

---

# Stabilität und Veränderung psychologischer Aspekte im höheren Erwachsenenalter

---



Dr. Stefanie Becker

Stiftungsgastdozentur der Universität des 3. Lebensalters,  
Frankfurt, im Sommersemester 2007

# Themen der Vorlesungsreihe

---

- Altersbilder und Identität im Alter
- Emotionalität im Alter
- Persönlichkeitsentwicklung
- Bedeutung sozialer Beziehungen im Lebenslauf
- Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter

# Themen der Vorlesungsreihe

---

- Altersbilder und Identität im Alter
- Emotionalität im Alter
- Persönlichkeitsentwicklung
- **Bedeutung sozialer Beziehungen im Lebenslauf**
- Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter

# Soziale Beziehungen im Alter

---

- Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung
  - Charakteristika sozialer Beziehungen im Alter
- (Aus-)Wirkungen sozialer Beziehungen
- Entwicklung, Gestaltung und Veränderung sozialer Netzwerke über die Lebensspanne
- Zusammenfassung und Ausblick

# Soziale Beziehungen im Alter

---

- Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung
  - Charakteristika sozialer Beziehungen im Alter
- (Aus-)Wirkungen sozialer Beziehungen
- Entwicklung, Gestaltung und Veränderung sozialer Netzwerke über die Lebensspanne
- Zusammenfassung und Ausblick

# Bedeutung sozialer Beziehungen

---

- Soziale Beziehungen = interpersonaler Austausch vor dem Hintergrund der Erwartung von Reziprozität (Gegenseitigkeit)
- Soziale Beziehungen als Unterstützungspotential: Instrumentell und emotional
- Soziales Netzwerk:
  - Anzahl sozialer Kontakte
  - Emotionale Nähe zu den Personen im Netzwerk



# „Beteiligte“ sozialer Beziehungen

---

Bedürfnisse und Persönlichkeit sind bedeutsam,  
ABER:

- aktive Beziehungsgestaltung findet über die ganze Lebensspanne statt
- die Qualität einer Beziehung wird immer von mindestens 2 Personen mitbestimmt
- wer eine Beziehung eingeht kann sich nicht gegen den Einfluss der anderen Person auf sich selbst wehren



# Soziales Netzwerk

---

Objektive Charakteristika, die diejenigen Personen beschreiben, mit denen eine Person interpersonale Beziehungen unterhält



# Soziale Unterstützung

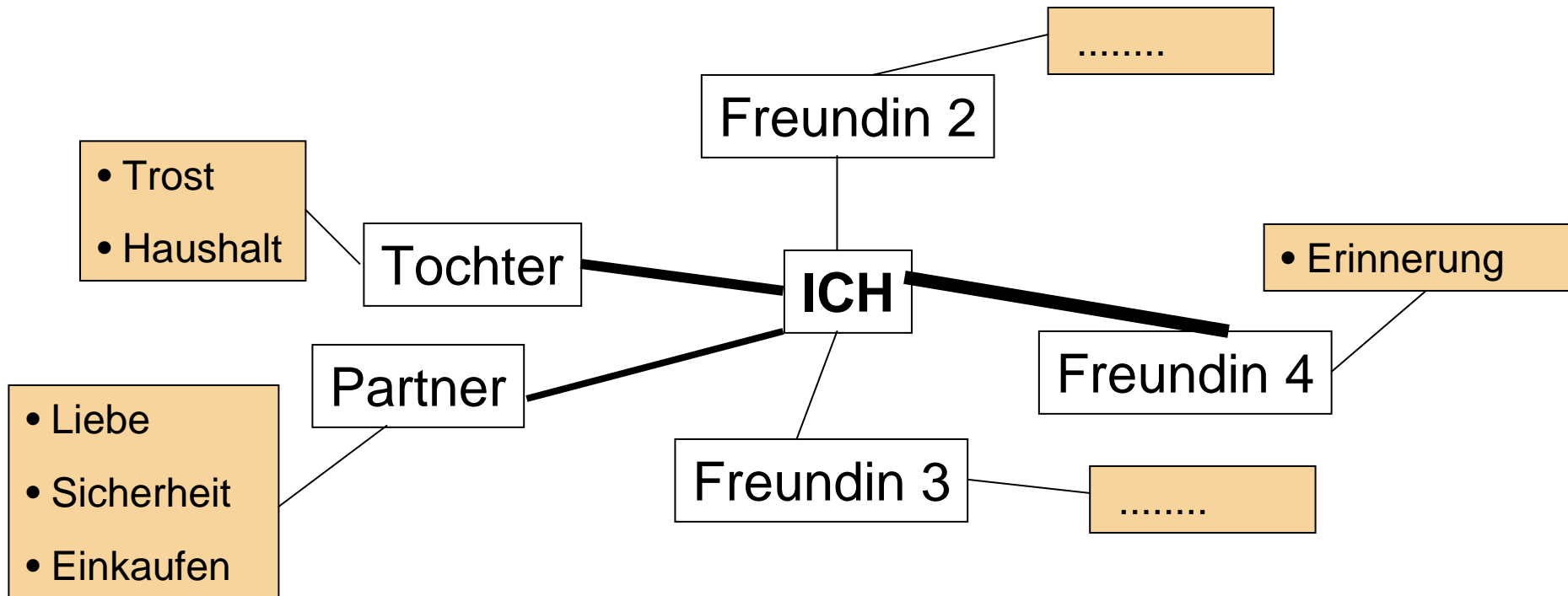
---

Qualität der sozialen Beziehungen  
im Sinne des Austauschs von  
Unterstützung

- instrumentelle Hilfe (konkrete Hilfeleistungen)
- emotionale Unterstützung (z.B. gemeinsame Werte, Trost)

# Beziehungen determinieren verfügbare Ressourcen

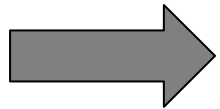
---



# Entwicklungsregulation

---

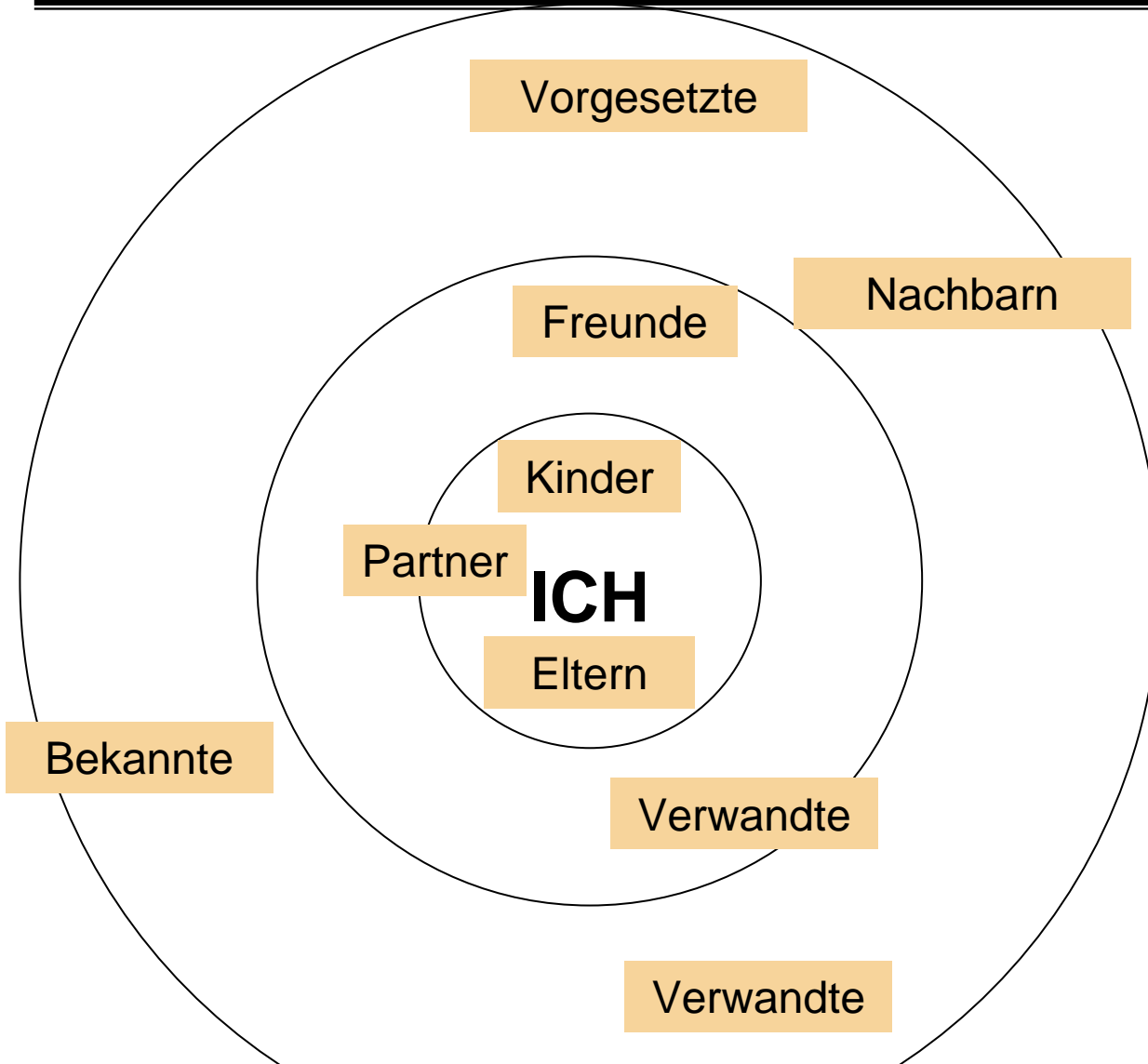
- Beschaffenheit sozialer Netzwerke bestimmt das Ausmaß an Ressourcen
- Personen mit größeren Netzwerken haben eine höhere Wahrscheinlichkeit Hilfe und Unterstützung durch andere zu erhalten



Personen, die mehr Hilfe und Unterstützung erhalten, haben eine bessere Chance auf eine höhere Lebenserwartung

# Charakteristika sozialer Beziehungen im Alter

---

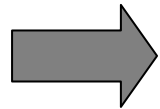


- Konstanten:**
- Hierarchisches Netzwerk
  - Familie

# Sozialer Konvoi

---

- Manche engen Beziehungen begleiten uns ein Leben lang
- Aber auch diese Beziehungen bleiben nicht immer die gleichen



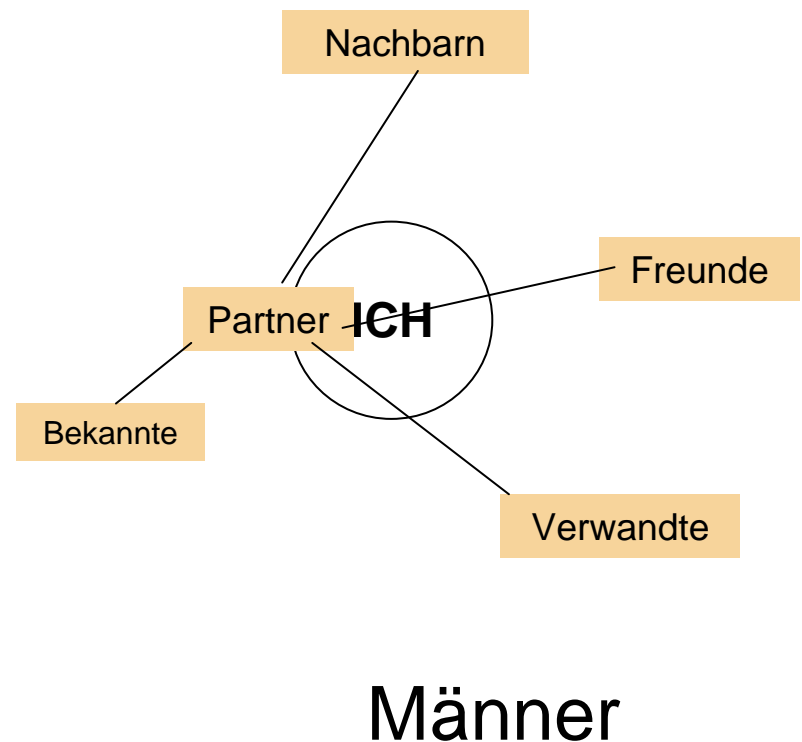
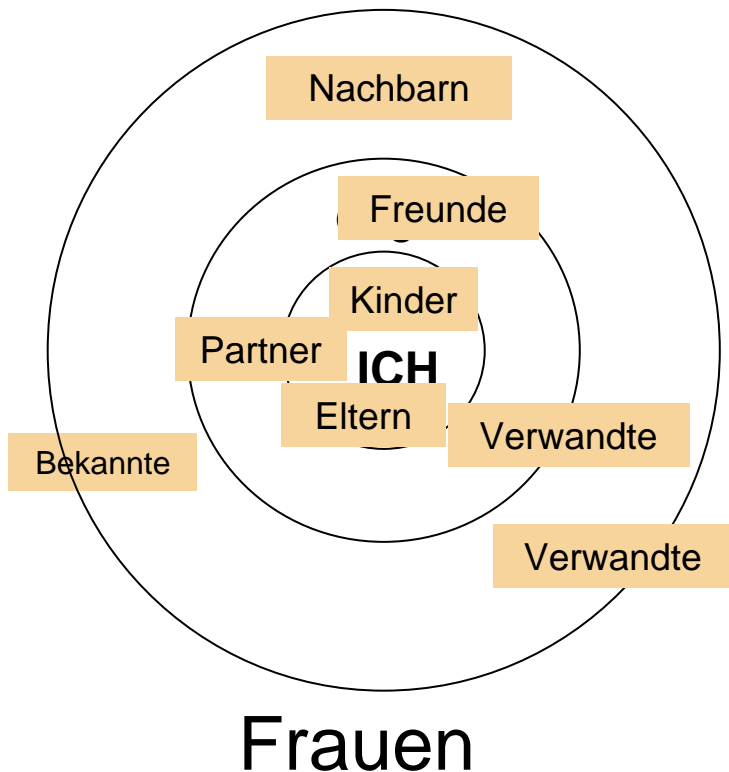
Der soziale Konvoi stellt eine sichere Grundlage für praktische Hilfeleistungen und für emotionale Unterstützung dar



# Einflussgrößen (1/2)

---

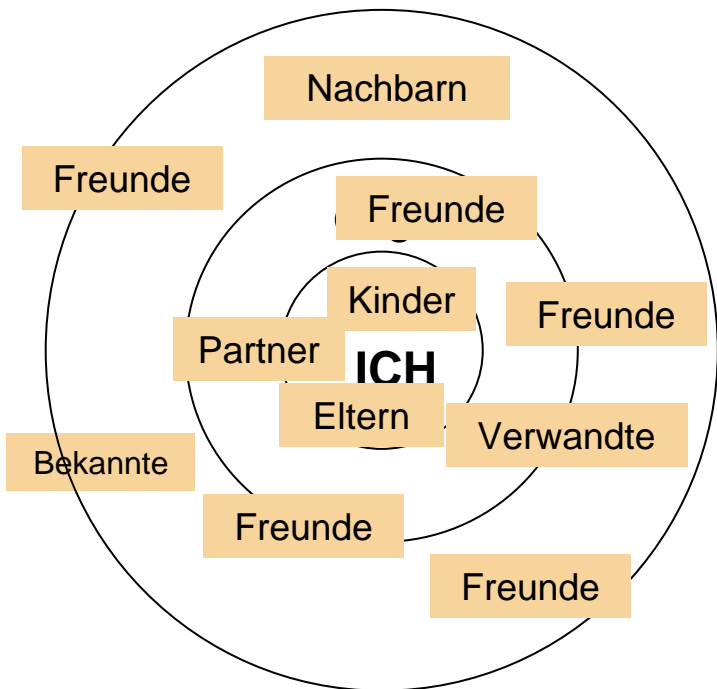
- Geschlechtseffekt:
  - Geschlechtsspezifische Schwerpunkte



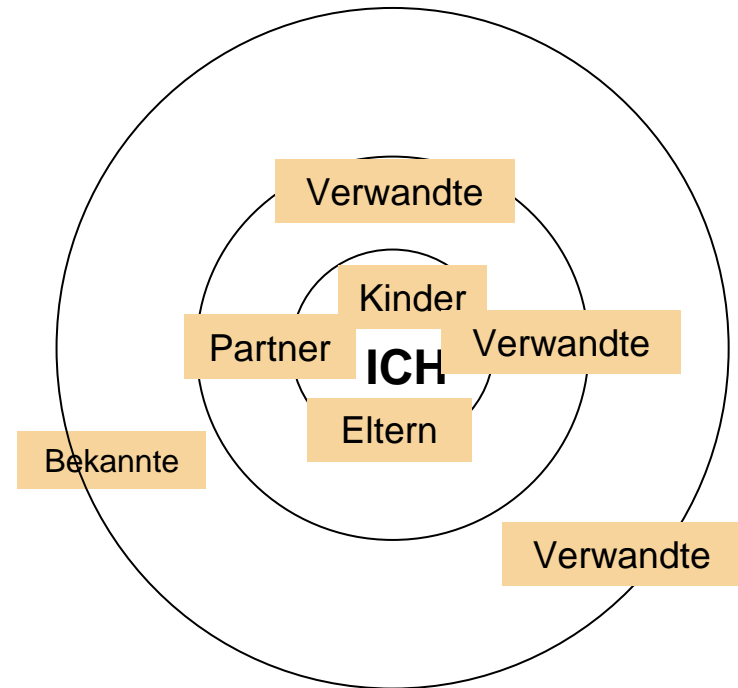
# Einflussgrößen (2/2)

---

- Sozio-ökonomischer Status:
  - Bildungs- und Berufsniveau



Status hoch



Status nieder

# Zum Verständnis sozialer Unterstützung

---

- Soziale Unterstützung als:
  - Verhalten (tatsächlich erhaltene Unterstützung)
  - kognitives Konzept (wahrgenommene Unterstützung)
- Facetten sozialer Unterstützung:
  - emotional (z.B. Trost, Ermutigung, Lob)
  - instrumentell (z.B. Hilfe bei Reparaturen, Einkaufen)
  - informationell (z.B. Rat geben)
  - sozialer Integration (z.B. gemein. Freizeitaktivitäten)



# Soziale Beziehungen im Alter

---

- Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung
  - Charakteristika sozialer Beziehungen im Alter
- **(Aus-)Wirkungen sozialer Beziehungen**
- Entwicklung, Gestaltung und Veränderung sozialer Netzwerke über die Lebensspanne
- Zusammenfassung und Ausblick

# Quelle sozialer Unterstützung

---

- Quelle = jedes Mitglied des Netzwerks
- Emotionale Nähe
- Bei Verlust des Partners werden meist Kinder oder Enkelkinder wichtig

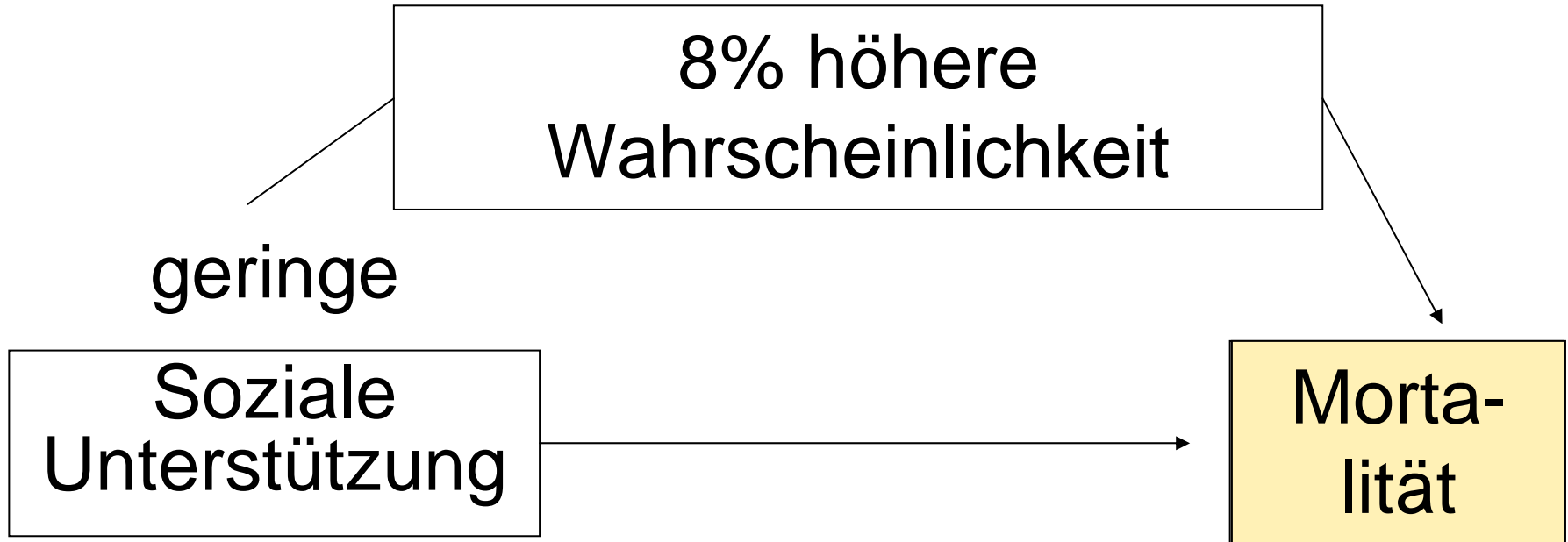


## ABER:

- Generationenunterschied wirkt sich ungünstig aus
- Hilfe von „Gleichberechtigten“ wird bevorzugt

# Beziehungen und Wohlbefinden

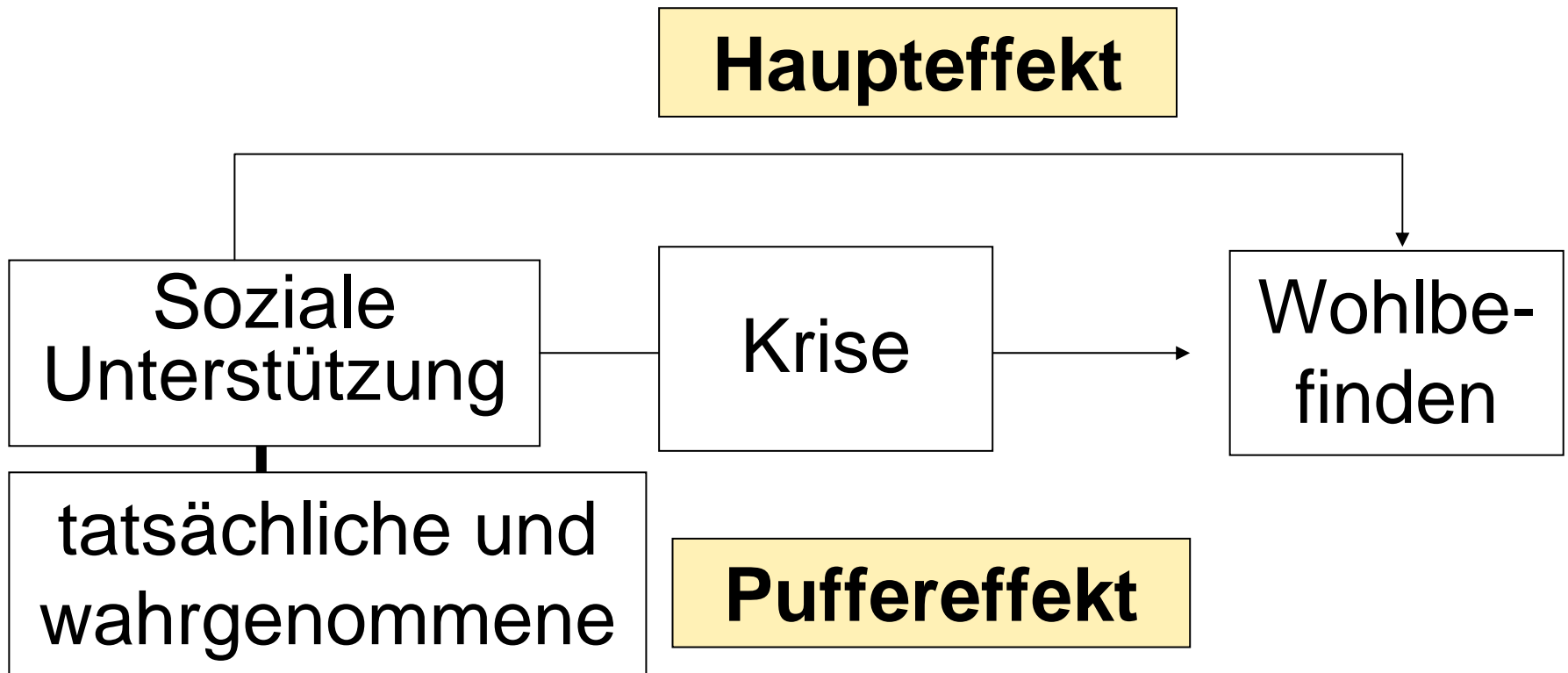
---



Ein ausreichendes Maß an sozialer Unterstützung wirkt sich positiv auf Gesundheit und die Lebenserwartung aus

# Direkte oder indirekte Wirkung?

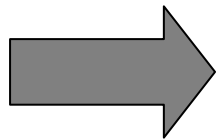
---



# Qualität der Beziehungen

---

- Subjektive Interpretation der sozialen Beziehungen bestimmt deren Wirkung
- Je enger die Beziehungen desto größer ihr potentieller Effekt (positiv und negativ)
- Wahrgenommene soziale Unterstützung fördert das Gefühl eine geschätzte und kompetente Person zu sein

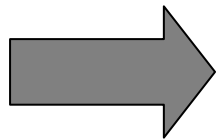


Vertrauen auf Hilfe zurückgreifen zu können, wenn die „Krise“ eintritt

# Gegenseitigkeit im Alter

---

- Das Gefühl des Vertrauens auf Hilfe und Unterstützung ist im höheren Erwachsenenalter von besonderer Bedeutung
- Direkter Ausgleich ist oft nicht mehr möglich → Missverhältnis
  - „Gegenleistungen“ sehr unmittelbar
  - Unterstützungskonto



Umdeutung einseitiger  
Unterstützungsverhältnisse in  
Gegenseitigkeit

# Soziale Beziehungen im Alter

---

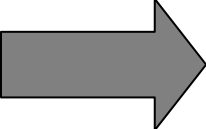
- Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung
  - Charakteristika sozialer Beziehungen im Alter
- (Aus-)Wirkungen sozialer Beziehungen
- **Entwicklung, Gestaltung und Veränderung sozialer Netzwerke über die Lebensspanne**
- Zusammenfassung und Ausblick

# Wichtige Rahmenbedingungen (1/4)

---

## 1) Soziale Bedürfnisse als Grundmotiv:

- Mensch = soziales Wesen
- Kerneigenschaften (Orientierung an Gegenseitigkeit, Aufbau und Erhalt von Nähe)  
→ Selektionsvorteile



In der Gestaltung sozialer Beziehungen werden die sozialen Kompetenzen über den gesamten Lebenslauf hinweg erweitert



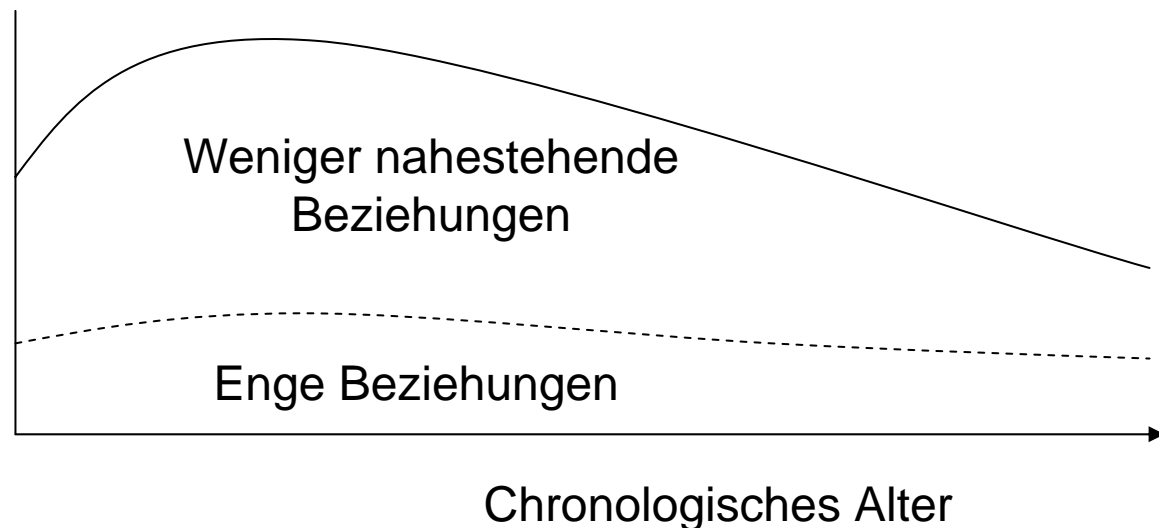


# Wichtige Rahmenbedingungen (2/4)

---

## 2) Gewinne und Verluste :

- Funktion und Struktur des Netzwerks ändern sich
- Zahl der Sozialbeziehungen nimmt mit dem Alter ab → “Dramamodelle“, aber Differenzierung notwendig



# Wichtige Rahmenbedingungen (3/4)

---

## 3a) Nutzen :

- Positive Auswirkungen auf die Handlungsfähigkeit und Gesundheit
- Die physische Anwesenheit muss nicht unbedingt gegeben sein, um positive Effekte zu spüren  
→ wahrgenommene Unterstützung



# Wichtige Rahmenbedingungen (4/4)

---

## 3b) Kosten und Risiken :

- Erwartung der Gegenseitigkeit (Krankheit, Pflege)
- „Freiwilligkeit“ häufig nur unter hohen Kosten aufkündbar
- Trotz aversiver Bedingungen werden Beziehungen manchmal fortgeführt



# Theorien der Veränderung sozialer Beziehungen

---



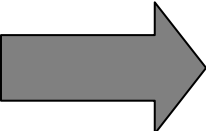
- 1) Disengagement-Theorie
- 2) Aktivitäts-Theorie
- 3) Emotionale Selektions-theorie



# 1) Disengagement-Theorie

---

- Altern vollzieht sich psycho-soziale als Rückzug
- Motor kann der alternde Mensch selbst oder seine Umwelt sein



Disengagement / Rückzug  
gehört zum natürlichen  
Alterungsprozess:  
heute nicht mehr aktuell



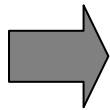
# 2) Aktivitäts-Theorie

---

- Zufriedenheit im Alter ist verbunden mit Aktivität
- Erhaltung der sozialen Funktionalität → Ermöglichung soziale Teilhabe bis ins höchste Erwachsenenalter



Unrealistischer  
Gültigkeits-  
anspruch



# 3) Emotionale Selektionstheorie (1/2)

---

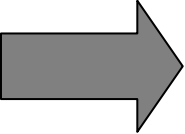
- Emotionale Bewertung sozialer Kontakte wird mit zunehmendem Alter wichtiger
- Regulatorische Mechanismen werden notwendig zur Erhaltung des subjektiven Wohlbefindens
- Primäre Motivation für soziale Beziehungen verändert sich mit dem Alter



# 3) Emotionale Selektionstheorie (2/2)

---

- Bewusste Auswahl der Beziehungspartner
- Rückzug aus oberflächlichen Beziehungen
- Im Vordergrund: Intimität und Vertrauen → Maximierung der Unterstützungsfunktion
- Ursache: Veränderte Zeitperspektive



Kein unspezifisches  
Kleinerwerden des  
Netzwerks sondern  
**bewusste Selektion**





# Empirischer Nachweis

---

Bedingung 1

Bedingung 2

Zeitbegrenzung:  
Umzug

Keine  
Zeitbegrenzung

Gewünschte Beziehungspartner?

Ergebnisse:  
Keine  
Unterschiede  
zwischen Alt  
und Jung

Ergebnisse:  
Nur ältere Personen  
wählen ausschließ-  
lich Kontakt zu  
Nahestehenden

# Empirischer Nachweis

---

Motivation zur Selektion der Beziehungspartner des sozialen Bezugssystems ist weniger vom Alter als von der Entwicklungsperspektive abhängig

# Soziale Beziehungen im Alter

---

- Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung
  - Charakteristika sozialer Beziehungen im Alter
- (Aus-)Wirkungen sozialer Beziehungen
- Entwicklung, Gestaltung und Veränderung sozialer Netzwerke über die Lebensspanne
- Zusammenfassung und Ausblick

# Zusammenfassung

---

- Veränderungen der sozialen Beziehungen bringen bedeutsame Herausforderungen mit sich
- Viele Übergänge sind durch Netzwerkveränderungen definiert
- Zentrale Einflussfaktoren der Gestaltung und Entwicklung sozialer Netzwerke (passiv, aktiv)
- Zentrales Motiv der Veränderungen sozialer Beziehungen im höheren Lebensalter ist die Zeitperspektive

Parallelität von Konstanz und Flexibilität ist der Garant für eine erfolgreiche Entwicklungsregulation aus sozialer Perspektive

# Ausblick

---

- Noch ist zu wenig über die Rahmenbedingungen bekannt, die die Bildung und Entwicklung sozialer Netzwerke gestalten:
  - Wirkung der kognitiven Interpretation
  - Komplexes Zusammenspiel personenbezogener und Situationsfaktoren
- Ziel: Nutzung positiver Effekte sozialer Netzwerke zur aktiven Förderung von subjektivem Wohlbefinden und Gesundheit

---

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**