit einer Vielzahl an Veränderungen im Alltag einhergeht (vgl. Abschnitt 0). Aber auch der Verlust des Partners, der Umzug in ein Pflegeheim und das Erleben von Krankheit oder Pflegebedürftigkeit sowie die Großelternschaft können als Lebensereignisse im Alter gesehen werden (Faltermaier et al., 2014).

Deutlich wird die Nähe zu dem Konzept der Entwicklungsaufgaben, daher liegt der Schluss nahe, dass das positive Bewältigen von Lebensereignissen auch als eine Entwicklungsgelegenheit für ältere Personen gesehen werden kann (Faltermaier et al., 2014). Damit können Lebensereignisse durch ausreichende Ressourcen und Kompetenzen eine persönliche Weiterentwicklung älterer Menschen bewirken. Reichen diese jedoch nicht aus, kann ein kritisches Lebensereignis ebenso zur Überforderung der Person führen. Aufbauend auf diesen Annahmen zur Lebensereignisforschung postuliert Saup (1991) seine These zum konstruktiven Altern, welche sich auch in die bisher vorgestellten Theorien des erfolgreichen Alterns einordnen lässt. Saup fokussiert mit dem Ansatz die Entwicklungsmöglichkeiten älterer Menschen und verlässt damit die defizitorientierten Annahmen über die Veränderungen im hohen Erwachsenenalter. Nach seinem Ansatz kann es im Alter durch die Auseinandersetzung mit Lebensereignissen zu Veränderungen von Verhalten, Einstellungen und Überzeugungen kommen, wodurch der Entwicklungsprozess älterer Menschen angestoßen wird.

Die hier vorgestellten Theorien und Modelle fokussieren verschiedene Aspekte des Alterungsprozesses und der Art der Zielverfolgung im späten Erwachsenenalter, nur durch die gleichzeitige Betrachtung der verschiedenen Herangehensweisen kann ein vielseitiges Bild des Alternsprozesses gezeichnet und die Heterogenität der stattfindenden Prozesse

berücksichtigt werden. Auch wenn sich der Fokus der Modelle unterscheidet, haben sie doch eines gemeinsam: Sie schreiben älteren Menschen große Problembewältigungskompetenzen und vielseitige Ressourcen zu und gehen davon aus, dass ältere Menschen in der Lage sind diese zu nutzen und aktiv zu Entwicklungsprozessen beizutragen.

Subjektive Gesundheit und Wohlbefinden im Übergang
in den Ruhestand

Eine Studie über den Einfluss und die Bedeutsamkeit
des subjektiven Alterns und der sozialen Beziehungen

Hübner, I.-M.

2017, XXII, 465 S. 33 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-16401-0