



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



# Ich bin so alt wie ich mich fühle – Forschungsbefunde zum subjektiven Altern

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl & Martina Miche, MSc  
Universität Heidelberg

NAR Seminar “Altern messen”, 9. Oktober 2014

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

„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)

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.

**Es gibt offensichtlich viele Möglichkeiten, auf menschliches Altern zu schauen bzw. dieses 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.**

- **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!**
- **„Gefühlt“ muss dabei natürlich als Konzept sehr ernst genommen und einer differenzierten Betrachtung unterzogen werden.**

# Grundlegende Annahmen

- Negativ ausgerichtete Stereotype über die Nachteiligkeit des Älterwerden 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.

# 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.“**



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

# 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).

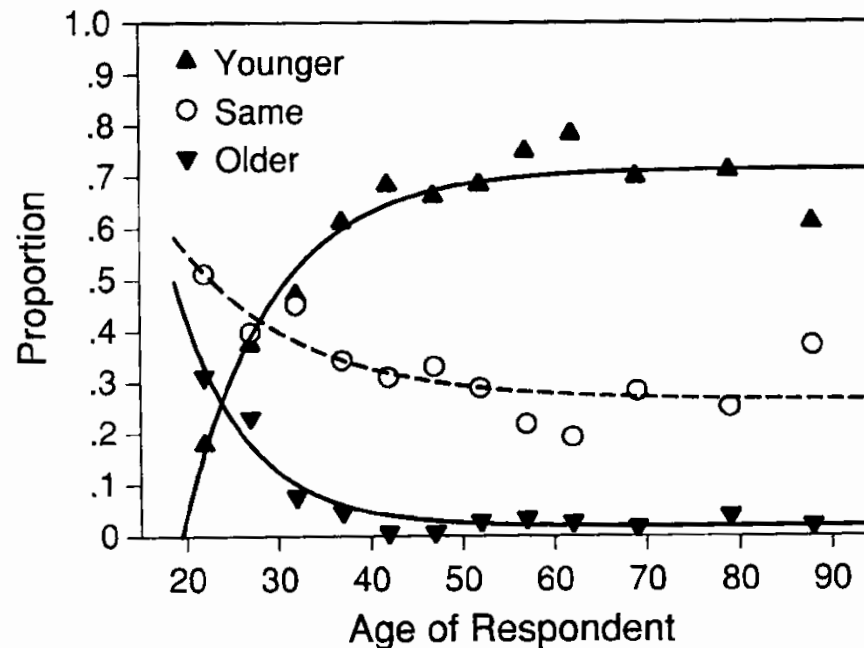
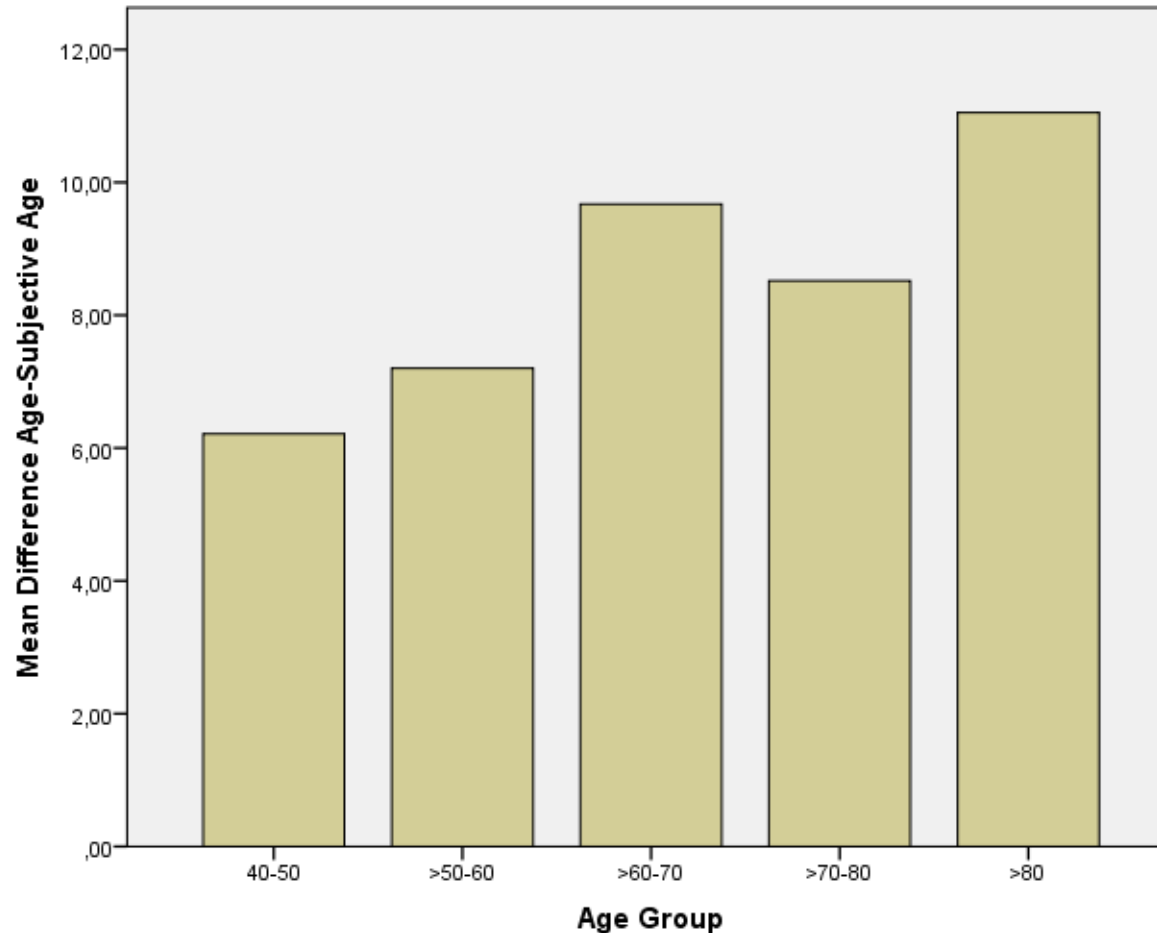


Figure 1. Comparative age: The proportion of respondents who reported that they felt as if they were younger than, the same as, or older than their actual age.

# Subjektives Alter: “Ich fühle mich wie...”

Je älter, desto jünger? Diskrepanz zwischen „gefühltem“ Alter und tatsächlichem Alter wird zwischen 40 und 80 Jahren immer größer.



Wahl, Miche & Wettstein, still unpublished data.

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

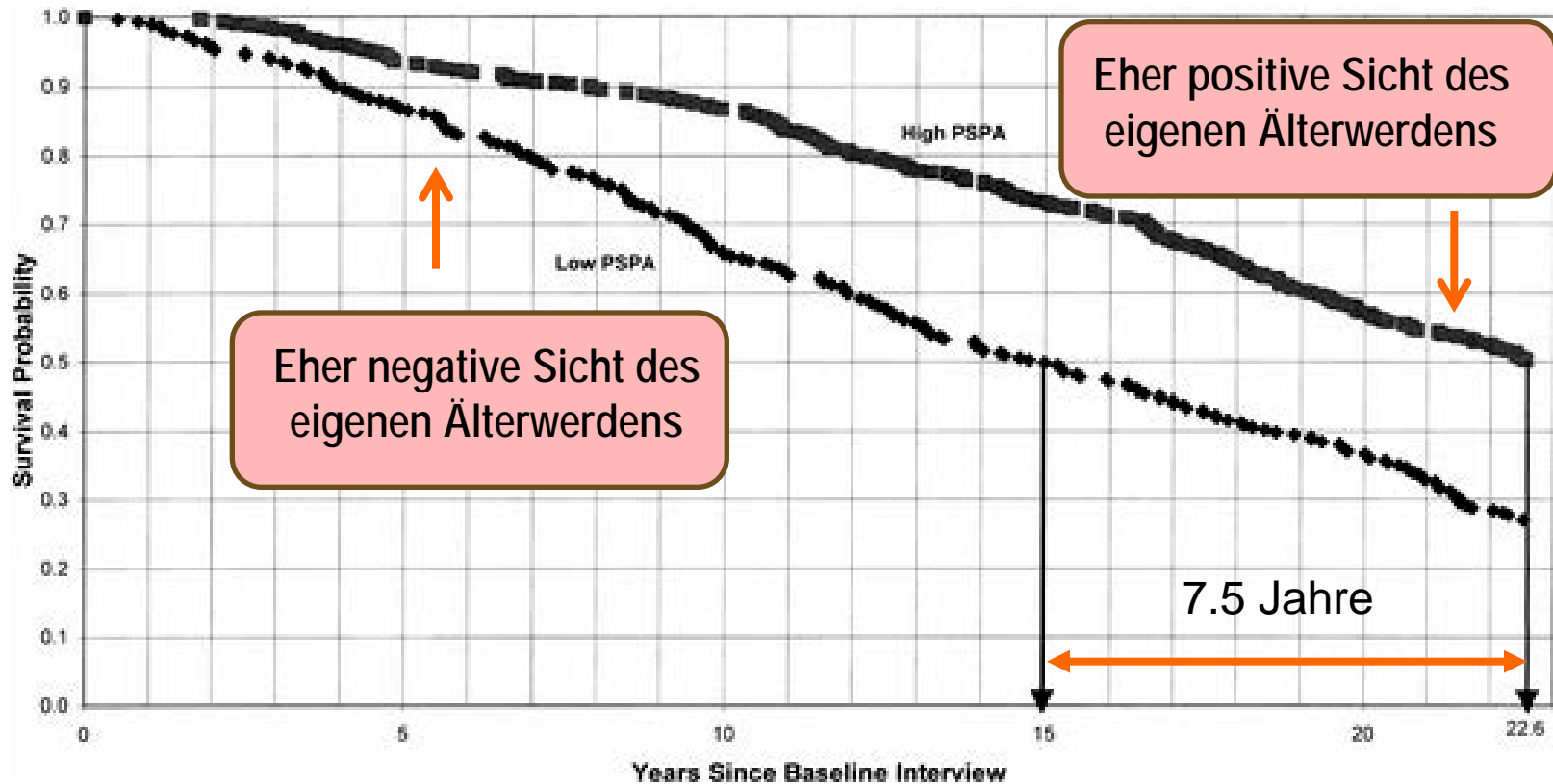
- Zusammenfassung aller Studien mit Längsschnittcharakter → wichtig für Kausalinterpretation.
- Nur gesundheitliche Endpunkte einschließlich Überleben.
- 19 vorliegende Studien (untersuchter Altersbereich: 57 bis 85 Jahre; Median 63 Jahre).
- Ergebnis: Signifikanter Effekt.



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

# Beispielhafte Studie Levy et al. (2002)

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



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

# 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.

# 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.

# 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.



# 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)

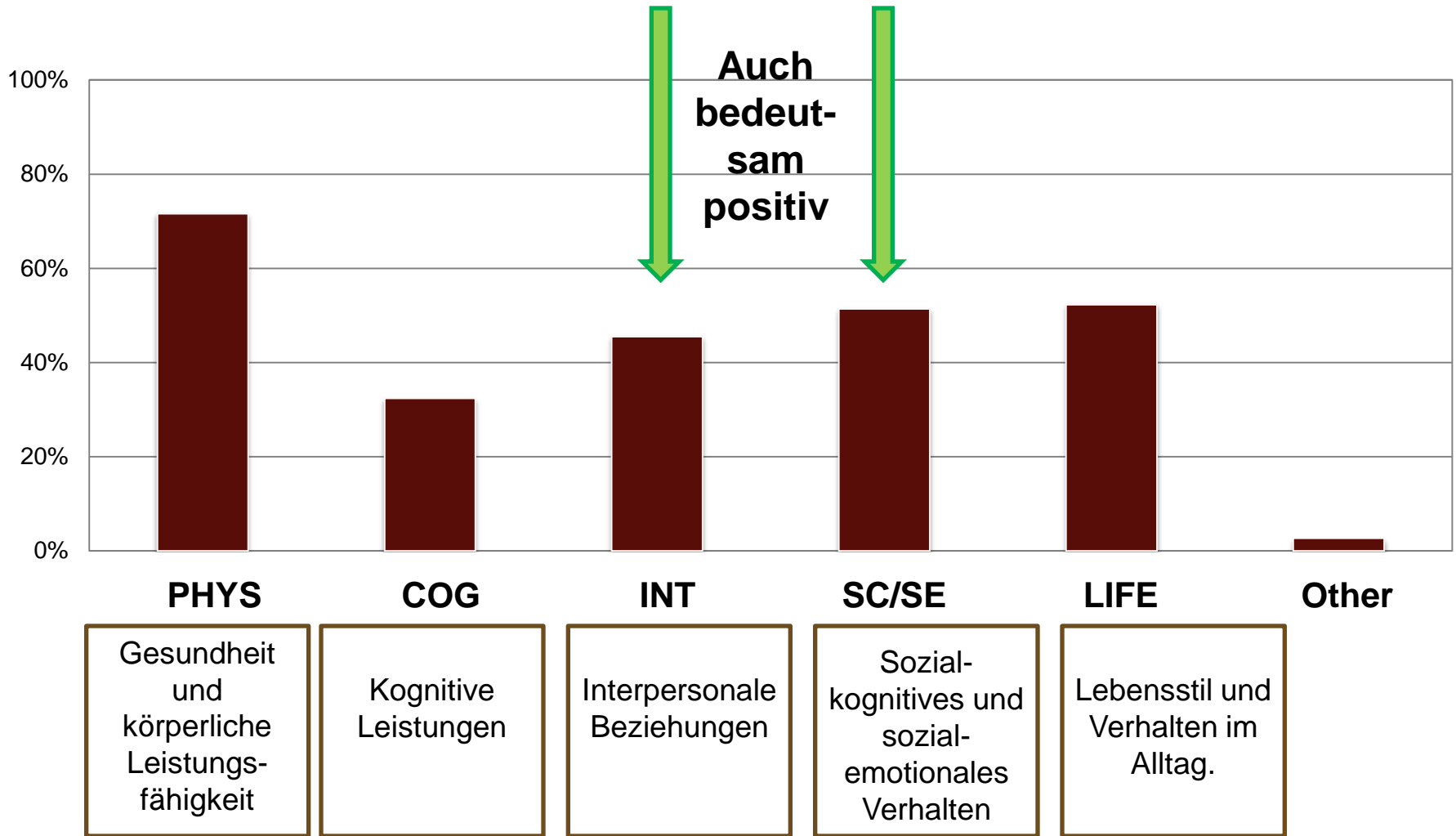
- **Vorgehen:**

– Über zwei Wochen Tagebuch führen zum eigenen Alternserleben im Alltag

– Erfassung weiterer Daten zur Person

**Nach einem aufwändigen  
Auswertungsprozess...**

# Ergebnisse



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

# 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 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:**

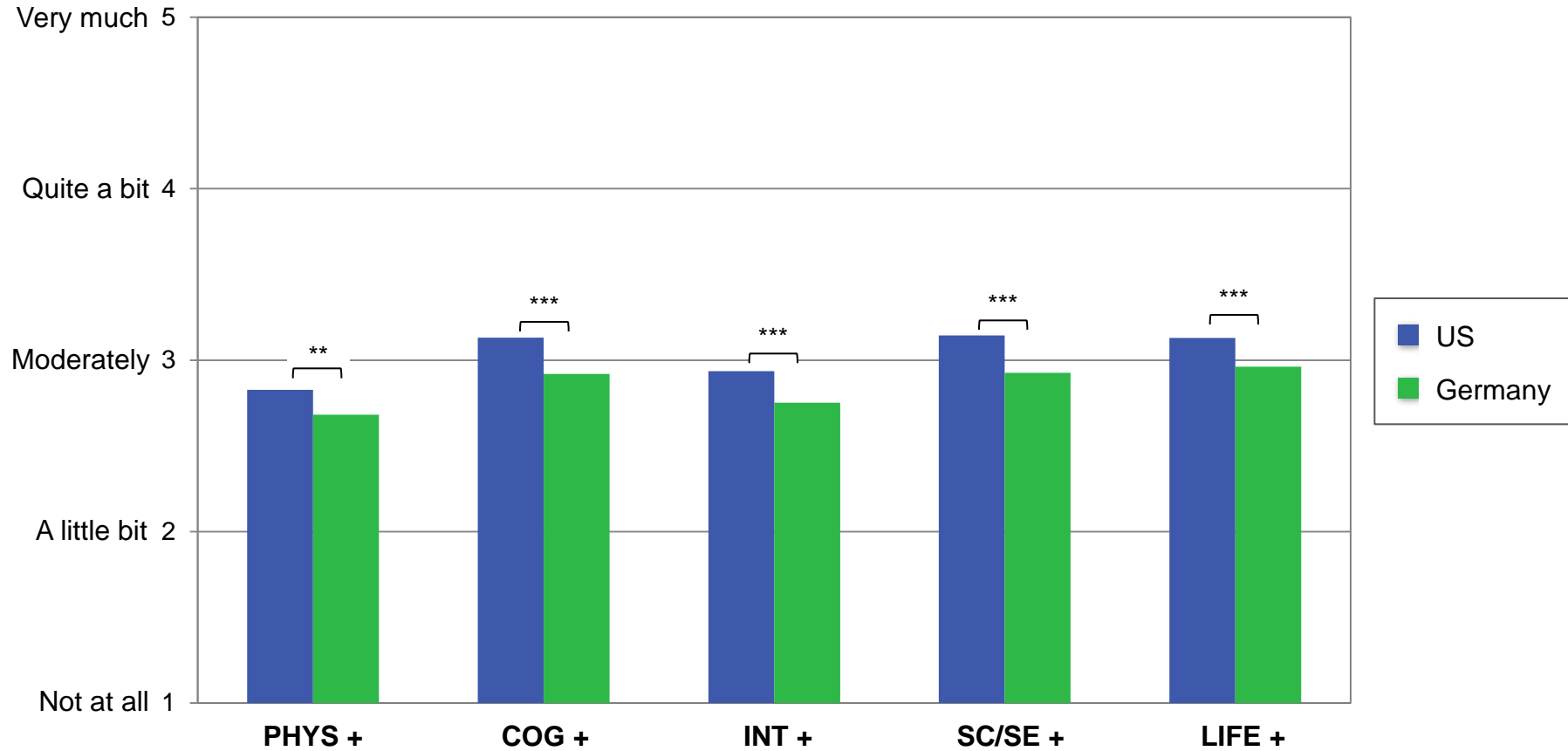
Über 40-Jährige; deutsche und amerikanische Stichprobe;  
D:  $M = 63$  Jahre;  $n = 423$ ; USA:  $M = 65$  Jahre ( $n = 396$ ).

- **Vorgehen:**

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

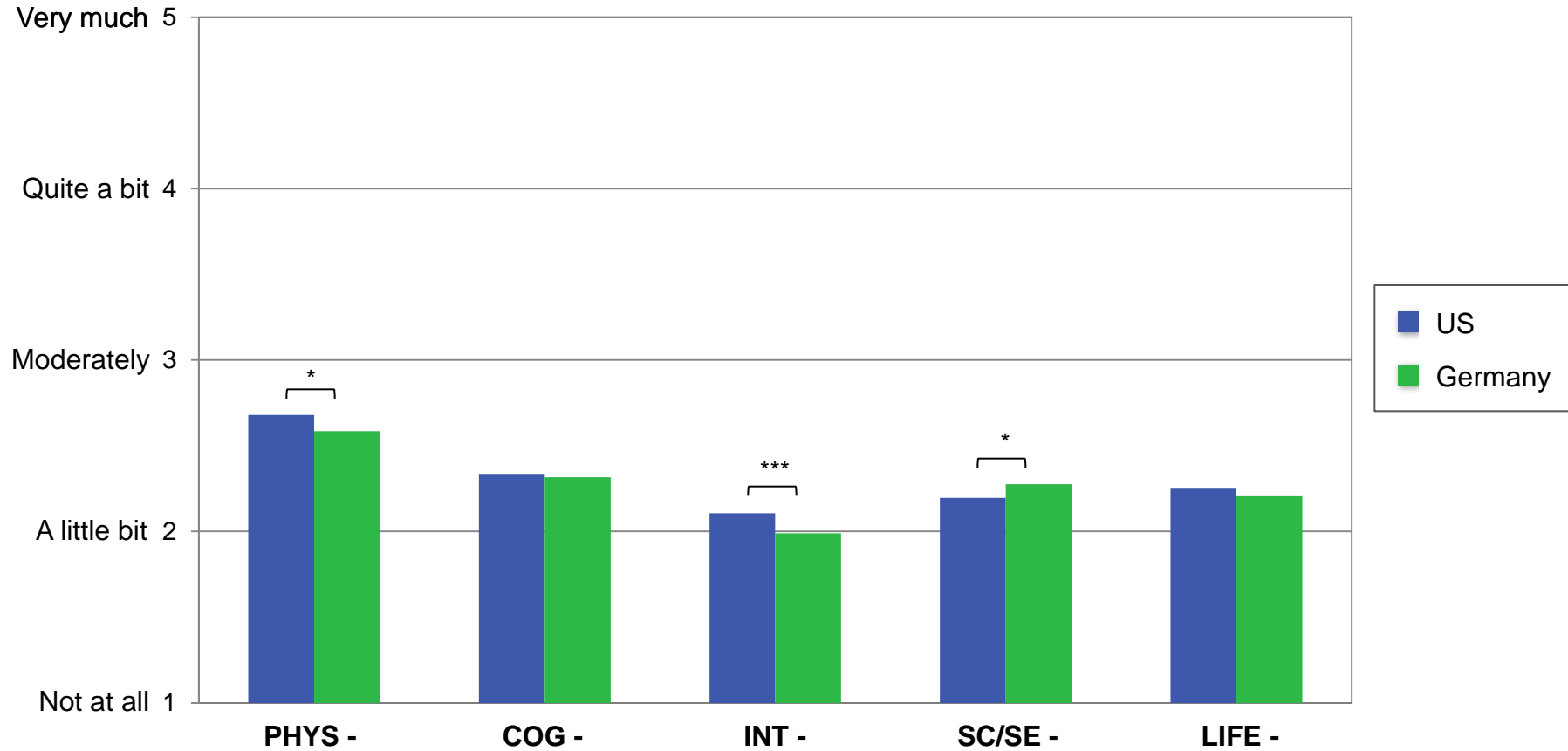
# Ergebnisse

## Mittelwerte über die fünf Dimensionen hinweg [ + ]



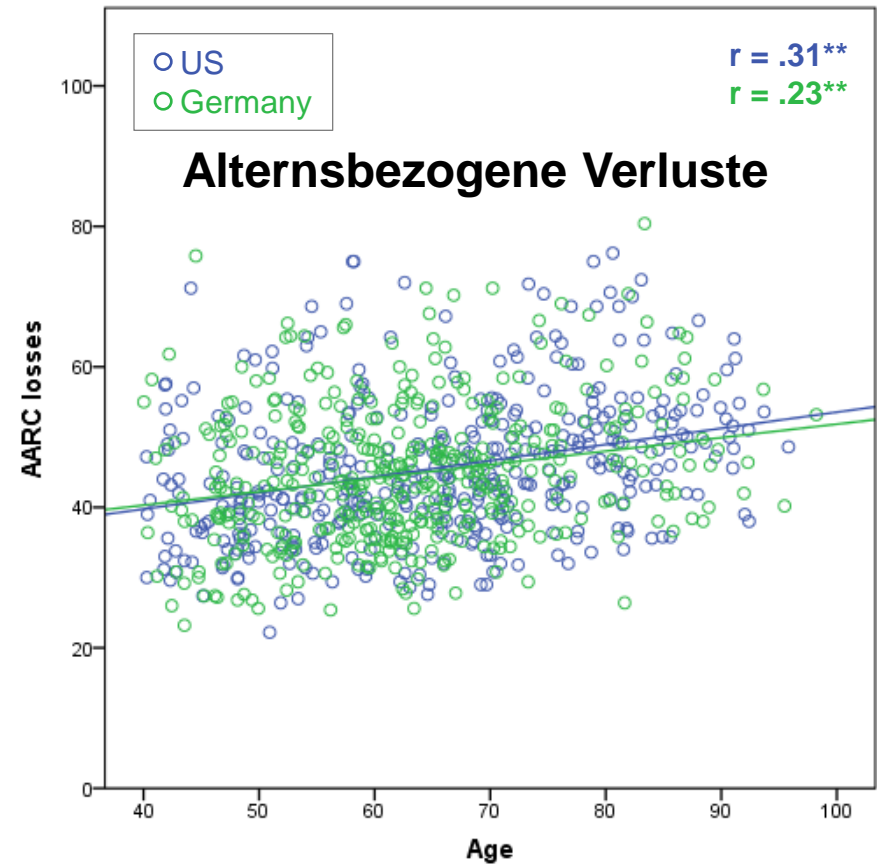
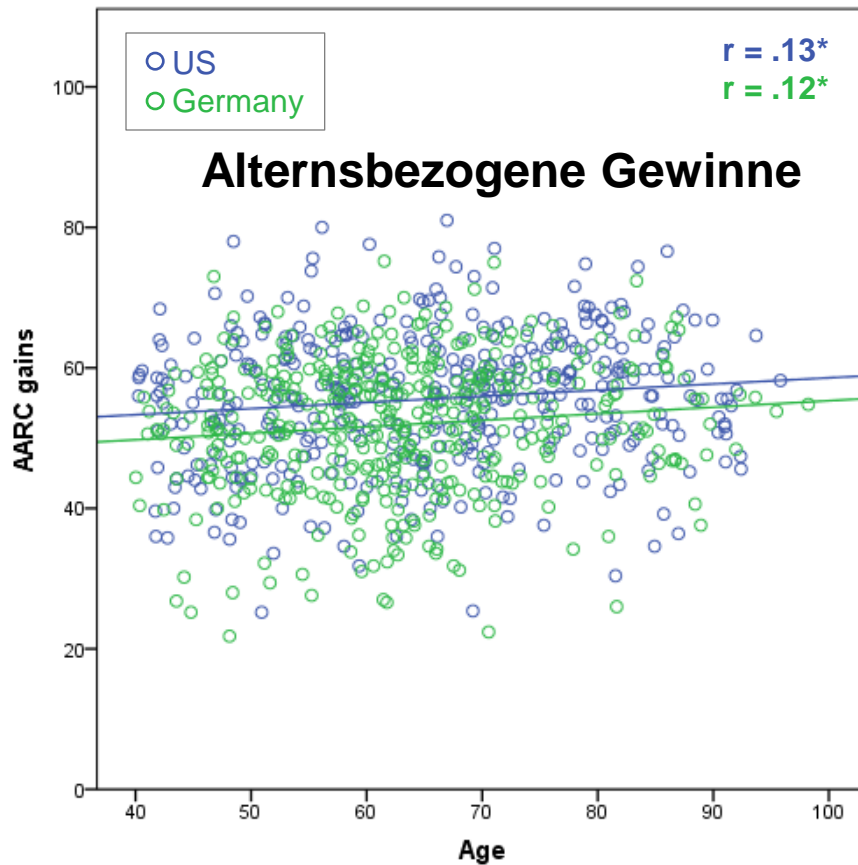
# Ergebnisse

## Mittelwerte über die fünf Dimensionen hinweg [ - ]



# Ergebnisse

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





# Ergebnisse

## Positive Sichtweisen des eigenen Älternserlebens und Wohlbefinden

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

## Negative Sichtweisen des eigenen Älternserlebens und Wohlbefinden

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

■	US
■	Germany

# Zwischenresümee

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

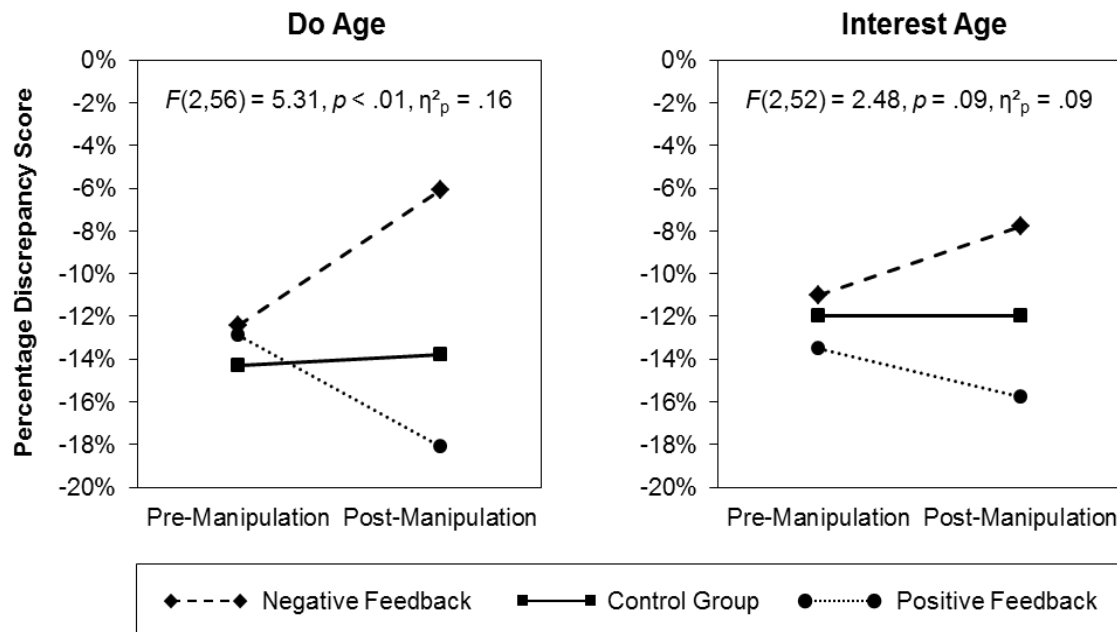
# Können wir subjektives Altern verändern (Plastizität)?

- 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-Gröhn, Annual Review of Gerontology and Geriatrics, in press; Miche, M. & Wahl (submitted).

# 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...**

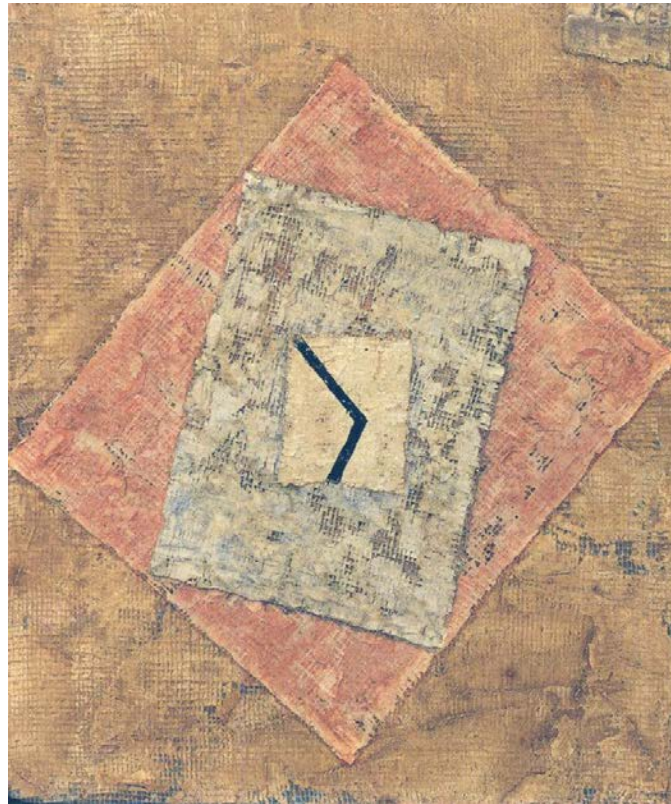
Miche, M. & Wahl (im Review).

# 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: Aufbau frühzeitig positiver Alternssichtweisen besonders wichtig.

# Herzlichen Dank!

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



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