

Gerd Mietzel



# Entwicklung im Erwachsenenalter

LEHRBUCH



HOGREFE



# Entwicklung im Erwachsenenalter



# Entwicklung im Erwachsenenalter

von  
Gerd Mietzel

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG  
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM  
KOPENHAGEN · STOCKHOLM · FLORENZ

*Prof. em. Dr. Gerd Mietzel*, Studium der Psychologie und Erziehungswissenschaften. Seit 1970 Professor an der Pädagogischen Hochschule Ruhr, Abteilung Duisburg, jetzt: Universität Duisburg-Essen, Campus Essen.



Informationen und Zusatzmaterialien zu diesem Buch finden Sie unter [www.hogrefe.de/buecher/lehrbuecher/psychlehrbuchplus](http://www.hogrefe.de/buecher/lehrbuecher/psychlehrbuchplus)

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Cambridge, MA  
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

**<http://www.hogrefe.de>**

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Umschlagabbildung: © iceteaimages – Fotolia.com  
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar  
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2438-5

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>Vorwort</b> ..... | 11 |
|----------------------|----|

## **Kapitel 1**

|  |    |
|--|----|
| <b>Einführung in die Psychologie des Erwachsenenalters</b> ..... | 15 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| 1.1 Kennzeichnung der Entwicklungspsychologie.....  | 18 |
| 1.1.1 Veränderungen als Ausdruck von Entwicklungen .....                                  | 19 |
| 1.1.2 Kennzeichnung des Entwicklungsprozesses .....                                       | 24 |
| 1.2 Unterschiedliche Sichtweisen der Entwicklungspsychologie .....                        | 29 |
| 1.2.1 Veränderungen infolge hoher genetischer Kontrolle .....                             | 29 |
| 1.2.2 Veränderungen als Folge von Umwelteinwirkungen .....                                | 33 |
| 1.2.3 Veränderungen infolge wechselseitiger Beeinflussung von<br>Umwelt und Genen. ....   | 34 |
| 1.2.4 Entwicklung aus der Sicht der ökologischen Systemtheorie ...                        | 39 |
| 1.2.5 Einstellungen zu Lebensabschnitten in Abhängigkeit von<br>einer Makrostruktur ..... | 42 |
| 1.3 Langes beschwerdefreies Leben als Ziel der Humanwissenschaften ...                    | 53 |
| 1.3.1 Konzept des erfolgreichen Alterns und seine Kritik. ....                            | 54 |
| 1.3.2 Bemühungen zur Steigerung einer behinderungsfreien<br>Lebenserwartung .....         | 56 |
| 1.3.3 Bedingungen des subjektiven Wohlbefindens .....                                     | 60 |
| 1.4 Methoden zur Erfassung von Veränderungen.....   | 62 |
| 1.4.1 Konzepte zur Bewertung von Forschungsmethoden .....                                 | 62 |
| 1.4.2 Qualitative Forschungsmethoden .....  | 63 |
| 1.4.3 Quantitative Forschungsmethoden .....   | 64 |

## **Kapitel 2**

|  |    |
|--|----|
| <b>Körperliche Veränderungen im Erwachsenenalter</b> ..... | 77 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| 2.1 Mögliche Erklärungen des Alternsprozesses .....               | 78 |
| 2.1.1 Altern und Tod aus biologischer Sicht .....                 | 80 |
| 2.1.2 Telomertheorie .....  | 84 |
| 2.1.3 Freie Radikale und oxidativer Stress .....                  | 87 |
| 2.1.4 Immunologische Theorie .....                                | 90 |
| 2.1.5 Fitness durch fürsorgliche Betreuung von Enkelkindern ..... | 91 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 2.2   | Biologische Aspekte körperlicher Veränderungen . . . . . | 92  |
| 2.2.1 | Das äußere Erscheinungsbild . . . . .                    | 94  |
| 2.2.2 | Der Stütz- und Bewegungsapparat . . . . .                | 98  |
| 2.2.3 | Veränderungen der körperlichen Gestalt . . . . .         | 103 |
| 2.2.4 | Das Herz-Kreislauf-System . . . . .                      | 107 |
| 2.2.5 | Veränderungen der Atmungsorgane . . . . .                | 114 |
| 2.2.6 | Veränderungen des Fortpflanzungssystems . . . . .        | 116 |
| 2.2.7 | Veränderungen des Nervensystems . . . . .                | 125 |
| 2.2.8 | Veränderungen der Sinnesorgane . . . . .                 | 144 |
| 2.3   | Prävention und Gesundheitsförderung im Alter . . . . .   | 161 |

## Kapitel 3

### Entwicklung kognitiver Funktionen . . . . . 169

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 3.1   | Grundlegende Annahmen der Informationstheoretiker . . . . .             | 171 |
| 3.2   | Veränderung der Aufmerksamkeit . . . . .                                | 173 |
| 3.3   | Arbeitsgedächtnis . . . . .   | 177 |
| 3.3.1 | Von der behavioristischen zur konstruktivistischen Sichtweise . . . . . | 178 |
| 3.3.2 | Komponenten des Arbeitsgedächtnisses . . . . .                          | 180 |
| 3.3.3 | Veränderungen der Kapazität mit dem Lebensalter . . . . .               | 181 |
| 3.3.4 | Kompensation funktionaler Defizite des Gehirns . . . . .                | 182 |
| 3.4   | Langzeitgedächtnis . . . . .  | 183 |
| 3.4.1 | Kennzeichen des Langzeitgedächtnisses . . . . .                         | 183 |
| 3.4.2 | Verschiedene Arten des Langzeitgedächtnisses . . . . .                  | 184 |
| 3.4.3 | Veränderungen des Langzeitgedächtnisses . . . . .                       | 186 |
| 3.4.4 | Veränderungen des biografischen Gedächtnisses . . . . .                 | 191 |
| 3.4.5 | Veränderungen prospektiver Gedächtnisleistungen . . . . .               | 194 |
| 3.5   | Metagedächtnis . . . . .  | 198 |
| 3.5.1 | Erfahrungsgestützte Kenntnisse vom eigenen Gedächtnis . . . . .         | 198 |
| 3.5.2 | Selbstwirksamkeitserwartungen an das eigene Gedächtnis . . . . .        | 199 |
| 3.6   | Maßnahmen zum Training des Gedächtnisses . . . . .                      | 202 |
| 3.7   | Intelligenz und ihre Entwicklung . . . . .                              | 207 |
| 3.7.1 | Das Wesen der Intelligenz . . . . .                                     | 207 |
| 3.7.2 | Entwicklung der Intelligenz während des Erwachsenenalters . . . . .     | 212 |
| 3.7.3 | Interpretation von Quer- und Längsschnittstudien . . . . .              | 217 |
| 3.7.4 | Förderung der Intelligenz durch systematisches Training . . . . .       | 219 |
| 3.8   | Das Lösen von Problemen . . . . .                                       | 226 |
| 3.8.1 | Kennzeichen des formal-operationalen Denkens . . . . .                  | 226 |
| 3.8.2 | Problemlösen im alltäglichen Kontext . . . . .                          | 228 |



|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 3.8.3 | Veränderung kognitiver Voraussetzungen für das Problemlösen ..... | 231 |
| 3.8.4 | Lösen von Problemen durch Novizen und Experten .....              | 233 |
| 3.9   | Kreativität und ihre Entwicklung .....                            | 234 |
| 3.10  | Weisheit und ihre Entwicklung .....                               | 241 |

## Kapitel 4

### Entwicklung der Persönlichkeit .....

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 4.1   | Persönlichkeitseigenschaften und Faktoren .....                     | 253 |
| 4.2   | Das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit .....                   | 254 |
| 4.2.1 | Die fünf grundlegenden Persönlichkeitseigenschaften .....           | 255 |
| 4.2.2 | Erfassung von Stabilität und Veränderung .....                      | 257 |
| 4.2.3 | Stabilität und Veränderungen von Persönlichkeitseigenschaften ..... | 259 |
| 4.2.4 | Persönlichkeitseigenschaften als Einflussfaktoren .....             | 261 |
| 4.2.5 | Erklärung der Stabilität von Persönlichkeitsfaktoren .....          | 265 |
| 4.2.6 | Einflüsse der Umwelt auf die Persönlichkeitseigenschaften .....     | 267 |
| 4.3   | Persönliche Ziele, Absichten und Pläne .....                        | 269 |
| 4.3.1 | Die psychosoziale Entwicklung nach Erik Erikson .....               | 270 |
| 4.3.2 | Bestandsaufnahme in der Mitte des Lebens .....                      | 282 |
| 4.3.3 | Strategien zur Bewältigung von Alltagsproblemen .....               | 287 |
| 4.4   | Die Konstruktion einer narrativen Identität .....                   | 300 |
| 4.5   | Persönlichkeitsentwicklung und Positive Psychologie .....           | 304 |
| 4.5.1 | Die Positive Psychologie als »Bewegung« .....                       | 304 |
| 4.5.2 | Untersuchungen zur Lebenszufriedenheit .....                        | 305 |
| 4.5.3 | Optimistische und pessimistische Lebenseinstellungen .....          | 310 |

## Kapitel 5

### Entwicklung sozialer Beziehungen .....

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 5.1   | Sozial-emotionale Bindung durch Freundschaftsbeziehungen ..... | 323 |
| 5.1.1 | Kennzeichen von Freundschaftsbeziehungen .....                 | 324 |
| 5.1.2 | Freundschaftsbeziehungen im Lebenslauf .....                   | 327 |
| 5.2   | Sozial-emotionale Bindung durch Liebesbeziehungen .....        | 331 |
| 5.2.1 | Kennzeichen der Liebe .....                                    | 331 |
| 5.2.2 | Unterscheidung zwischen Freundschaft und Liebe .....           | 333 |
| 5.2.3 | Entwicklung von Liebesbeziehungen .....                        | 334 |
| 5.2.4 | Voraussetzungen für stabile Partnerschaften .....              | 340 |
| 5.3   | Unterschiedliche Lebensformen .....                            | 344 |
| 5.3.1 | Alleinstehende .....   | 345 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 5.3.2 | Nicht eheliches Zusammenleben: Kohabitation                | 350 |
| 5.3.3 | Eheliches Zusammenleben von Mann und Frau                  | 352 |
| 5.3.4 | Zusammenleben gleichgeschlechtlicher Paare                 | 355 |
| 5.4   | Heterosexuelle Elternschaft als Lebensaufgabe              | 363 |
| 5.4.1 | Sinkende Geburtenzahlen                                    | 363 |
| 5.4.2 | Hineinwachsen in die Elternschaft                          | 367 |
| 5.4.3 | Anforderungen und Konflikte in der Erziehung               | 372 |
| 5.4.4 | Idealisierung der Elternschaft                             | 375 |
| 5.4.5 | Das »leere Nest«   | 376 |
| 5.5   | Großeltern und Enkel                                       | 379 |
| 5.6   | Trennung ehelicher Partnerschaften durch Scheidung         | 383 |
| 5.6.1 | Abhängigkeit der Scheidungshäufigkeit von der Gesellschaft | 385 |
| 5.6.2 | Einflussfaktoren auf das Scheidungsrisiko                  | 387 |
| 5.6.3 | Konsequenzen für die ehemals verbundenen Partner           | 390 |
| 5.6.4 | Verarbeitung durch betroffene Kinder                       | 392 |
| 5.6.5 | Stiefkindschaften als Folgen gehäufter Scheidungsfälle     | 395 |
| 5.7   | Trennung durch Tod des Lebenspartners                      | 399 |
| 5.8   | Rückblick: Sozialbeziehungen im Erwachsenenalter           | 402 |

## Kapitel 6

### Der Erwachsene in Beruf und Freizeit

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 6.1   | Arbeitsbedingungen im Zeitalter der Globalisierung                | 410 |
| 6.1.1 | Kennzeichen der Globalisierung                                    | 411 |
| 6.1.2 | Folgen der Globalisierung   | 412 |
| 6.2   | Berufswahl – Voraussetzungen und berufliche Entwicklung           | 416 |
| 6.2.1 | Niveaunterschiede im »kulturellen Kapital«                        | 417 |
| 6.2.2 | Die Laufbahntheorie von Donald Super                              | 419 |
| 6.2.3 | Die Berufswahltheorie von John Holland                            | 428 |
| 6.3   | Lebensalter und berufliche Leistungsfähigkeit                     | 431 |
| 6.3.1 | Einstellungen gegenüber älteren Menschen am Arbeitsplatz          | 432 |
| 6.3.2 | Erfüllung beruflicher Anforderungen im fortgeschrittenen Alter    | 433 |
| 6.3.3 | Berufliche Fortbildungen für ältere Arbeitnehmer                  | 437 |
| 6.3.4 | Burnout am Arbeitsplatz   | 439 |
| 6.4   | Rückzug aus dem Arbeitsleben und Anpassung an den Ruhestand       | 444 |
| 6.4.1 | Ruhestand als jüngere geschichtliche Entwicklung                  | 445 |
| 6.4.2 | Bestimmungsfaktoren von Gesundheit und Zufriedenheit im Ruhestand | 447 |
| 6.5   | Freizeit: Einstellung und Verhalten des Erwachsenen               | 452 |

|  |   |     |
|--|---|-----|
| 6.5.1                                  | Kennzeichnung des Begriffs Freizeit . . . . .   | 452 |
| 6.5.2                                  | Veränderung von Freizeit im historischen Ablauf . . . . .                               | 455 |
| 6.5.3                                  | Veränderungen des Freizeitverhaltens im Erwachsenenalter . . . . .                      | 457 |
| <br>                                   |   |     |
| <b>Kapitel 7</b>                       |   |     |
| <b>Sterben und das Ende des Lebens</b> | . . . . .   | 463 |
| 7.1                                    | Entwicklung des Verständnisses vom Tod . . . . .  | 465 |
| 7.2                                    | Furcht vor dem eigenen Tod . . . . .  | 470 |
| 7.2.1                                  | Kennzeichnung der Todesfurcht . . . . .   | 470 |
| 7.2.2                                  | Entwicklung von Todesfurcht . . . . .   | 472 |
| 7.2.3                                  | Terror-Management-Theorie . . . . .   | 475 |
| 7.3                                    | Kommunikation mit Sterbenden . . . . .  | 479 |
| 7.3.1                                  | Schwierigkeiten bei der Kommunikation mit Sterbenden . . . . .                          | 480 |
| 7.3.2                                  | Gesprächsinhalte . . . . .  | 483 |
| 7.4                                    | Stufen des Sterbens . . . . .   | 486 |
| 7.4.1                                  | Die Stufentheorie von Kübler-Ross . . . . .   | 488 |
| 7.4.2                                  | Kritik an der Stufentheorie von Kübler-Ross . . . . .                                   | 490 |
| 7.4.3                                  | Empfehlungen für einen angemessenen Umgang mit Sterbenden . . . . .                     | 491 |
| 7.5                                    | Der Einfluss psychosozialer Faktoren auf den Verlauf unheilbarer Erkrankungen . . . . . | 494 |
| 7.5.1                                  | Reaktionen auf eine Krebsdiagnose . . . . .   | 494 |
| 7.5.2                                  | Motivation zum Erleben eines bedeutsamen Ereignisses . . . . .                          | 496 |
| 7.6                                    | Das letzte Stadium des Sterbensprozesses . . . . .                                      | 497 |
| 7.6.1                                  | Aufgaben der Palliativmedizin . . . . .   | 498 |
| 7.6.2                                  | Umgang mit körperlichen Veränderungen bei Sterbenden . . . . .                          | 499 |
| 7.6.3                                  | Probleme der Sterbehilfe . . . . .  | 501 |
| 7.6.4                                  | Nahtoderlebnisse . . . . .  | 504 |
| 7.7                                    | Tod als biologischer Prozess . . . . .  | 510 |
| 7.7.1                                  | Definitionen des Todeseintritts . . . . .   | 511 |
| 7.7.2                                  | Veränderungen vor dem Todeseintritt . . . . .   | 514 |
| 7.8                                    | Reaktionen auf den Tod eines nahen Angehörigen . . . . .                                | 517 |
| 7.8.1                                  | Der Prozess des Trauerns . . . . .  | 519 |
| 7.8.2                                  | Das duale Prozessmodell der Trauer . . . . .  | 521 |
| 7.8.3                                  | Verschiedene Formen der Trauer . . . . .  | 522 |
| 7.9                                    | Abschließende Gedanken und Ausblick . . . . .   | 526 |
| <br>                                   |   |     |
| Literatur                              | . . . . .   | 531 |
| Sachregister                           | . . . . .   | 625 |



# Vorwort

Wenn von menschlicher Entwicklung die Rede ist, denkt man vielfach immer noch an Veränderungen, die während der Kindheit und des Jugendalters erfolgen. Das mag überraschen, denn die ersten 20 Lebensjahre umfassen nur etwa 20 bis 25 % eines normalen menschlichen Lebens. Veränderungen der Zusammensetzung der Altersgruppen in den Gesellschaften der meisten Industrienationen sind in letzter Zeit allerdings immer auffälliger geworden: Während die Anzahl der Geburten ständig zurückgegangen ist, hat sich der Anteil älterer Menschen kontinuierlich erhöht. Die zahlenmäßige Verringerung jüngerer Menschen in der Bevölkerung hat zur Folge gehabt, dass sich das Interesse zur Erforschung der Entwicklung Erwachsener im Allgemeinen und älterer Menschen im Besonderen in jüngerer Vergangenheit auffallend erhöht hat.

Der erfolgte Anstieg der Lebenserwartung ist allerdings nicht etwa auf eine veränderte Genausstattung gegenüber früheren Generationen zurückzuführen. Vielmehr hängt es wesentlich vom Lebensstil eines Menschen ab, über dessen Gestaltung bereits Jugendliche in zunehmendem Maße darüber mitentscheiden, ob das Erwachsenenalter entweder aktiv und mit hohem Gesundheitsstatus durchlebt oder aber immer mehr mit chronischen Krankheiten belastet wird. Nur wenn man die vielfältigen Lebensbedingungen und ihre Mitgestaltung durch den Einzelnen als Gesamtheit betrachtet, bestehen Aussichten, individuelle Entwicklungsverläufe zu verstehen und vorherzusagen. Zu den Lebensbedingungen, die sich im Verlauf der letzten Jahrzehnte verändert haben, gehört auch die ständig gewachsene Anerkennung durch die Gesellschaft, dass Menschen selbst im fortgeschrittenen Alter zunehmend noch produktiv sein können und hochgradig bereit und in der Lage sind, sich sozial zu engagieren, in der eigenen Familie und in kommunalen Einrichtungen, wodurch ihnen die Bestätigung gegeben wird, weiterhin gebraucht zu werden.

Vor allem Menschen, die täglich hohe Anforderungen in gesteigerter Verantwortung zu erfüllen haben, belegen eindrucksvoll, dass zahlreiche Aspekte ihrer Lebensbedingungen Berücksichtigung finden müssen, um ihre Gesundheit und ihr subjektives Wohlbefinden beurteilen zu können. Das lässt sich eindrucksvoll am Beispiel der meisten amerikanischen Präsidenten aufzeigen, denn sie waren und sind während ihrer Amtszeit einem außerordentlich hohen Stress ausgesetzt, um die täglich anfallenden Aufgaben zu meistern. Nach heutigem Kenntnisstand beeinträchtigt extremer Stress nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern ebenso die Gesundheit. Tatsächlich ergrauten viele Inhaber des höchsten amerikanischen Amtes innerhalb weniger Jahre sichtbar und entwickelten Altersfalten im Gesicht.

Altert ein Mensch, der unter solchen Bedingungen zu arbeiten hat, aber tatsächlich – wie behauptet worden ist – zweimal so schnell wie »normale« Altersgenossen? Die Untersuchungsergebnisse von Jay Olshansky (2011) konnten solche Behauptungen nicht bestätigen. Er fand, dass Präsidenten, die in jenen Zeitabschnitten lebten, da die durchschnittliche Lebenserwartung noch bei 40 Jahren lag, im Durchschnitt 79,8 Jahre alt geworden sind. Alle noch lebenden Präsidenten besitzen nach Einschätzung von Olshansky gute Aussichten, länger als die Durchschnittsbevölkerung zu leben. »Wir sterben nicht an grauen Haaren und Falten«, stellt Olshansky fest. Um die gute Gesundheit und die hohe Lebenserwartung zu erklären, müsse man den sozioökonomischen Status eines Menschen mit berücksichtigen, denn dieser habe einen »extrem starken Effekt« auf die Lebenserwartung. Fast alle Präsidenten hätten eine Hochschulausbildung gehabt, sie waren wohlhabend und sind von ihrem Gesundheitssystem bestens versorgt worden.

Um ein umfassendes Verständnis dafür anzubieten, wie komplexe Lebensbedingungen die Entwicklung Erwachsener bestimmen, ist es erforderlich, Forschungsergebnisse und Theorien von verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen zu berücksichtigen und zu integrieren und das bedeutet, Erkenntnisse der Psychologie, der Medizin, der Soziologie und sogar der Wirtschaftswissenschaften zu präsentieren. Vorliegende Erkenntnisse über die menschliche Entwicklung sind zudem in erheblichem Maße durch Beiträge bereichert worden, die interkulturellen Arbeiten entstammen. Auch die jüngeren Forschungsarbeiten der Neurowissenschaften haben wesentlich zur Erweiterung des Wissensstandes beigetragen. Es ist das Ziel der nachfolgenden Kapitel, über die Ergebnisse relevanter Arbeiten dieser humanwissenschaftlichen Disziplinen zu informieren.

Bei der Gestaltung dieses Buches wurde Wert darauf gelegt, dass Leser in einer klaren, verständlichen Sprache informiert werden. Wenn ihnen Fachausdrücke begegnen, dürfen sie damit rechnen, dass deren Bedeutung geklärt wird; die entsprechenden englischen Fachausdrücke finden sich stets in Klammern. Zahlreiche Beispielkästen sollen helfen, mitgeteilte Zusammenhänge besser zu verstehen. Leser sollten sich nicht nur als Adressaten fühlen, denen Erkenntnisse über das Erwachsenenalter mitgeteilt werden, sondern auch als Angesprochene, die etwas über sich selbst und ihre Entwicklung erfahren. Es ist wichtig, die Kriterien für Entscheidungen kennenzulernen, die ihre Lebensgewohnheiten betreffen und die mit subjektivem Wohlbefinden und Gesundheit in Beziehung stehen.

Ganz herzlich bedanken möchte ich mich bei Frau Silke Osmerg, die mir während der gesamten Entstehungszeit dieses Buches die vielfältigen Bibliotheksarbeiten abgenommen hat. Sehr anerkennend hervorheben möchte ich weiterhin die abschließende, besonders sorgfältige Durchsicht meines Manuskripts durch Herrn Hartmut Krämer, der im Text nicht nur zahlreiche Schreibfehler korrigierte, sondern auch sehr viele Anregungen zur Verbesserung der Stilistik gegeben hat. Meine außerordentliche Anerkennung gebührt auch meiner Frau, Hannelore Mietzel, der ich es verdanke, die notwendigen Bedingungen zum Schreiben dieses Buches ge-

---

habt zu haben und die meine Arbeiten während der gesamten Zeit konstruktiv begleitet hat. Bei meinem Sohn Thorsten Mietzel bedanke ich mich herzlich für die Herstellung fast sämtlicher Grafiken. Anlass für besondere Freude bot die durch Herrn Dr. Vogtmeier zum Ausdruck gebrachte Bereitschaft des Hogrefe Verlags, die bereits über mehrere Jahrzehnte bestehende außerordentlich positive Zusammenarbeit noch zu erweitern. Der Lektorin Frau Velivassis ist es zu verdanken, dass die Textvorlage des Autors in eine übersichtliche und ansprechende Form umgesetzt worden ist.

Der Autor ermuntert seine Leser, ihm alles mitzuteilen, was bewahrt und verbessert werden sollte, denn nur Rückmeldungen der Nutzer ermöglichen es, das vorliegende Werk bestehenden Bedürfnissen noch mehr anzupassen.

*Gerd Mietzel*

Universität Duisburg Essen  
E-Mail: [Gerd@Mietzel.de](mailto:Gerd@Mietzel.de)





# Kapitel 1

## Einführung in die Psychologie des Erwachsenenalters

### Inhaltsübersicht

---

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1.1   | Kennzeichnung der Entwicklungspsychologie                                  | 18 |
| 1.1.1 | Veränderungen als Ausdruck von Entwicklungen                               | 19 |
| 1.1.2 | Kennzeichnung des Entwicklungsprozesses                                    | 24 |
| 1.2   | Unterschiedliche Sichtweisen der Entwicklungspsychologie                   | 29 |
| 1.2.1 | Veränderungen infolge hoher genetischer Kontrolle                          | 29 |
| 1.2.2 | Veränderungen als Folge von Umwelteinwirkungen                             | 33 |
| 1.2.3 | Veränderungen infolge wechselseitiger Beeinflussung von Umwelt und Genen   | 34 |
| 1.2.4 | Entwicklung aus der Sicht der ökologischen Systemtheorie                   | 39 |
| 1.2.5 | Einstellungen zu Lebensabschnitten in Abhängigkeit von einer Makrostruktur | 42 |
| 1.3   | Langes beschwerdefreies Leben als Ziel der Humanwissenschaften             | 53 |
| 1.3.1 | Konzept des erfolgreichen Alterns und seine Kritik                         | 54 |
| 1.3.2 | Bemühungen zur Steigerung einer behinderungsfreien Lebenserwartung         | 56 |
| 1.3.3 | Bedingungen des subjektiven Wohlbefindens                                  | 60 |
| 1.4   | Methoden zur Erfassung von Veränderungen                                   | 62 |
| 1.4.1 | Konzepte zur Bewertung von Forschungsmethoden                              | 62 |
| 1.4.2 | Qualitative Forschungsmethoden   | 63 |
| 1.4.3 | Quantitative Forschungsmethoden  | 64 |

© Gina Sanders – Fotolia.com

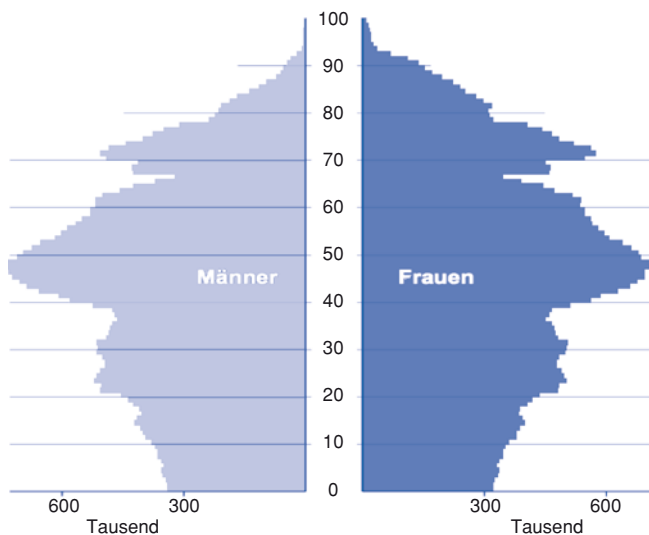
**Entdeckung einer Entwicklung der Lebensspanne in Deutschland zeitlich viel früher als in Nordamerika.** Wenn man sich Lehrbücher der Entwicklungspsychologie ansieht, die vor 50 Jahren oder früher erschienen sind, dann fällt auf, dass darin keineswegs alle Lebensabschnitte des Menschen beschrieben werden. Die Darstellungen enden in der Regel mit dem Abschluss des Jugendalters (Adoleszenz). Das gilt vor allem für den nordamerikanischen Bereich, wie ULMAN LINDENBERGER (2007) aufgezeigt hat, denn er stellt fest, dass dort »Entwicklungspsychologie nahezu ausschließlich als Kinderpsychologie (*child psychology*) definiert und betrieben wurde«. LINDENBERGER erklärt sich diese Konzentration auf frühere Abschnitte des menschlichen Lebenslaufes damit, dass in der angelsächsischen Tradition biologisch geprägte Reifungs- und Wachstumsprozesse überbetont worden sind. Als zu Beginn der 60er Jahre das Interesse an einer Entwicklungspsychologie zunahm, die auch das Erwachsenenalter berücksichtigte, entstand eine Gerontologie, die aber anfänglich kein Bemühen erkennen ließ, Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter zusammenzuführen. Es entstand in Nordamerika vorübergehend eine eigenständige Disziplin. »De facto kam es somit ... zu einer Zweiteilung des Fachs in Kindheitsentwicklungspsychologie und Erwachsenenentwicklungspsychologie« (LINDENBERGER, 2007).

In Deutschland wurde die Entwicklung während des Erwachsenenalters bereits sehr früh als Teil des menschlichen Lebenslaufes gesehen. LINDENBERGER sieht in dem deutschen Philosophen *Johann Nikolaus Tetens* (1736–1807) den Begründer des Lebensspannen-Ansatzes. Auch die literarische Tradition des Bildungsromans während des 18. und 19. Jahrhunderts habe wesentlich dazu beigetragen, dass »eine Einengung des Entwicklungsbegriffes auf Kindheit und frühes Erwachsenenalter in Deutschland von vornherein nicht in Betracht« gekommen sei. Die Arbeiten von CHARLOTTE BÜHLER (1933) in den 30er Jahren und HANS THOMAE in der Nachkriegszeit (z. B. LEHR & THOMAE, 1958; THOMAE, 1968, 1984), die der Psychologie des Erwachsenenalters entscheidende Impulse gaben, hatten somit ihre historischen Wurzeln bereits sehr viel früher. Zweifellos gewann die Psychologie des Erwachsenenalters ganz erheblich an Bedeutung, nachdem dieser Lebensabschnitt in den 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts auch in Nordamerika verstärkt in den Blickpunkt der Forschung rückte.

Das verstärkte Interesse für das Erwachsenenalter hat zahlreiche Gründe. Zu diesen zählt sicherlich auch, dass es in der Vergangenheit fortlaufend Veränderungen in der Zusammensetzung der Bevölkerung gegeben hat. Fortschritte in der Medizin, den Ernährungswissenschaften und in anderen Bereichen bewirkten eine langsame, aber doch stetige Erhöhung der Lebenserwartung: Die Lebenserwartung im antiken Griechenland (etwa 400 v. Chr.) lag nach vorliegenden Schätzungen bei ca. 30 Jahren. Im Verlauf der nachfolgenden Jahrhunderte erfolgten keine nennenswerten Veränderungen, denn im 18. Jahrhundert stieg sie in Europa nur auf 35 bis 40 Jahre an (MÜLLER, 2000). Natürlich gab es stets Menschen, die 60 Jahre und älter geworden sind. Von der Antike bis zum 18. Jahrhundert erreichten die-

ses Alter aber lediglich 5 bis 10 % der Bevölkerung. Danach sind Fortschritte in Bemühungen zur Verlängerung der Lebensdauer aber unübersehbar. »Erst vor kurzem«, so stellt JOSEF EHMER (2008) fest, »im 19. und 20. Jahrhundert, begannen sich die demographischen Verhältnisse radikal zu ändern. Wenn man weltweit die Länder mit der höchsten Lebenserwartung zum Maßstab nimmt, dann ist die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt in den letzten 150 Jahren in jedem Jahrzehnt um 2,3 Jahre gestiegen«. Bei einem heute geborenen Menschen ist damit zu rechnen, dass er ein Alter von ca. 81 (Mädchen) bzw. von ca. 75 Jahren (Jungen) erreichen wird. Diese Werte werden bis 2050 voraussichtlich auf 86 bzw. 81 ansteigen (BARLÖSIUS & SCHIEK, 2007).

**Absenkung der Geburtenrate bei gleichzeitiger Erhöhung der Lebenserwartung.** Mit einer abnehmenden Geburtenrate und einer gleichzeitigen Erhöhung der Lebenserwartung wird die Bevölkerungspyramide im Laufe der Zeit immer mehr auf den Kopf gestellt. Der demografische Wandel lässt sich an einer Grafik eindeutig ablesen (s. Abb. 1.1).



**Abbildung 1.1:** Verteilung männlicher und weiblicher Altersgruppen im Jahre 2011 in Deutschland

Wenn man die Altersverteilung der Bevölkerung im Jahre 2005 mit zeitlich früheren Grafiken vergleicht, gelangt man zu dem Schluss, dass der Anteil der älteren Menschen immer mehr zugenommen, derjenige der Jüngeren abgenommen hat. Während im Jahre 1860 eine deutsche Frau im Durchschnitt fünf Kinder gebar, waren es 1874 immerhin vier, 1881 nur noch drei, und im Jahre 1904 hatte sich die »Fertilitätsrate« (die durchschnittliche Anzahl der lebend geborenen Kinder

einer Frau) auf zwei abgesenkt. Unter der Bevölkerungspolitik der Nationalsozialisten kam es noch einmal zu einem kurzen Anstieg der Geburtenrate. Seit Einführung der »Pille« zu Beginn der 70er Jahre ist dann allerdings ein ständiger Geburtenrückgang erfolgt. Gegenwärtig haben Frauen im Durchschnitt nur noch 1,3 Kinder. Gleichzeitig hat sich die Lebenserwartung ständig erhöht. Ein heute geborener Junge hat eine Lebenserwartung von 77 Jahren (STATISTISCHES BUNDESAMT, 2007); er lebt damit wahrscheinlich 30 Jahre länger als ein vor 100 Jahren geborenes Kind. Damit hat sich seit Beginn des letzten Jahrhunderts der Bevölkerungsanteil zugunsten älterer Menschen erheblich verschoben. Wegen der zunehmenden Kinderlosigkeit und der Beschränkung vieler Paare auf ein oder zwei Kinder ist auf längere Sicht mit einer schrumpfenden Bevölkerung zu rechnen. Nach vorliegenden Schätzungen wird sich die Anzahl der Deutschen von 82,5 auf 75 Millionen im Jahre 2050 verringern (ALLMENDINGER & EBNER, 2006).

**Entwicklung über die gesamte Lebensspanne.** Nachdem immer mehr Entwicklungspsychologen bereit und interessiert waren, ihre Studien auf die gesamte Lebensspanne auszudehnen, ergab sich eine Frage von grundlegender Bedeutung: Kann bzw. sollte man sich bei der Erforschung des Erwachsenenalters von den gleichen Annahmen leiten lassen, wie sie den Arbeiten über Kinder und Jugendliche zugrunde liegen? Die Antworten fielen nicht einheitlich aus. Beachtung fanden aber Stimmen, die sich nachdrücklich dafür einsetzten, den Entwicklungsbegriff im Rahmen einer Entwicklungspsychologie der Lebensspanne neu zu durchdenken und zu konzipieren.

**Ausblick auf das vorliegende Kapitel.** Bei Verwendung des Begriffs *Entwicklung* in wissenschaftlichen Diskussionen einerseits und in Gesprächen des Alltagslebens andererseits fällt auf, dass ihm keinesfalls immer die gleiche Bedeutung zugeschrieben wird. Deshalb ist zunächst zu klären, was im vorliegenden Rahmen unter Entwicklung zu verstehen ist. Veränderungen, die als Entwicklung zu interpretieren sind, erfolgen unter dem Einfluss innerer und äußerer Bedingungen. Das Studium der menschlichen Entwicklung ist aber nicht nur Psychologen vorbehalten. Auch Biologen, Mediziner, Soziologen und Anthropologen leisten wesentliche Beiträge, um das Verständnis von der menschlichen Entwicklung und ihren vielfältigen Bedingungen ständig zu verbessern. Am Beispiel einiger Methoden zur Erfassung von Veränderungen ist zum Abschluss dieses Kapitels aufzuzeigen, welche Möglichkeiten, aber auch welche Grenzen sich im Rahmen entwicklungspsychologischer Forschungen ergeben.

## 1.1 Kennzeichnung der Entwicklungspsychologie

Die meisten Entwicklungspsychologen stützen sich bei ihren Erkenntnissen auf Empirie, also auf beobachtete Daten. Unterschiede zwischen Psychologen werden erst sichtbar, wenn diese ihre Befunde interpretieren. Worauf richten sie nun aber ihre Aufmerksamkeit im Rahmen von Beobachtungen?

### 1.1.1 Veränderungen als Ausdruck von Entwicklungen

*Unterscheidung zwischen Verhaltensveränderung und Entwicklung.* Wie in anderen Fachgebieten der Psychologie unterscheiden auch Entwicklungspsychologen zwischen zwei Ebenen:

- *Die Ebene der Beobachtung.* Auf dieser Ebene registrieren sie Verhaltensveränderungen.
- *Die Ebene der Interpretation.* Einige Verhaltensveränderungen lassen sich als Entwicklung interpretieren. Bei der Entwicklung handelt es sich um einen Prozess, der sich der unmittelbaren Beobachtung entzieht, denn Entwicklungen lassen sich lediglich erschließen. Deshalb können mehrere Menschen von Entwicklung sprechen und diesem Begriff jeweils unterschiedliche Bedeutung zuschreiben.

*Ordnung beobachteter Veränderungen nach dem Lebensalter.* Der Entwicklungspsychologe ordnet die von ihm beobachteten Veränderungen nach dem Lebensalter. Alter stellt also eine Ordnungskategorie und keine Ursache für Veränderungen im Verlauf des Lebens dar. Wenn er bei demselben Individuum Veränderungen beobachtet hat, liegt eine *intraindividuelle* Differenz vor. Für eine solche liefert die 45-jährige Anja ein Beispiel, denn sie erklärt, dass sie im Alter von 44 Jahren noch ohne Brille lesen konnte, jetzt, ein Jahr später, benötige sie aber ein solches Hilfsmittel. Ihre Freundin Kathrin mag daraufhin feststellen, dass sie bereits im Alter von 40 Jahren eine Lesebrille benötigt hat. Wenn man also Kathrin und Anja als 41-Jährige verglichen hätte, wäre man somit auf eine *interindividuelle* Differenz aufmerksam geworden: Während Anja in diesem Alter noch ohne Hilfsmittel lesen konnte, benötigte Kathrin bereits eine Brille. Das Ordnen von beobachteten Veränderungen bietet also die Möglichkeit, auf inter- und intraindividuelle Differenzen aufmerksam zu werden. Solche Differenzen lösen Warum-Fragen aus (*Warum konnte Kathrin in jüngeren Jahren noch ohne Brille lesen, während sie als 45-Jährige eine Brille benötigte?* oder: *Warum benötigte Kathrin bereits als 40-Jährige ein optisches Hilfsmittel zum Lesen, während bei Anja ein solches erst im Alter von 45 Jahren erforderlich war?*). Solche Fragen geben Anlass, nach Erklärungen zu suchen. Sämtliche Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie stellen im Grunde Antworten auf solche Warum-Fragen dar.

*Weitere Altersangaben zur Kennzeichnung des Einzelnen.* Wenn man Informationen über das Alter eines Menschen vorliegen hat, lassen sich – zumindest mit einer gewissen Sicherheit – einige Aussagen zu seiner Kennzeichnung abgeben. Aber bereits im Alltagsleben wird nicht selten von anderen Menschen behauptet, sie wirkten »jünger als ihr Alter«. Damit wird anerkannt, dass es neben dem chronologischen Alter weitere Altersvariablen gibt, auf die man zur besseren Kennzeichnung eines Menschen zurückgreift. Um den Begriff des Alters einer Person in sinnvoller Weise zu verwenden, sollte man nach einem Vorschlag von JAMES BIRREN (1964) – neben dem chronologischen – drei weitere Arten von Altersangaben unterscheiden: das biologische, psychologische und soziale Alter, das in einer engen Beziehung zur »sozialen Uhr« steht.

Bei allen Bedenken gegenüber Abschnitten oder Stadien – es wird an den Übergängen von einem Abschnitt zum anderen häufig der fälschliche Eindruck eines Bruchs, der plötzlichen Entstehung von etwas völlig Neuem nahegelegt – ist es üblich, auch das Erwachsenenalter ganz grob in drei Abschnitte einzuteilen: frühes, mittleres und spätes Erwachsenenalter. Da es aber eben in der Entwicklung keine Sprünge, keine abrupten Veränderungen gibt, da es weiterhin – vor allem im Erwachsenenalter – erhebliche Unterschiede zwischen den Menschen gibt, ist es praktisch nicht möglich, Anfang und Ende der Abschnitte allgemein zeitlich festzulegen. Ein Mensch, der beruflich einer schweren körperlichen Tätigkeit nachgeht, wird sehr viel früher auf die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit aufmerksam als ein anderer, der überwiegend »geistige« Arbeit erledigt. Für den vorwiegend körperlich Arbeitenden beginnt das mittlere Erwachsenenalter vielleicht nach 40 und das späte Erwachsenenalter nach 60 Lebensjahren. Für einen Menschen, der beruflich vor allem »geistig« tätig ist, erscheint es dagegen sinnvoller, die genannten Lebensabschnitte erst 10 Jahre später beginnen zu lassen. Ein 50-jähriger Mensch kann zwar nicht den Körper eines 20-Jährigen haben, aber er hat die Möglichkeit, körperlich die Fitness eines 20-Jährigen aufzuweisen, wenn der Ältere im Unterschied zum Jüngeren ein regelmäßiges körperliches Training absolviert (ASPENES, 2011).

**Chronologisches Alter.** Traditionelle Entwicklungspsychologen, die ihre Studien auf die ersten beiden Lebensjahrzehnte beschränkten, waren in der Regel bemüht, die Entwicklung in Abschnitte einzuteilen. Anfang und Ende dieser Abschnitte legten sie durch Altersangaben fest. Die einfachste und bekannteste Trennung unterscheidet zwischen Kindheit und Jugend (Adoleszenz). Zahlreiche Entwicklungspsychologen haben deshalb *weitgehend willkürlich* entschieden, dass sich das frühe – oder auch junge – Erwachsenenalter auf den Alterszeitraum von 20 bis 40 Jahren erstreckt; es folgt das mittlere Erwachsenenalter, das für sie im Alter von 65 Jahren endet. Sodann folgt das späte Erwachsenenalter. Man sollte solche Zeitangaben allerdings lediglich als Annäherungswerte betrachten. Die genannten Lebensabschnitte sind nicht so sehr durch alterszeitliche Abgrenzungen, sondern vor allem durch Zuordnung bestimmter Lebensereignisse (s. S. 22) gekennzeichnet. Wenn im Folgenden vom frühen Erwachsenenalter die Rede ist, dann ist damit also das 3. und 4. Lebensjahrzehnt gemeint; dieser Abschnitt kann aber im Einzelfall bereits vor dem 3. Lebensjahrzehnt beginnen und mag für einige Menschen im Alter von etwa 35 Jahren, für andere im Alter von 45 Jahren enden. Ebenso wird davon ausgegangen, dass irgendwann während des 6. und 7. Lebensjahrzehnts ein Übergang in das späte Erwachsenenalter erfolgt.

**Biologisches Alter.** Mit dem biologischen Alter kennzeichnet man den Funktionsgrad eines körperlichen Organs. Für jedes Organ ließe sich das biologische Alter bestimmen und der Durchschnitt sämtlicher Werte würde das biologische Alter eines Menschen ergeben, durch das er sich möglicherweise von (chronologisch) Gleichaltrigen unterscheidet.

**Beispiel**

Die medizinische Untersuchung des Herz-Kreislauf-Systems eines 80-jährigen Menschen kann ergeben, dass dessen Funktionsgrad den Normwerten von 40-Jährigen entspricht. Wenn ein 80-Jähriger sich nämlich noch regelmäßig sportlich betätigt, sich weiterhin gesund ernährt und nicht raucht, kann man ihm hinsichtlich seines Herz-Kreislauf-Systems womöglich ein biologisches Alter eines viel jüngeren Menschen attestieren. Demgegenüber mag ein 30-Jähriger durch ein biologisches Alter zu kennzeichnen sein, das weit über seinem Lebensalter liegt, wenn dieser nämlich seine Tage überwiegend sitzend verbringt, außerdem Ratschläge der Ernährungswissenschaftler missachtet und häufig übermäßig viel Alkohol zu sich nimmt.

Kritiker stellen den hohen Stellenwert des chronologischen Alters allerdings in Frage, denn dahinter steht die Annahme, dass die biologische Entwicklung davon abhängig wäre. Zwar kann man beispielsweise unter Berücksichtigung von Durchschnittswerten feststellen, dass Schwangerschaften üblicherweise 9 Monate dauern, und eine Geburt, die nach 8,5 Monaten erfolgt, wäre dann als früh oder eine andere, die nach 9,5 Monaten stattfindet, als spät zu bezeichnen. »Aber wie jeder gute Geburtshelfer weiß«, so erklären KENNETH BRANCO und JOHN WILLIAMSON (1982), »ist es nicht das Kind, das ›früh‹ oder ›spät‹ ist. Vielmehr liefert ein chronologisches System, das neun Monate abzählt, nur einen groben Schätzwert darüber, wann die Geburt erfolgen wird. ... Es ist das System des Zählens, das ungenau ist.« Ebenso wenig handelt es sich um ein gültiges biologisches Kriterium, wenn man das chronologische Alter (seien es nun 65, 70 oder 80 Jahre) als magische Grenze versteht, mit der sich zwischen »alt« und »nicht alt« trennen lässt (ROCKSTEIN & SUSSMAN, 1979). Das chronologische Alter hätte allenfalls dann einen Sinn, wenn es sich beim Altern um einen Prozess handelt, der für alle Organe des Körpers einheitlich verlief. Das trifft jedoch nicht zu, denn das Herz, die Lunge, der Magen, die Eingeweide, das Gehirn, das Nervensystem, die Geschlechtsorgane, die Muskeln, die Haut und die Knochen eines älteren Menschen altern jeweils unabhängig voneinander, einige früher und andere später (ROCKSTEIN & SUSSMAN, 1979). »Wir werden in die Irre geführt, wenn wir einen Menschen mit grauen Haaren oder trockener, faltiger Haut sehen und annehmen, dass der Mensch auch unzulänglich funktionierende Lungen und ein schwaches Herz habe« (BRANCO & WILLIAMSON, 1982). Dennoch lassen sich einige körperliche Veränderungen, wie etwa das Auftreten der Menopause, die ersten Falten im Gesicht oder das Entstehen der Altersweitsichtigkeit grob nach dem Lebensalter ordnen.

**Psychologisches Alter.** Das psychologische Alter eines Menschen bezieht sich darauf, wie gut es diesem gelingt, Anforderungen seiner Umgebung zu erfüllen. Das psychologische Alter gibt somit wieder, inwieweit ein Individuum mittels seiner kognitiven Funktionen, also mittels seiner Lernfähigkeit, seines Gedächtnisses, seiner Intelligenz, seiner emotionalen Kontrolle usw. in der Lage ist, sich an wechselnde Umweltbedingungen anzupassen.

**Soziales Alter.** Das soziale Alter eines Menschen bestimmt sich danach, welche Rollen dieser übernommen hat und welche Erwartungen er an sich und welche die Gesellschaft an ihn stellt. Die Einordnung von Menschen nach ihrem sozialen Alter stellt also vor allem eine soziale Kategorie dar (BACKES, 2004), die allerdings nicht als Wertung verstanden werden sollte. Wer beispielsweise als junger Mensch noch als ungebundener Single lebt, ist durch ein geringeres soziales Alter zu kennzeichnen als ein anderer, der in eine feste Partnerschaft hineingewachsen ist, und dessen soziales Alter erhöht sich weiter, wenn dieser die Rolle der Elternschaft, erst recht, die der Großelternschaft übernommen hat. Wenn man weiß, dass eine Frau die Mutter eines einjährigen Kindes ist, lässt sich ihr Verhalten besser erschließen, als wenn man nur davon Kenntnis hat, dass sie vor 30 Jahren geboren ist.

Die Erwartungen, die eine Gesellschaft mit den einzelnen Lebensalterstufen verbindet, ergeben sich aus einem Prozess, den man auch als die »soziale Uhr« (NEUGARTEN, 1968, 1979) bezeichnet. Durch sie wird festgelegt, in welchem Zeitraum bestimmte kritische Lebensereignisse – z. B. Eintritt und Beendigung der Ausbildung, Aufnahme der ersten beruflichen Tätigkeit, Hineinwachsen in die Elternschaft – stattgefunden haben sollten. Kritische Lebensereignisse erfordern stets eine Neuanpassung an veränderte Lebensbedingungen. BERNICE NEUGARTEN hat die Überzeugung vertreten, dass diese Neuanpassung einfacher zu vollziehen ist, wenn sie zu Zeitpunkten stattfindet, die im Einklang mit der sozialen Uhr stehen (NEUGARTEN & NEUGARTEN, 1987). Was altersangemessen und altersunangemessen ist, wird im Laufe der Zeit immer wieder neu bestimmt. Das Lebensereignis »Schwangerschaft« ist für eine 30-jährige Frau, die in einer festen Partnerschaft lebt, sicherlich einfacher zu bewältigen als für ein junges Mädchen, das die Schulausbildung noch nicht beendet hat.

**Subjektives oder wahrgenommenes Alter.** Einige Autoren halten es für aufschlussreich, für wie jung oder alt sich ein Mensch selbst wahrnimmt. Um das subjektive Alter eines Menschen zu bestimmen, stellt man ihm beispielsweise folgende Frage: »Würden Sie sagen, dass Sie sich jung, mittel alt, alt oder sehr alt fühlen?« (BARAK & STERN, 1986). Dieses Alter steht bei älteren Menschen in engerer Beziehung zum Gesundheitsstatus, zur Vitalität, zum Aussehen und zur allgemeinen Lebenszufriedenheit als das chronologische Alter (STEITZ & MCCLARY, 1988; SCHNEIDER et al., 2006; TEUSCHER, 2009). Nach Erreichung des Alters von 40 Jahren besteht bei vielen Menschen die Neigung, ihr subjektives Alter geringer als ihr chronologisches Alter anzusetzen (RUBIN & BERNTSEN, 2006), in Amerika, wo das Jungsein eine vergleichsweise hohe Bewertung erfährt, allerdings stärker als in Deutschland (WESTERHOF & BARRETT, 2005).

**Beobachtung von Verhaltensveränderungen während der gesamten Lebensspanne.** Grundlage entwicklungspsychologischer Erkenntnisse sind Verhaltensveränderungen während der gesamten Lebensspanne eines Menschen, also von der Empfängnis bis zum Tod. Nicht alle beobachtbaren Verhaltensveränderungen kön-



nen allerdings als Ausdruck von Entwicklung interpretiert werden. Menschen zeigen – vielfach sogar während des Schlafes – ständig Bewegungen, also Veränderungen einzelner Körperteile. Sie schlenkern mit den Armen, drehen den Kopf oder verändern ihre Position durch Gehen. Niemand würde solche Bewegungen als Ausdruck von Entwicklung interpretieren, weil sie als spontane Reaktion auf eine bestimmte Situation auftreten. Um von Entwicklung sprechen zu können, müssen Veränderungen über einen längeren Zeitraum beobachtet werden und eine Systematik erkennen lassen.

**Nachweis einer Abhängigkeit späterer Veränderungen von früheren Veränderungen erforderlich.** Verhaltensveränderungen verweisen nicht nur auf erfolgte Entwicklungen; sie können ebenso anzeigen, dass Lernfortschritte stattgefunden haben. Wenn ein Sprachenschüler sich beispielsweise jeden Tag fünf neue Vokabeln in einer Fremdsprache merkt, dann muss sein Wissensfortschritt durch beobachtbare Veränderungen belegt werden können. Sofern der Englischlehrer vor Beginn der Lernphase auf einen Tisch zeigt und die Frage stellt, »*What is this?*«, wird er entweder keine oder eine falsche Antwort von seinem Schüler erhalten. Nach einer erfolgreichen Übungsphase wird der Schüler auf die gleiche Frage nunmehr verändert antworten: »*This is a table!*« Eine solche beobachtete Veränderung, die auf einen Wissenszuwachs schließen lässt, ist allerdings so lange nicht als Ausdruck von Entwicklung zu sehen, wie die Lerninhalte des einen Tages keine Beziehung zu denen eines weiteren Tages aufweisen. Wahrscheinlich ist sogar die Reihenfolge der zu lernenden Vokabeln willkürlich festgelegt worden. Sobald der Lernende jedoch durch die Auseinandersetzung mit dem Vokabellernen in die Lage versetzt worden ist, den Prozess des Erarbeitens zu verändern, im günstigsten Fall effektiver zu gestalten, hat sich etwas Neues gebildet, das Beziehungen zu seinen vorausgegangenen Übungsaktivitäten aufweist. Wenn der Lernende Strategien und neue Studientechniken findet, die ihm das Erlernen von Vokabeln fortan erleichtern und die ihm weiterhin gestatten, innerhalb gleich langer Übungsphasen *mehr* Lernmaterial oder dieses schneller zu lernen, ist auf eine erfolgte *Entwicklung* zu schließen. Die Erfahrungen des Schülers mit dem Auswendiglernen an einem späteren Tag wurden durch das Übungsverhalten an den Vortagen verändert. Der Schüler hat nicht wahllos eine Studientechnik durch eine andere ersetzt, sondern vielmehr aufgrund von Erfahrungen eine bereits vorhandene zu einer veränderten Lernstrategie ausbauen, also *entwickeln* können. Solche Veränderungen, die sich als Entwicklung interpretieren lassen, sind nicht auf menschliche Prozesse beschränkt.

### Beispiel

Veränderungen lassen sich ebenso beobachten, wenn ein Fluss – witterungsbedingt – im Laufe der Zeit unterschiedliche Mengen Wasser befördert. Bei solchen Schwankungen (Veränderungen) der Fließmenge spricht man jedoch solange nicht von einer Entwicklung, wie keine Beziehung zwischen früheren und aktuellen Fließmengen besteht. Wenn sich allerdings der Verlauf des Flussbettes nach Beförderung sehr großer Wassermengen allmählich verändert, liegt eine Entwicklung vor,

denn die neue Formation des Flusses wird ja nicht durch Zufallsereignisse, sondern wenigstens bis zu einem gewissen Grade davon bestimmt, wie der frühere Flussverlauf war. Zwischen dem alten und dem neuen Flussverlauf besteht somit eine Beziehung, und damit ist eine wichtige Voraussetzung gegeben, von einer Entwicklung sprechen zu können.

**Unumkehrbarkeit von Entwicklungsprozessen.** Ein Fluss, der nach einer längeren Regenperiode sehr viel Wasser in hoher Geschwindigkeit transportiert, wird irgendwann wieder zu Normalwerten zurückkehren. Wenn sich aber einmal ein neuer Verlauf des Flussbettes ergeben hat, ist es sehr unwahrscheinlich, dass dieser irgendwann einmal wieder zu einer früheren Verlaufsform zurückkehren wird. Entwicklungen sind also unumkehrbar. Es ist kaum zu erwarten, dass der Schüler, der durch häufiges Erlernen von Vokabeln eine neue Strategie entwickelt hat, jemals wieder ältere anwenden wird. Zwar sagt man – um ein weiteres Beispiel zu nennen – gelegentlich von sehr alten Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, sie verhielten sich wie Kinder und benötigten eine entsprechende Behandlung. Auch hier mag es naheliegen, von einer Rückentwicklung zu sprechen. Das ist jedoch ebenso in solchen Fällen unangemessen, denn das Kind verfügt über kognitive Voraussetzungen, um seine Unselbstständigkeit zu überwinden, die der Demenzkranke nicht mehr besitzt; er verfügt somit nicht über die gleichen Möglichkeiten, die bei ihm einmal als Kind vorhanden gewesen waren.

### 1.1.2 Kennzeichnung des Entwicklungsprozesses

Da – wie bereits festgestellt – Entwicklungsprozesse nicht beobachtbar sind, sondern sich nur aufgrund bestimmter Verhaltensveränderungen erschließen lassen, können diesem Prozess unterschiedliche Kennzeichnungen zugeschrieben werden. Wenn Gesprächspartner über den Entwicklungsbegriff diskutieren, sollten sie offenlegen, welche Kennzeichnungen sie jeweils dem Entwicklungsprozess zuschreiben.

**Entwicklung als zielgerichtete Veränderung.** Für JEAN PIAGET handelt es sich bei der kognitiven Entwicklung um einen Prozess, der durch Veränderungen zum Ausdruck kommt, die stets nur in *eine* Richtung verlaufen, nämlich in Richtung auf ein Ziel, mit dem sich höchste Vollkommenheit verbindet. Mit der Erreichung dieses Ziels – das ist nach PIAGETS Vorstellung von der kognitiven Entwicklung am Ende der Adoleszenz der Fall – ist die Entwicklung in seinen Beschreibungen weitgehend abgeschlossen. Was danach noch passiert, also während des gesamten Erwachsenenalters, wird von PIAGET nicht mehr mitgeteilt. Es drängt sich der Vergleich mit einer Frucht auf, die sich an einem Baum so lange entwickelt, bis sie ihren höchsten Reifegrad erreicht hat. Anschließende Fäulnisprozesse würden – nach Konzeptionen wie derjenigen PIAGETS – nicht mehr als Entwicklung interpretiert. Tatsächlich ist aber die Entwicklung des Gehirns auch nach Abschluss

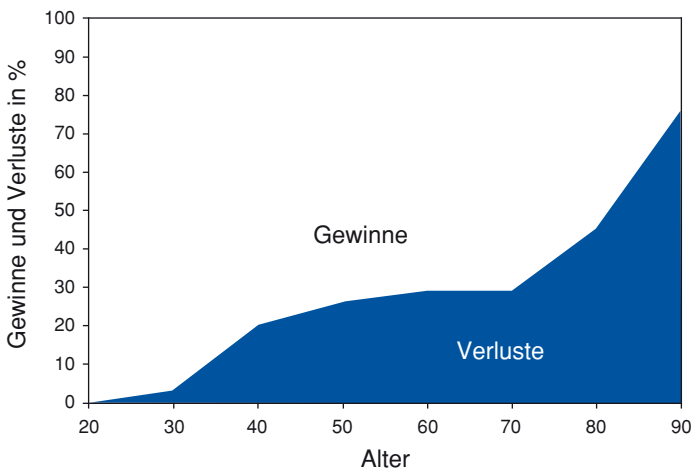
der Adoleszenz nicht beendet. Sie setzt sich fort, indem auch noch während des frühen Erwachsenenalters weiterhin neue Verbindungen mit dem Frontallappen entstehen, also mit Hirnteilen, die für den Ablauf komplexerer kognitiver Prozesse verantwortlich sind (LEBEL & BEAULIEU, 2011). Entsprechendes gilt für alle anderen Organe des Körpers.

**Fortsetzung der Entwicklung während des gesamten Erwachsenenalters.** Wenn man dagegen Entwicklung als einen lebenslangen Prozess sieht, muss man beobachtete Verhaltensveränderungen so interpretieren, dass auch während des gesamten Erwachsenenalters noch Entwicklungen stattfinden. Somit liegt eine Entwicklung vor, die sich auf den gesamten Lebenszeitraum von der Empfängnis bis zum Tod erstreckt. In den 20er und 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts förderten allerdings zahlreiche (Querschnitts-)Untersuchungen mit ihren Ergebnissen den Eindruck, dass der Höhepunkt der Intelligenzentwicklung bereits in der frühen Adoleszenz oder zu Beginn des Erwachsenenalters liege (MILES, 1933; BIRD, 1940). Danach würde die Entwicklung der Fähigkeiten zunächst stagnieren, um anschließend bald in einen Abbau überzugehen. Mediziner bestätigten noch in der Mitte des letzten Jahrhunderts die bereits vorherrschende Neigung, vor allem das mittlere und höhere Erwachsenenalter als den Alterszeitraum unvermeidbarer Krankheiten zu sehen (GRIFFITHS, 1997). Soziologen untermauerten eine solche Sichtweise mittels der Rückzugstheorie, die an anderer Stelle noch etwas ausführlicher gekennzeichnet werden soll (s. S. 51 f.).

**Große Streuung kognitiver Leistungen bei älteren Personen.** In den 70er Jahren stieg die Anzahl wissenschaftlicher Beiträge auffallend an, die vor allem die Veränderung kognitiver Fähigkeiten und körperlicher Fertigkeiten zum Inhalt hatten. Man fand heraus, dass beim Vergleich jüngerer und älterer Personen ein bedeutender Unterschied bestand: Bei Älteren ergab sich eine größere Streuung kognitiver Leistungen als bei Jüngeren. Die Bedeutung dieses Befunds wurde zwar zunächst noch für einige Zeit übersehen (LUPIEN & LECOURS, 1993; LUPIEN & WAN, 2004), ist dann aber schließlich durch einen richtungweisenden Aufsatz von JOHN ROWE und ROBERT KAHN (1987) nachhaltig in den Blickpunkt gerückt worden. Wenn die kognitiven Leistungen älterer Personen – so argumentierten diese beiden Autoren – derartig unterschiedlich ausfallen, dann mache es doch überhaupt keinen Sinn, für diese Altersgruppe Durchschnittswerte anzugeben. Vielmehr solle man sich bei der Erforschung des erfolgreichen Alterns auf solche Menschen konzentrieren, die sowohl in physiologischer als auch in psychologischer Hinsicht als überdurchschnittlich zu kennzeichnen sind und als solche »optimal« oder »erfolgreich altern« (engl.: *successful agers*). Menschen, denen man erfolgreiches Altern attestieren kann, heben sich von solchen älteren Personen ab, die einerseits »normal« (engl.: *usual agers*), andererseits »beeinträchtigt« (zumeist durch Krankheiten) altern. Mit dem »normalen« Altern gehen gewisse Abbauprozesse körperlicher Funktionen einher (s. S. 92 ff.), die aber im Vergleich zu Beeinträchtigungen als Folge von Krankheiten graduell und zumeist erträglich erfolgen. Der zuvor über einen längeren Zeitraum zu beobachtenden Neigung vieler Psychologen, Entwick-

lung als einen Prozess zu verstehen, der während des Erwachsenenalters stets nur in eine Richtung verläuft, war damit entschieden entgegengewirkt worden.

**Entwicklung als Prozess mit Zugewinnen und Verlusten.** Einer sehr viel differenzierteren – und damit nicht mehr einseitig negativen – Betrachtungsweise der Entwicklung hat PAUL BALTES (1987; s. auch HECKHAUSEN et al., 1989) mit zum Durchbruch verholfen. Entwicklung ist für ihn in *allen* Lebensabschnitten durch Verluste, aber auch Zugewinne gekennzeichnet. Diese beiden Einflussfaktoren wirken aber nicht während des gesamten Lebens in gleicher Stärke auf die Entwicklung ein. Abbildung 1.2 zeigt, wie sich das relative Gewicht von Zugewinnen und Verlusten mit zunehmendem Alter tendenziell verändert.



**Abbildung 1.2:** Nach den Vorstellungen von PAUL BALTES finden zu jedem Zeitpunkt des menschlichen Lebens Zugewinne und Verluste statt. Anzahl und Stärke der Zugewinne nehmen mit zunehmendem Alter ab, während die der Verluste im gleichen Zeitraum zunehmen.

Für BALTES stellt es ein wünschenswertes Ziel der Entwicklungspsychologie dar, in allen Lebensabschnitten dafür zu sorgen, dass sich ein positives Gleichgewicht von Zugewinnen und Verlusten ergibt. Ein älterer Mensch mag zwar körperlich eine zunehmende Anzahl von Verlusten beklagen, denn Krankheiten treten mit einiger Wahrscheinlichkeit häufiger bei ihm auf als bei Jüngeren. Ebenso lässt das Funktionieren seiner Sinnesorgane nach. Der Hochbetagte hat aber auch etwas Positives in die Waagschale zu werfen, was ihm Zufriedenheit geben dürfte: Sein sich immer noch erweiternder Erfahrungsschatz und seine erst im fortgeschrittenen Alter entstandene Weisheit geben ihm die Möglichkeit, Jüngeren bei der Lösung bestimmter Probleme behilflich zu sein. Älteren Menschen gelingt weiterhin eine bessere Kontrolle ihrer Emotionen: Jeder Mensch befindet sich beispielsweise irgendwann einmal in einer schlechten Stimmungslage. Eine solche wird aber von älteren Menschen leichter

überwunden als von jüngeren (CARSTENSEN et al., 2000). Erwachsenen kommt zudem zugute, dass sie Verhaltensweisen zeigen können, die sogar noch im fortgeschrittenen Alter ihre Plastizität offenbaren. Mit *Plastizität* bezeichnet man die Fähigkeit des Nervensystems, sich infolge von Erfahrungen zu verändern (BUONOMANO & MERZENICH, 1998), so etwa durch Entstehung neuer Neuronen und durch Verstärkung der Verbindungen zwischen bereits bestehenden Neuronen.

**Multidirektionale, multidimensionale und multikausale Veränderungen.** Während traditionelle Vertreter der Entwicklungspsychologie, wie etwa PIAGET (s. S. 226 f.), Veränderungen beschrieben haben, die nur in eine Richtung (unidirektional) verlaufen, sehen Vertreter einer Entwicklungspsychologie der Lebensspanne diesen Veränderungsprozess als mehrdirektional. Sie heben die Notwendigkeit hervor, im Verlauf des Erwachsenenalters zu beobachtende Veränderungen der Sinnesorgane beispielsweise von denen der Intelligenz zu unterscheiden. Sie verweisen darauf, dass die Leistungsfähigkeit der Sinnesorgane bereits nachlassen mag, während bestimmte kognitive Fähigkeiten noch bis ins hohe Alter hinein zu steigern sind. Selbst eine Funktion wie das Gedächtnis darf nicht als einheitlich gesehen werden. So haben ältere Menschen beispielsweise meist keine Schwierigkeiten, sich Gesichter ebenso gut wie Jüngere zu merken, während sie Schwächen zeigen, wenn sie Wörter zu behalten und wiederzugeben haben (LEIGLAND et al., 2004). Vom Abbau verschont bleibt auch weitgehend das prozedurale Gedächtnis, in dem u. a. gespeichert wird, wie man Fahrrad fährt oder ein Musikinstrument spielt (CHURCHILL et al., 2003). Ältere Menschen können viele Aktivitäten hoher Komplexität auch dann noch auf vergleichsweise hohem Niveau ausführen, wenn es ihnen gelingt, unvermeidliche Verluste durch Einsatz bestimmter Strategien auszugleichen (zu kompensieren).

**Selektive Optimierung durch Kompensation.** Ältere Menschen können einen gewissen Ausgleich für ihre Verluste schaffen, indem sie ihre Stärken selektiv mittels Kompensation optimieren. Das von PAUL und MARGRET BALTES (1989) beschriebene Prinzip (auch SOK-Modell genannt: S für Selektion, O für Optimierung und K für Kompensation) beschreibt einen allgemeinen Vorgang der Anpassung, der aus drei Elementen besteht, die in Wechselwirkung stehen.

- *Selektion.* Es wird zunächst davon ausgegangen, dass Menschen eine Selektion vornehmen in der Weise, dass sie sich zum Zwecke der Anpassung auf solche Bereiche konzentrieren, die für sie persönlich sehr wichtig sind »und in denen Umwelanforderungen, persönliche Motivierung, Fertigkeiten und biologische Leistungsfähigkeit zusammenfallen«.
- *Optimierung.* Eine weitere Annahme dieses Konzepts besagt, dass Menschen bemüht sind, das allgemeine Niveau ihrer Kapazitätsreserven zu heben und die von ihnen »gewählten Lebenswege in Quantität und Qualität zu verbessern« d. h. zu optimieren suchen.
- *Kompensation.* Das dritte Element bezieht sich darauf, eine Kompensation, also einen Ausgleich für erfolgte Verluste vorzunehmen. Das Ziel dieser Anpassungsstrategie besteht darin, ein möglichst hohes Funktionsniveau zu bewahren, ob-

wohl eine Verringerung der zur Verfügung stehenden Ressourcen erfolgt ist. »Aus psychologischer Sicht handelt es sich beispielsweise um ein kompensatorisches Bemühen, wenn man beim Nachlassen des Hörvermögens zu einem Hörgerät greift oder externe Gedächtnisstützen bemüht, wenn das eigene Erinnerungsvermögen den Anforderungen nicht mehr genügt« (BALTES & BALTES, 1989).

### Beispiele

BALTES verweist darauf, wie es dem Pianisten Arthur Rubinstein gelungen ist, altersbedingten Schwächen entgegenzuwirken (BALTES & BALTES, 1989). *Rubinstein* erklärte dazu, er habe zunächst einmal sein Repertoire verringert und somit weniger Stücke gespielt. Um seine eigenen Leistungsanforderungen erfüllen zu können, musste er außerdem länger als in früheren Jahren üben. Damit sich also die Qualität seiner musikalischen Darbietung nicht verringerte, war *Rubinstein* gezwungen, auf seine Zeitreserven zurückzugreifen. Der Pianist tat aber in seinem hohen Alter noch ein Übriges: Vor schnell zu spielenden Passagen verringerte er das Tempo, damit der Kontrast das Nachfolgende schneller erscheinen ließ.

*Rubinstein* hatte sich an seine altersbedingten Verluste angepasst, indem er sein Repertoire verringerte, er spielte also weniger Stücke (Selektion), er musste längere Zeit für das Üben aufwenden (Optimierung) und verringerte das Tempo vor schneller zu spielenden Passagen (Kompensation).

Ein weiteres Beispiel liefert eine Großmutter, die in zunehmendem Maße Verluste zu ertragen hat und die ihre Energien als Folge davon verstärkt auf die Beziehung konzentriert, die sie mit ihrer Enkelin entwickelt hat. Der fortschreitenden Schwerhörigkeit trägt sie Rechnung, indem sie sich nur noch mit ihrer Enkelin allein trifft, so dass sie sich in Gesprächen nur auf sie – ohne Ablenkung durch andere – konzentrieren muss. Zudem erhöht sie ihre Anstrengungen, ihrer Enkelin genau zuzuhören, und sie stellt sicher, dass sie die Tiefe ihrer Gefühle zu ihr übermittelt. Infolge dieser Maßnahmen hat sie eine viel bessere Beziehung zu ihrer Enkelin entwickeln können als jemals zuvor (CARSTENSEN & FREUND, 1994).

**Vom Streben nach Gewinnen zum anschließenden Bewahren und schließlich zur Verhinderung von Verlusten.** Die zunehmenden Verluste im Verlauf des Lebens erfordern bestimmte Anpassungsstrategien. Während jüngere Menschen sich vorrangig darum bemühen, ihre Funktionen zu verbessern, sind Frauen und Männer in fortgeschrittenen Lebensabschnitten bereits zufrieden, wenn sie ein erreichtes Funktionsniveau angesichts eingetretener Verluste wenigstens noch bewahren können. Im höheren Alter werden Anstrengungen jedoch verstärkt darauf gerichtet, Verluste so auszugleichen, dass ein Funktionsabfall – wenn er möglicherweise schon nicht zu vermeiden ist – wenigstens in Grenzen gehalten werden kann (EBNER et al., 2006). In seinen jüngeren Lebensabschnitten ist *Rubinstein* mit Sicherheit bemüht gewesen, sein jeweiliges Funktionsniveau (durch intensives Üben) zu verbessern. In späteren Lebensabschnitten hat sich angesichts unübersehbarer Verluste seine Motivation und das von ihr gespeiste Übungsverhalten mehr darauf