



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

„Ich bin so alt wie ich mich fühle“ – Zur Bedeutung von Wahrnehmungen des eigenen Älterwerdens

**Prof. Dr. Hans-Werner Wahl
Universität Heidelberg**

**Beitrag zur Ringvorlesung „Wahrnehmung im Alter und
des Alters“, Universität Zürich, 29.10.2014**

Wie alt bin ich und, wenn ja, wie viele?

Christa Wolf (2013): "Ein Tag im Jahr im neuen Jahrhundert"

„Wie kommt *Leben* zustande? Die Frage hat mich früh beschäftigt. Ist Leben identisch mit der unvermeidlich, doch rätselhaft vergehenden Zeit? Während ich diesen Satz schreibe, vergeht Zeit; gleichzeitig entsteht - und vergeht - ein winziges Stück meines Lebens (...)
Irgendwann, unbemerkt von uns, verwandeln diese Alltage sich in gelebte Zeit. In Schicksal, im besten oder schlimmsten Fall. Jedenfalls in einen **Lebenslauf**.“ (Vorwort, S. 7, Hervorhebung HWW)

Universität Heidelberg

Alter und Zeit: Beobachtungen und Fragen

Könnte es sein, dass Alter und alte Menschen eines der stärksten Symbole für das Vergehen von Zeit sind?

Und dafür, dass die Ressource Zeit nicht ersetzbar ist?

Und genau dies einer der fundamentalen Gründe für eine bisweilen eher negative Sicht auf Alter und Alt-sein darstellt?

Weil wir nicht mögen, was uns nicht so gut gefällt, nämlich eben das Vergehen von Zeit – ohne dass wir als Menschen etwas tun können.

Aber können wir vielleicht etwas tun? Nämlich unsere Lebenszeit interpretieren?

Universität Heidelberg

Wie hilfreich ist das **chronologische Alter** zum „Messen“ des Älterwerdens und des Lebenslaufs?

Einerseits: Objektive Zeiteinheit; „Alter“ hat offensichtlich etwas mit unserer Entwicklung / unserem Älterwerden zu tun.

Andererseits: „Nur“ reine Zeit; relativ inhaltsleere Variable.
Für was ist „Alter“ ein guter Indikator im Erwachsenenalter?
Nicht für Wohlbefinden, **nicht** für Persönlichkeit, **nicht** für unsere Identität, **relativ begrenzt** für kognitive Leistungsfähigkeit, Einsamkeit und Funktionalität, wenn wir andere Faktoren (z.B. Persönlichkeit, Bildung, Erkrankungen) mitberücksichtigen.

Universität Heidelberg

Es gibt offensichtlich viele Möglichkeiten, auf menschliches Altern zu schauen bzw. das Vergehen von Lebenszeit zu „messen“, z.B.

- Chronologisches Alter.
- Altern von Zellen, von einzelnen Organen.
- Verbleibende Lebenszeit / Abstand vom Tod.
- Abstand von bedeutsamen früheren Ereignissen.
- Subjektive Bewertungen des eigenen Älterwerdens.**
- Als Menschen können wir unser Altern (sehr unterschiedlich!) interpretieren / bewerten („Ages of Me“; Kastenbaum et al., 1972) → besonders bedeutsam für unser Selbst / unsere Identität.**

Universität Heidelberg

- Ich möchte Sie im Folgenden davon überzeugen, dass auch das „gefühlte“ Altern etwas für die Altersforschung insgesamt, aber auch für Ihr persönliches Leben Bedeutsames ist!
- „Gefühl“ muss dabei natürlich als Konzept sehr ernst genommen und einer differenzierten Betrachtung unterzogen werden.

Universität Heidelberg

Grundlegende Annahmen

- Negativ ausgerichtete Stereotype über die Nachteiligkeit des Älterwerdens sind weit verbreitet.
- Solche Stereotype können das **eigene Älterwerden** bedeutsam mitbestimmen („Self-Stereotyping“); sie können z.B. mögliche / gewünschte Handlungen erschweren oder gar ganz verhindern.
- **Positive Sichtweisen** des eigenen Älterwerdens können neue Handlungsoptionen eröffnen.
- Sichtweisen des eigenen Älterwerdens zeigen eventuell Plastizität und sind veränderbar (zu prüfen!).
- Subjektive Sichtweisen des eigenen Älterwerdens lassen sich messen.

Universität Heidelberg

Messung des subjektiven Älterwerdens

Zwei häufig verwendete Vorgehensweisen:

1-Item Ansatz:

„Viele Menschen fühlen sich älter oder jünger als sie tatsächlich sind. Wie alt fühlen Sie sich die meiste Zeit?“ _____ *(bitte in Jahren angeben)*

1-dimensionale Skalen, z.B. Einstellungen dem eigenen Älterwerden gegenüber (eher positiv versus negativ):

z.B.

„Das Leben wird härter, je älter ich werde.“;

„Je älter ich werde, desto weniger werde ich gebraucht.“

Universität Heidelberg

Messung des subjektiven Älterwerdens

Was können wir mit solch relativ einfachen Vorgehensweisen hinsichtlich Altern messen bzw. am Älterwerden besser verstehen?

Universität Heidelberg

Subjektives Altern in einer Lebenslaufsicht: Fühlen wir uns irgendwann einmal im Leben so alt wie wir "sind"?

Anteil jener, die sich jünger fühlen, steigt ab etwa 20 Jahre langsam an; Anteil jener, die sich älter fühlen geht zurück (N = 1470 Personen zwischen 20 und 97 Jahre; Rubin & Berntsen, 2006).

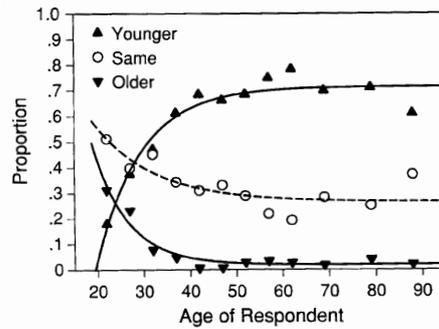
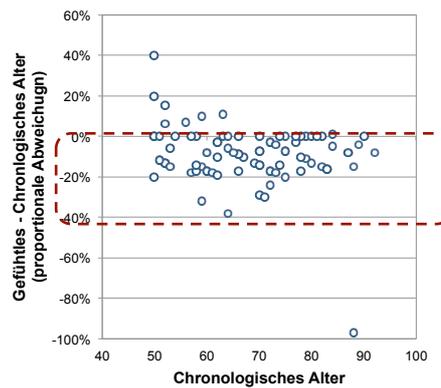
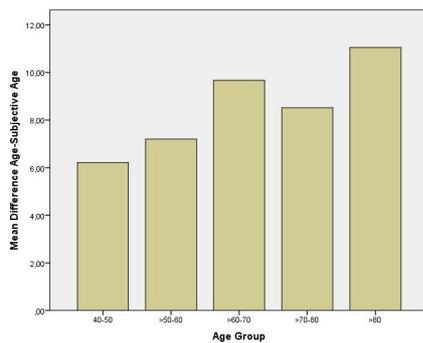


Figure 1. Comparative age: The proportion of respondents who reported that they felt as if they were younger than, the same as, or older than their actual age.

Universität Heidelberg

Subjektives Alter: "Ich fühle mich wie..."



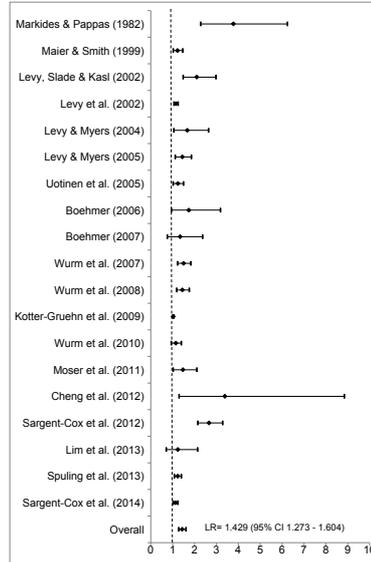
Die meisten mittelalten und alten Menschen fühlen sich jünger, wenngleich auch von Person zu Person unterschiedlich.

Wahl, Miche & Wettstein, unveröffentlichte Daten.

Universität Heidelberg

Können wir mit Hilfe einer (relativ simplen) Messung des subjektiven Alterns wichtige Endpunkte vorhersagen?

- Zusammenfassung aller Studien mit Längsschnittcharakter → wichtig für Kausalinterpretation.
- Nur gesundheitliche Endpunkte einschließlich Überleben.
- 19 vorliegende Studien (untersuchter Altersbereich: 57 bis 85 Jahre; Median 63 Jahre).
- Ergebnis: Signifikanter Effekt.

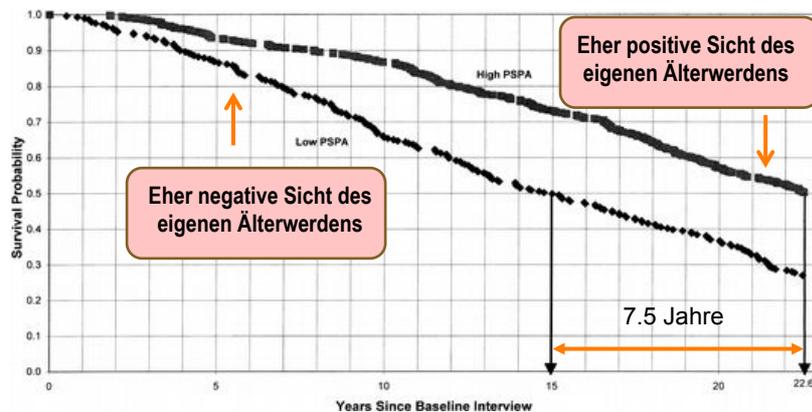


Westerhof, Miche, Bothers, Barrett, Diehl, Montepare, Wahl & Wurm, *Psychology and Aging*, 2014

Universität Heidelberg

Beispielhafte Studie Levy et al. (2002)

Positive Bewertungen des eigenen Älterwerdens stehen in einem bedeutsamen Zusammenhang mit der Lebensdauer.



Levy, Slade, Kunkel, & Kasl, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002.

Universität Heidelberg

Zwischenresümee

- Wann „sind“ wir so alt, wie wir „sind“? Eigentlich fast nie! Kaum einmal fühlen sich die meisten von uns so alt, wie sie „kalendarisch“ sind.
- Es scheint adaptiv zu sein, sich jünger zu fühlen bzw. sich hinsichtlich des eigenen Älterwerdens positiver zu bewerten.
- Die vorliegende Evidenz dazu ist relativ robust.
- ABER: Relativ simple und eindimensionale Herangehensweise wird der Realität subjektiven Älterwerdens nur bedingt gerecht.

Universität Heidelberg

Ein neuer Ansatz zur Messung des subjektiven Alterns

Gewahrwerden des eigenen Älterwerdens

**All jene Erfahrungen, die einer Person bewusst werden lassen, dass sich ihr Verhalten, ihre Leistungsmöglichkeiten und ihre generelle Haltung zum Leben auf Grund ihres Älterwerdens verändern.
(Diehl & Wahl, 2010).**



Diehl & Wahl, Journal of Gerontology: Social Sciences, 2010.

Universität Heidelberg

Ein neuer Ansatz zur Messung des subjektiven Alterns

Gewahrwerden des eigenen Älterwerdens

- Wir betrachten ein solches Gewährwerden des eigenen Alterns als wichtig für die **Auseinandersetzung mit der eigenen Identität im mittleren und höheren Erwachsenenalter**.
- Wir erwarten, dass das Gewährwerden des eigenen Älterwerdens **multidimensional** ist:
 - (1) Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit
 - (2) Kognitive Leistungen
 - (3) Interpersonale Beziehungen
 - (4) Sozial-kognitives und sozial-emotionales Verhalten
 - (5) Lebensstil und Verhalten im Alltag.
- Wir erwarten, dass in allen Bereiche altersbezogene **Gewinne und Verluste** erlebt werden können.

Diehl & Wahl, *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 2010.

Universität Heidelberg

Erste Ergebnisse

Studie I: Bestätigung der Multidimensionalität subjektiven Alterns und Erkundung der Häufigkeit der Dimensionen (Grundrate im Alltag)

•**Stichprobe:**

Unterstichprobe ($n = 225$) der Frankfurter Studie BEWOHNT Studie (F. Oswald et al.)

Alter: 70 bis 88 Jahre ($M = 77$ Jahre)

•**Vorgehen:**

- Über zwei Wochen Tagebuch führen zum eigenen Alternserleben im Alltag
- Erfassung weiterer Daten zur Person

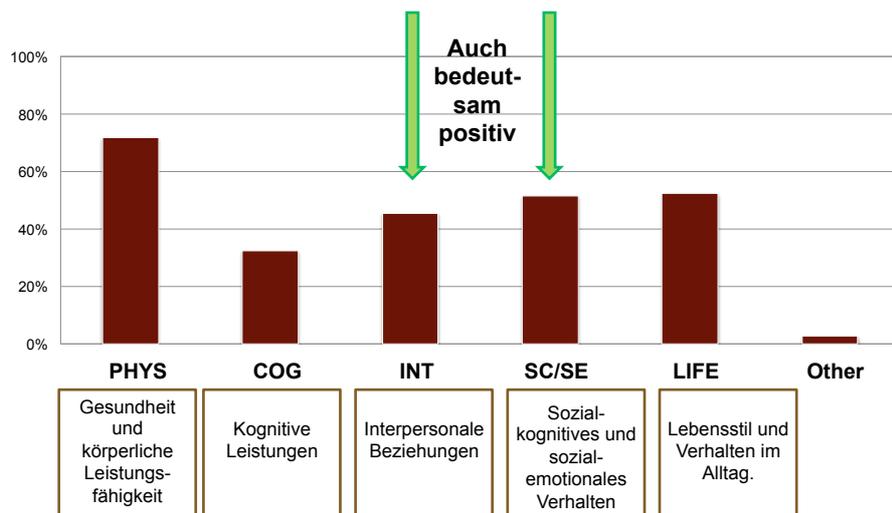
Universität Heidelberg

Ergebnisse

Nach einem aufwändigen
Auswertungsprozess...

Universität Heidelberg

Ergebnisse



Miche, M., Wahl, H.-W., Diehl, M., Oswald, F., Kaspar, R., Kolb, M. (2014). *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*.

Universität Heidelberg

Konstruktion eines neuen Messinstruments

- Zusammenstellung von möglichst vielen bedeutsamen Formulierungen (aus eigenen Vorstudien, aus Fokusgruppen, aus der Tagebuchstudie) → 189 Aussagen zum Gewährwerden des eigenen Älterwerdens.
- **Mit meinem zunehmenden Alter bemerke ich, dass ...**
- ...„ich emotionaler geworden bin.“
- ...“ich meine Aktivitäten einschränken muss.“
- ...“ich Dinge gründlicher durchdenke.“

Gar nicht	Ein wenig	Mäßig	Stark	Sehr stark
1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>				

Universität Heidelberg

Ergebnisse

Studie II: Wie stellt sich das Gewährwerden des eigenen Älterwerdens dar? Wie hängt es mit kalendarischem Alter und wichtigen Endpunkten zusammen? Gibt es kulturelle Unterschiede (D versus USA)?

•**Stichprobe:**

Über 40-Jährige; deutsche und amerikanische Stichprobe; D: $M = 63$ Jahre; $n = 423$; USA: $M = 65$ Jahre ($n = 396$).

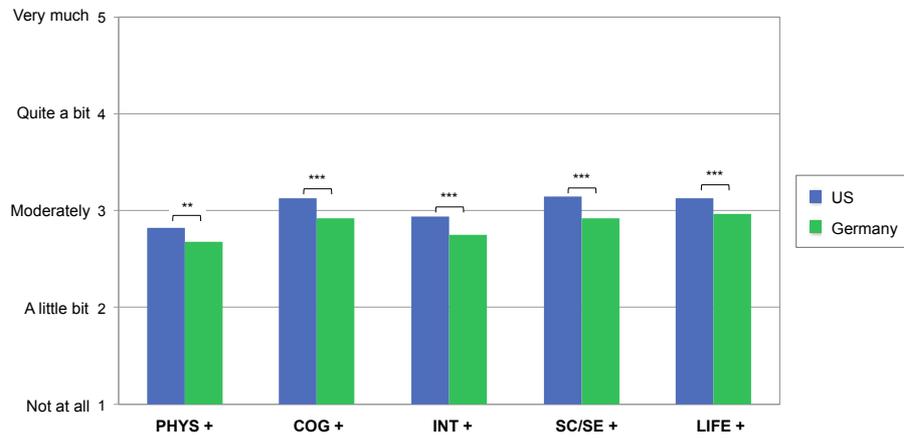
•**Vorgehen:**

- Erfassung des Gewährwerdens des eigenen Älterwerdens
- Erfassung einer Reihe von weiteren Variablen (z.B. Wohlbefinden).

Universität Heidelberg

Ergebnisse

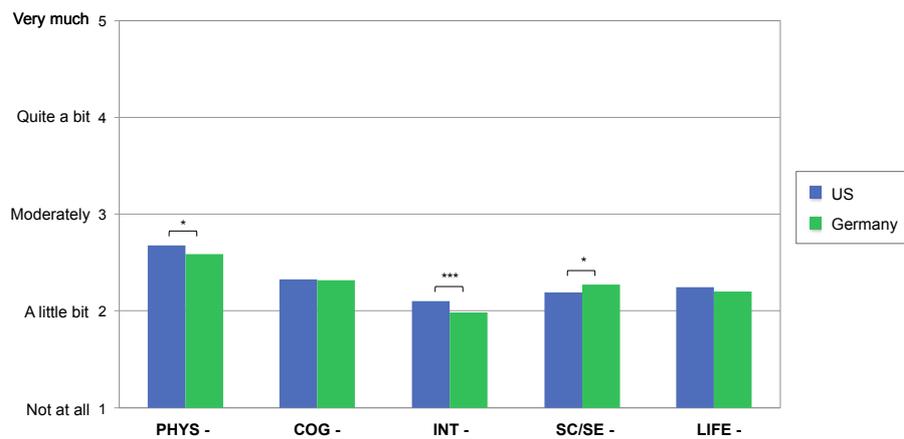
Mittelwerte über die fünf Dimensionen hinweg [+]



Universität Heidelberg

Ergebnisse

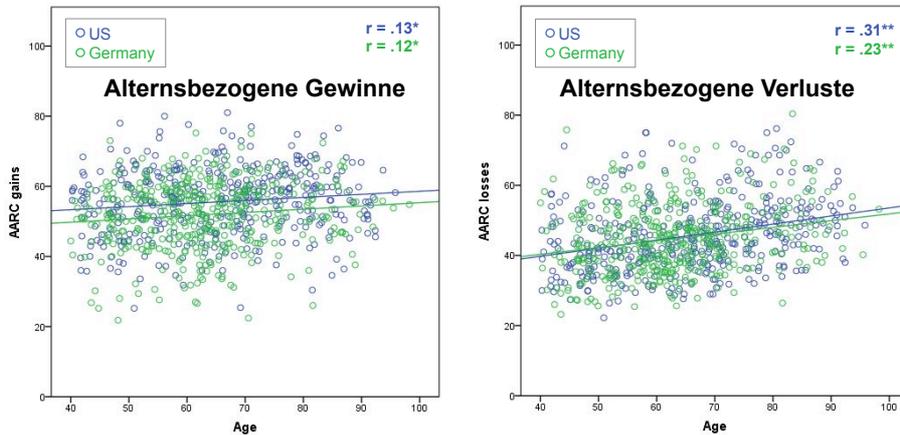
Mittelwerte über die fünf Dimensionen hinweg [-]



Universität Heidelberg

Ergebnisse

Zusammenhänge mit dem kalendarischen Alter (nur Gewinn und Verlust über alle Dimensionen hinweg)



Universität Heidelberg

Ergebnisse

Positive Sichtweisen des eigenen Älternerlebens und Wohlbefinden

	PHYS +	COG +	INT +	SC/SE +	LIFE +	Gains
Wohlbefinden	.178**	.045	.079	.131**	.262**	.161**
	.121*	.123*	.115*	.183**	.257**	.194**

Negative Sichtweisen des eigenen Älternerlebens und Wohlbefinden

	PHYS -	COG -	INT -	SC/SE -	LIFE -	Losses
Wohlbefinden	-.262**	-.141**	-.288**	-.392**	-.382**	-.328**
	-.193**	-.141**	-.164**	-.284**	-.396**	-.266**



Universität Heidelberg

Zwischenresümee

- **Subjektives Altern sollte mehrdimensional erfasst werden.**
- **Unsere Vorschlag zur Erfassung der Mehrdimensionalität hat sich bewährt.**
- **Stärkere Zusammenhänge zwischen negativen Erlebensweisen und Alter bzw. Wohlbefinden.**
- **Auch Hinweise auf interkulturelle Besonderheiten.**

Universität Heidelberg

Können wir subjektives Altern verändern (Plastizität)?

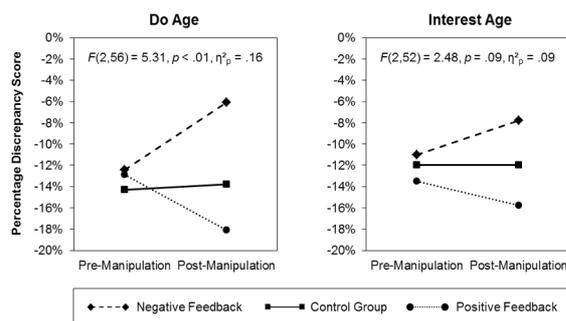
- **Wichtige gesellschaftliche Aufgabe.**
- **Unterschiedlichste Ansatzpunkte denkbar (z.B. bereits in der Schule oder sogar früher? Rolle von Massenmedien; systematische Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden als lebenslange Bildungsaufgabe?).**
- **Was könnten Mechanismen derartiger Veränderungen sein? → Experimentelle Studien.**
- **Befunde sind bislang „teilermutigend“.**

Kotter-Grünn, Annual Review of Gerontology and Geriatrics, in press; Mische, M. & Wahl (submitted).

Heidelberg University

Können wir subjektives Altern verändern (Plastizität)?

Studie III: Kann subjektives Altern durch unterschiedliche Rückmeldungen zu kognitiver Leistung beeinflusst werden? → Positive, negative und neutrale Rückmeldung; 60-70-Jährige nach Zufall auf Bedingungen verteilt.



...aber leider keine Effekte bei anderen Indikatoren subjektiven Alterns...

Miche, M. & Wahl (im Review).

Universität Heidelberg

Gesamtresümee

- Es lohnt sich für die Altersforschung, auch das „gefühlte Altern“ zu berücksichtigen.
- Bereits heute auch Bedeutung für den Umgang mit dem eigenen Älterwerden → Wir können unser eigenes Älterwerden unterschiedlich interpretieren!
- Prävention: Frühzeitiger Aufbau positiver Alternssichtweisen besonders wichtig, wenn auch nicht einfach.

Universität Heidelberg

Was können wir tun?

- Weg vom „Abbau-Denken“ → Vieles bleibt stabil bis ins höchste Alter.
- Weg von einer Fixierung auf den „schnellen Geist“ → Denken ist mehr.
- Weg von einer „Regressionshaltung“ → Im Alter verlieren wir nicht die Fähigkeit zur Selbst-Regulation.
- Weg von einer „Es wird alles immer schlimmer“-Haltung“ → Alte Menschen sind z.B. überwiegend sehr kreativ im Umgang mit Einbussen.
- Wichtige Aufgabe der Alternspsychologie: Unterstützung / Hilfestellung / Angebote – die uns aber die eigentliche Aufgabe, vor der wir alle stehen, nicht abnehmen!

Universität Heidelberg

Herzlichen Dank!

Unsere „objektive“ Lebenszeit läuft (ab). Aber wir können (müssen) sie interpretieren. Und das hat Konsequenzen.



Paul Klee (1879-1940), Die Zeit (1933)

Universität Heidelberg