UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

„Mein Mann ist zwar etwas dünn und klapprig, aber …“

Ambivalenzen in jahrzehntelangen Paarbeziehungen

Astrid Riehl-Emde

* Institut für Medizinische Psychologie
im Zentrum für Psychosoziale Medizin
Universitätsklinikum Heidelberg

E-Mail: astrid.riehl-emde@med.uni-heidelberg.de

UK HD

Überblick

1. Sprechstunde für ältere Paare
2. Über Ambivalenz in der Ehe
3. Gehen Ältere anders mit Ambivalenz um? Blick in die gerontologische Forschung

Was ältere Paare zur Paartherapie führt ....

- Nähe-Distanz-Probleme nach der Pensionierung
- Belastung durch Krankheit und Rollenumkehr
- Sexuelle Außenbeziehung des Partners
- Probleme mit Kindern (Kontaktabbruch zu Enkeln)
- Zunehmende Belastung durch unbewältigte Ereignisse der Vergangenheit
- Eheliches Burnout und Unauflösbarkeit der Bindung
- Unbefriedigende Situationen in der gemeinsamen Sexualität

UK HD

Merkmale „guter Ehen“

- Positives Gleichgewicht zwischen Befriedigung und Nichtbefriedigung (Dicks 1967)
- Liebe > Hass (Kernberg 1992)
- Verhältnis positiver zu negativer Interaktionen: 5:1 (Gottman 1994)
- Balance zwischen Idealisierung und Realitätssinn (Wallerstein & Blakeslee 1996)

Wesentliche psychologische Aufgaben von Paaren im Ruhestand

(Wallerstein & Blakeslee 1996)

- Zweisamkeit ergibt sich; Unabhängigkeit/getrennte Aktivität ist freiwilliger Entschluss
- Gegenseitige Fürsorge: Dauerhaftes Bedürfnis nach Unterstützung und Ermutigung
- Zunehmende emotionale Abhängigkeit
- Wunsch nach größerer Nähe und gleichzeitig Angst davor
- Verlust der Privatsphäre
- Interessen ausbauen, Kontakt zur Außenwelt erhalten
- Gefahr: Langeweile, soziale Isolation

Zitate ….

„Mein Mann ist zwar etwas dünn und klapprig, wenn wir aber dann in Bayreuth sind, und er den (geliehenen) Smoking trägt, sieht er einfach toll aus – so viel besser als die anderen alten Männer mit ihren dicken Bäuchen!“

„Jetzt solltest Du aber nicht mehr zunehmen, trotzdem bist Du eine Liegeschönheit ….“

Psychology and Aging
2011, Vol. 26, No. 1, 21–33

© 2010 American Psychological Association
0882-7974/10/$12.00 DOI: 10.1037/a0021285

Emotional Experience Improves With Age: Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling

Laura L. Carstensen
Stanford University

Bulent Turan
Stanford University, and University of California–San Francisco

Susanne Scheibe
Stanford University

Nilam Ram
Pennsylvania State University

Hal Ersner-Hershfield
Northwestern University

Gregory R. Samanez-Larkin
Stanford University

Kathryn P. Brooks
University of California–Los Angeles

John R. Nesselroade
University of Virginia

Recent evidence suggests that emotional well-being improves from early adulthood to old age. This study used experience-sampling to examine the developmental course of emotional experience in a representative sample of adults spanning early to very late adulthood. Participants ($N = 184$, Wave 1; $N = 191$, Wave 2; $N = 178$, Wave 3) reported their emotional states at five randomly selected times each day for a one week period. Using a measurement burst design, the one-week sampling procedure was repeated five and then ten years later. Cross-sectional and growth curve analyses indicate that aging is associated with more positive overall emotional well-being, with greater emotional stability and with more complexity (as evidenced by greater co-occurrence of positive and negative emotions). These findings remained robust after accounting for other variables that may be related to emotional experience (personality, verbal fluency, physical health, and demographic variables). Finally, emotional experience predicted mortality; controlling for age, sex, and ethnicity, individuals who experienced relatively more positive than negative emotions in everyday life were more likely to have survived over a 13 year period. Findings are discussed in the theoretical context of socioemotional selectivity theory.

Keywords: emotion, emotion regulation, aging, socioemotional selectivity, experience-sampling

Empirische Befunde (Gerontologie)

- Affektoptimierung (z.B. Lawton 2001)
- Positivitätseffekt (z.B. Reed & Carstensen 2012)
- Wohlbefindensparadox (z.B. Staudinger 2000)

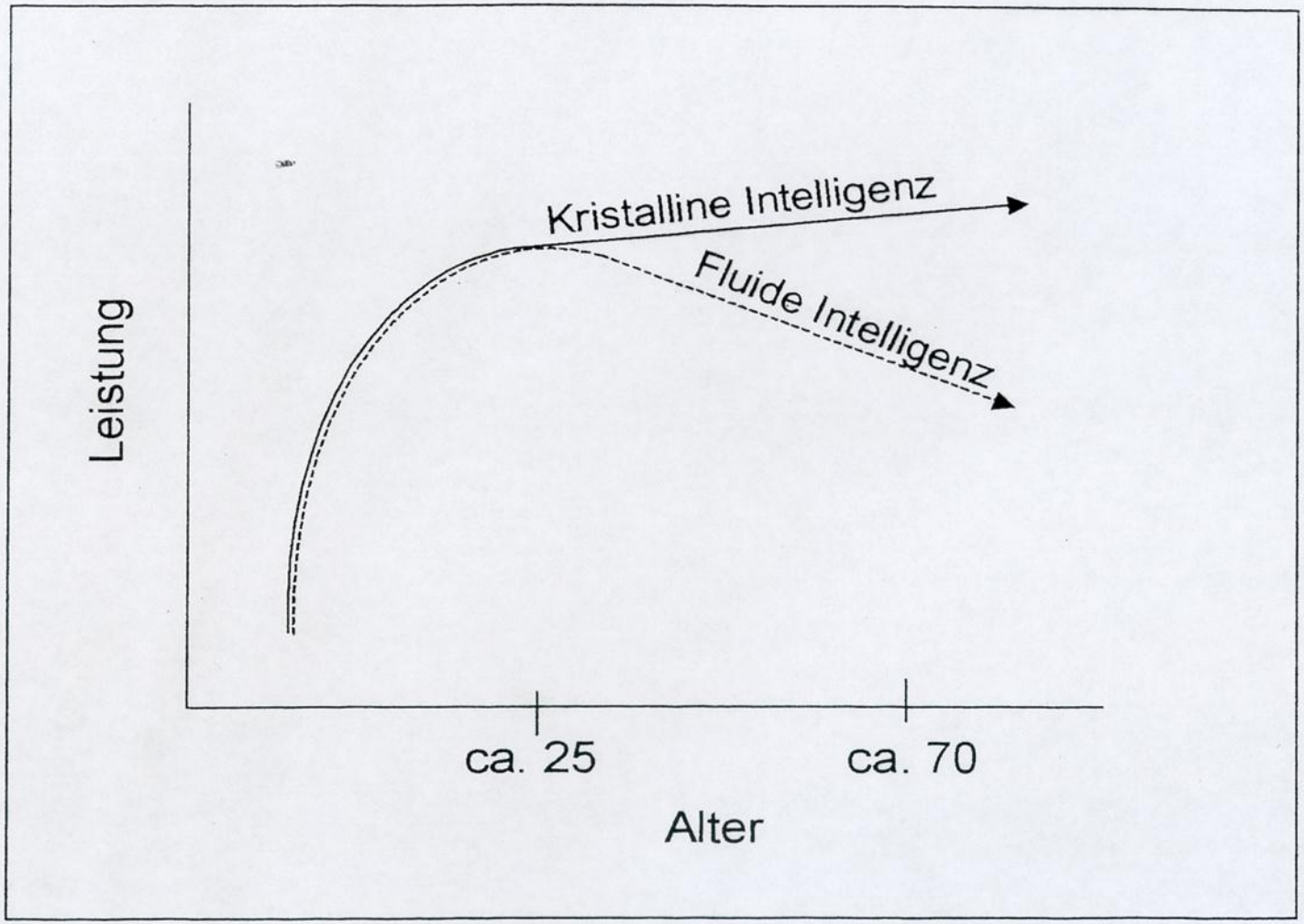
Psychology and Aging
2002, Vol. 17, No. 4, 571–588

Copyright 2002 by the American Psychological Association, Inc.
0882-7974/02/$5.00 DOI: 10.1037//0882-7974.17.4.571

Affect Optimization and Affect Complexity: Modes and Styles of Regulation in Adulthood

Gisela Labouvie-Vief and Marshall Medler
Wayne State University

In this research, the authors hypothesize that affect regulation involves 2 independent strategies: affect optimization, the tendency to constrain affect to positive values, and affect complexity, the amplification of affect in the search for differentiation and objectivity. Community residents age 15 to 86 were assessed by using 2 convergent measurement domains: 1 based on measures of positive–negative affect and cognitive–affective complexity and 1 based on measures of coping and defense. Both domains yielded the hypothesized affect optimization and affect complexity dimensions. As predicted, the affect optimization dimensions are primarily related to relationship quality variables, and the affect complexity dimensions to socioeconomic status and education. Hence, positive affect and its maximization have different significance in the context of high- or low-affect complexity.



Entwicklung der fluiden und kristallinen Intelligenz

Die 80-jährige Frau auf dem Bild wurde wegen Ladendiebstahls verhaftet.

Als sie dem Richter vorgeführt wurde, fragte dieser: „Was haben Sie gestohlen?“ „Eine Dose Pfirsiche“ lautete die Antwort.

Auf die Frage, warum sie die Dose gestohlen habe, antwortete sie, hungrig gewesen zu sein.

Dann fragte der Richter wie viele Pfirsiche in der Dose waren. Sie sagte: „Sechs“. Darauf sagte der Richter zu ihr: “Dann gebe ich Ihnen sechs Tage Gefängnis“.
Bevor er den Urteilsspruch verkünden konnte meldete sich der Ehemann zu Wort, ob er auch etwas sagen dürfe. Der Richter: „Worum geht es?“ Der Ehemann: „Sie hat auch eine große Dose Erbsen geklaut“.