

Inhalt

Einleitung	11	
I	ALTERN HEUTE UND PSYCHOLOGISCHE ALTERNSFORSCHUNG	
1.	Altern in Veränderung – individuell und gesellschaftlich	18
1.1	Altern heute zwischen Gewinnen und Verlusten – Ihre Meinung ist gefragt	18
1.2	Wie sich Älterwerden verändert hat – und weiter verändert	21
1.3	Ein paar Zahlen zur heutigen Situation und Lage älterer Menschen	23
1.3.1	Lebenserwartung	23
1.3.2	Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Lebensrisiken im Alter	24
1.3.3	Sozialstrukturelle Ressourcen und Risiken	26
2.	Psychologische Altersforschung: Was sie will und anbietet	28
2.1	Gegenstand der psychologischen Altersforschung	28
2.2	Ein theoretisches Rahmenmodell psychologischen Alterns als Wegweiser	31
2.2.1	Altern als Teil des gesamten Lebens	33
2.2.2	Lang ist's her: Ferne und nahe Einflüsse auf Entwicklung im höheren Lebensalter	39
2.2.3	Älterwerden ist kein Inseldasein: Rolle historisch-kultureller Einflüsse	42
2.2.4	Gelingendes Altern	46
2.3	Methoden der psychologischen Altersforschung – warum sie wichtig sind	47
2.3.1	Wissenschaftlich Erkenntnisse benötigen gesicherte und objektive Methoden	47
2.3.2	Unterschiedliche Forschungsstrategien – immer zusammen sehen	48
2.3.3	Quantitative und qualitative Forschungsmethoden: Ein hilfreiches Duo	53

II	RESSOURCEN FÜR GELINGENDES PSYCHISCHES ALTERN	
3.	Individuelle Ressourcen und Risiken gelingendes Alterns	58
3.1	Geistige Leistung – (k)eine Freundin des Alterns	58
3.1.1	Unterschiedliche Formen der geistigen Leistung: Mechanik versus Pragmatik	59
3.1.2	„Wie heißt nochmal unsere Nachbarin?“ – Gedächtnis und Altern	62
3.1.3	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für die geistige Entwicklung	64
3.1.4	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für die geistige Entwicklung	64
3.2	Wer bin ich geworden? Wer war ich schon immer? – Entwicklung der Persönlichkeit bis ins hohe Lebensalter	66
3.2.1	Was ist Persönlichkeit?	66
3.2.2	Persönlichkeit und Älterwerden	69
3.2.3	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für die Persönlichkeitsentwicklung	71
3.2.4	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für die Persönlichkeitsentwicklung	73
3.3	Subjektives Erleben des Älterwerdens: Ich bin so alt, wie ich nicht bin	74
3.3.1	Subjektives Alter: Ich bin so alt, wie ich mich fühle	76
3.3.2	Subjektive Sichtweisen und Bewertungen des eigenen Alterns sind bedeutsam für Lebensqualität und Gesundheit	77
3.3.3	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für das subjektiv erlebte Altern	78
3.3.4	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für Alterssichtweisen	80
3.4	Sinnerleben, Spiritualität, Generativität	81
3.4.1	Sinn und Spiritualität	81
3.4.2	Anderen helfen, das Gefühl, gebraucht zu werden und „produktiv“ sein	82
3.4.3	Die Zeit nach dem eigenen Tod als Sinnquelle vor dem Tod: Generativität	83
4.	Umweltressourcen und -risiken für gelingendes Altern	86
4.1	Psychologische Aspekte von sozialen Beziehungen im höheren Lebensalter	86
4.1.1	Soziale Beziehungen sind ein „Mehrzweck-Werkzeug“ für gelingendes Altern	86
4.1.2	Objektive und subjektive Aspekte von sozialen Beziehungen	87

4.1.3	Forschungsergebnisse zu sozialen Beziehungen und Einsamkeit im höheren Lebensalter	89
4.1.4	Zärtlichkeit und Sexualität im späten Leben	91
4.1.5	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für soziale Beziehungen im höheren Lebensalter	93
4.1.6	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für soziale Beziehungen im späten Leben	94
4.2	Psychologische Aspekte von gebauter und natürlicher Umwelt	95
4.2.1	Wohnen im höheren Lebensalter – objektiv	96
4.2.2	Ein psychologisches Modell von Wohnen im höheren Lebensalter	98
4.2.3	Menschen höheren Alters und Klimakrise	100
4.2.4	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für Wohnen und Wohnerleben	101
4.2.5	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für Wohnen im höheren Lebensalter	103
4.3	Psychologische Aspekte einer immer stärker digitalisierten Person-Umwelt-Wechselwirkung (auch) im höheren Lebensalter	103
4.3.1	Was digitale Technologien leisten können (und was nicht)	105
4.3.2	Zur Psychologie der Techniknutzung durch Ältere	109
4.3.3	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für Techniknutzung im höheren Lebensalter	110
4.3.4	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für Techniknutzung durch Ältere	111
III	PSYCHOLOGISCHE HERAUSFORDERUNGEN – WEGE UND UMWEGE GELINGENDEN ALTERNS	
5.	Kritische Lebensereignisse spät im Leben	116
5.1	Wann sind Lebensereignisse spät im Leben „kritisch“?	116
5.2	Durchstarten: Psychologie des Übergangs in die nachberufliche Lebensphase	118
5.3	Aushalten: Psychologie von Krankheit, Multimorbidität und Pflegebedürftigkeit im höheren Lebensalter	122
5.4	Eine der schlimmsten Lebenserfahrungen: Psychologie der Verwitwung	125
5.5	Zur Psychologie des Wohnortwechsels im späten Leben – nicht ausschließlich, aber oft ins Pflegeheim	130

6.	Entwicklungsregulationsprozesse: Wie Ältere ihr Leben stabilisieren und optimieren	134
6.1	Entwicklungsregulation im späten Leben – Potenzial und Grenzen	134
6.2	Gutes Altern heißt auch, Verlusten zu widerstehen (Resilienz)	136
6.3	Die Kunst alltäglichen Alterns: Selektive Optimierung mit Kompensation	138
7.	Entwicklungsergebnisse: Erreichtes, nicht Erreichtes, Verlorenes	141
7.1	Alles gut? – Entwicklung von Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit	141
7.1.1	Das Wohlbefindens-Paradox des höheren Lebensalters	142
7.1.2	Warum Zufriedenheit und Wohlbefinden im höheren Alter ziemlich stabil bleiben	143
7.2	Alles schlecht? – Verlust von Autonomie, Kontrolle und Teilhabe	145
7.2.1	Unselbständig werden – oder gemacht werden?	145
7.2.2	Kontrollüberzeugungen und gutes Altern	146
IV	ÜBERGREIFENDE THEMEN MIT HOHER RELEVANZ FÜR DIE ALTERNSPSYCHOLOGIE	
8.	Ein sperriges Tandem: Drittes versus Viertes Alter	151
9.	Keine überzogenen Nivellierungen zwischen den Geschlechtern auch spät im Leben: Gender und Altern	155
10.	(K)ein Tabu: Lebensende und Sterben aus der Sicht der Alternspsychologie	159
10.1	Sterbeurteile heute – Was ist daran psychologisch?	160
10.2	Die Psychologie von Sterben und Tod (Thanatopsychologie)	161
10.3	Zur Psychologie individuellen Sterbens	163
10.4	Die „Distanz vom Tod“-Forschung in der Alternspsychologie	165

V	GELINGENDES ALTERN PROFESSIONELL FÖRDERN: PSYCHOLOGISCHE INTERVENTIONSGERONTOLOGIE	
11.	Allgemeines zu psychosozialen Interventionen	170
11.1	Stärkung individueller Ressourcen von älteren Menschen	172
11.1.1	Kognitives Training im höheren Lebensalter	172
11.1.2	Psychotherapie bei und psychosoziale Beratung von älteren Menschen	175
11.1.3	Förderung von Selbständigkeit, Autonomie und Krankheits-Selbstmanagement	176
11.1.4	Interventionen zur Förderung von körperlicher Aktivität	178
11.2	Stärkung umweltbezogener Ressourcen von älteren Menschen	179
11.2.1	Stärkung der sozialen Integration und der sozialen Umwelt älterer Menschen	179
11.2.2	Interventionen in der physisch-räumlichen und technisch-digitalen Umwelt	181
	Schluss-Impuls	184
	Feedback-Teil: Hat sich was getan bei Ihnen?	185
	Ihr Wissen zu psychologischem Altern: Was haben Sie richtig, was falsch eingeschätzt?	186
	Glossar	189
	Literatur	196