

ZUSAMMENFASSUNG

Das Thema erfolgreiches Altern gewinnt mit dem anhaltenden Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung der älteren Bevölkerungssegmente zunehmend an Relevanz (P. Baltes & Baltes, 1990; Rowe & Kahn, 1998; Seeman, 1994). Da gerade die späten Lebensphasen des dritten und vor allem des vierten Alters durch multiple Verluste in zentralen Lebensbereichen charakterisiert sind (M. Baltes, 1998; Smith & Baltes, 1997; Wahl & Kruse, 1999a, b), ist eine der zentralen Fragen, wie es angesichts eines rückläufigen Ressourcenstatus dennoch gelingen kann, täglichen Aufgaben und Herausforderungen zu begegnen. Dass dies wider Erwarten vielen alten und sehr alten Personen glückt, wird durch das relativ stabile subjektive Wohlbefinden im Alter deutlich (Smith & Baltes, 1996; Staudinger, 2000), das als Kennwert einer gelungenen Anpassung an altersbezogene Veränderungen gilt. Eine Möglichkeit, trotz zunehmender Ressourceneinschränkungen eine solche positive Adaptation und Entwicklung im Alter zu erreichen, ist die effiziente Ausnutzung der verbleibenden personalen Ressourcen. Strategien, die hierfür besonders geeignet scheinen, sind die Lebensmanagementstrategien (Freund & Baltes, 1998), die innerhalb des Metamodells der Selektiven Optimierung mit Kompensation (SOC; P. Baltes & Baltes, 1990) handlungstheoretisch konzeptualisiert wurden. Sie umfassen Strategien der ressourcenorientierten Zielwahl (elektive und verlustbasierte Selektion) und des optimalen Ressourceneinsatzes (Optimierung und Kompensation).

Diesen Überlegungen folgend war das Ziel der vorliegenden Arbeit die Untersuchung des Zusammenwirkens von Ressourcen und Strategien in ihrer Funktion als Determinanten des erfolgreichen Alterns. Während aktuelle Theorien des erfolgreichen Alterns zumeist entweder Ressourcen (z. B. Garfein & Herzog, 1995; Rowe & Kahn, 1997) oder Prozesse der erfolgreichen Entwicklung (z. B. P. Baltes & Baltes, 1990; Brandstädter & Renner, 1990; Heckhausen & Schulz, 1995) getrennt betrachten, wurde hier ein Untersuchungsmodell verwendet, das das gemeinsame Wirken von Ressourcen und Strategien für ein erfolgreiches Altern überprüfte. Ausgehend von adaptations- und ressourcentheoretischen Überlegungen (P. Baltes, Lindenberger & Staudinger, 1998; Hobfoll, 1998; Lawton, 1983) wurden als Indikatoren des Ressourcenstatus demographische Merkmale (Bildungsstand, Sozialprestige), intellektuelle Leistungsfähigkeit (Wortflüssigkeit, Wahrnehmungsgeschwindigkeit), Gesundheit (Gleichgewicht/Balance, subjektive Gesundheit) und soziales Netzwerk (wichtigste Sozialpartner, Gesamtnetzwerk, Kinderanzahl) genutzt, um den Ressourcenstatus durch für die Anforderungen des Alltags möglichst zentrale und überwiegend objektiv messbare Ressourcendimensionen zu erfassen. Als Strategien erfolgreichen Alterns wurden die SOC-Lebensmanagementstrategien gewählt, da sie einen expliziten Bezug zum Ressourcenhaushalt

aufweisen und kognitive sowie behaviorale Strategien umfassen. Als Kriterium erfolgreichen Alterns diene die kognitive Wohlbefindensfacette Alterszufriedenheit (Lawton, 1975).

Ausgehend von bisherigen Befunden (z. B. Freund & Baltes, 1998; Garfein & Herzog, 1995) wurde argumentiert, dass die Höhe des Ressourcenstatus sowie die Nutzung der SOC-Strategien eine positive Beziehung zur Anpassungsleistung aufweisen, die sich wiederum in der Ausprägung der Alterszufriedenheit abbildet. Darüber hinaus wurde erwartet, dass den SOC-Strategien eine protektiv-abfedernde Funktion im Falle eines geringen Ressourcenstatus zukommt: Der optimale Einsatz der Ressourcen durch die SOC-Strategien sollte die negativen Auswirkungen eines geringen Ressourcenstatus auf die Alterszufriedenheit abschwächen.

Die Beziehungen zwischen Ressourcen, SOC-Strategien und Wohlbefinden wurden in der vorliegenden Arbeit unter Verwendung verschiedener empirischer Herangehensweisen untersucht. Die Datenbasis bildeten zwei Studien alter und sehr alter Personen. *Studie 1* fokussierte auf die querschnittliche Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Ressourcen, SOC und Alterszufriedenheit. Die zur Verfügung stehende Stichprobe umfasste eine für die Altersgruppe der 70- bis 90-Jährigen lokal repräsentative Teilstichprobe ($N = 156$) des ALLEE-Projekts (M. Baltes & Lang, DFG Ba 902/11-2). Im *ersten Teil der Studie 1* wurde die Bedeutung des Zusammenwirkens der Ressourcen und SOC-Strategien für die Alterszufriedenheit innerhalb der Gesamtstichprobe untersucht. Zwischen dem Ausmaß der vorhandenen Ressourcen und der Nutzung der SOC-Strategien bestand ein moderater positiver Zusammenhang. Hinsichtlich ihrer Bedeutung für die Alterszufriedenheit erwiesen sich Ressourcen und SOC-Strategien als voneinander unabhängige Determinanten. Hypothesenkonform war mit zunehmender Höhe des Ressourcenstatus ein höheres Maß an Alterszufriedenheit assoziiert. Mit der häufigeren Nutzung der SOC-Strategien ging eine tendenziell höhere Alterszufriedenheit einher ($p = .05$). Entgegen den Erwartungen kam dem Zusammenwirken von Ressourcen und SOC allerdings keine zusätzliche Bedeutung für die Höhe des subjektiven Wohlbefindens innerhalb der Gesamtstichprobe zu.

Der Überlegung folgend, dass die protektive Funktion der SOC-Lebensmanagementstrategien möglicherweise erst unterhalb eines kritischen Ressourcenniveaus zum Tragen kommt, wurde im *zweiten Teil der Studie 1* überprüft, ob sich die Beziehungen zwischen Ressourcen, SOC-Strategien und Wohlbefinden zwischen jungen-alten ($M = 75.6$ Jahre; $n = 80$) und alten-alten ($M = 85.7$ Jahre; $n = 76$) Personen unterschieden. Vorangestellte Analysen bestätigten die Annahme, dass die Gruppe der alten Alten über bedeutend weniger Ressourcen verfügten als die jungen Alten. Keine Altersgruppenunterschiede bestanden hingegen bezüglich der berichteten Nutzungshäufigkeit der SOC-Strategien sowie der erlebten Alterszufriedenheit. Die vergleichende Analyse der beiden Altersgruppen ermittelte altersdifferentielle

Vorhersagemuster: In der Gruppe der jungen Alten erklärten der Ressourcenstatus sowie die Nutzungshäufigkeit der SOC-Strategien unabhängig voneinander interindividuelle Unterschiede in der Höhe der Alterszufriedenheit. Diese Effekte entsprachen dem Prädiktionsmuster, das für die Gesamtstichprobe ermittelt worden war. Damit ging mit zunehmender Höhe der Ressourcen sowie – unabhängig davon – mit zunehmender SOC-Nutzung ein höheres subjektives Wohlbefinden einher. In der Gruppe der alten Alten bestand hingegen neben einem Haupteffekt des Ressourcenstatus das erwartete Interaktionsmuster, das den für die SOC-Strategien postulierten, protektiv-abfedernden Effekt abbildete. Inhaltlich bedeutete dies, dass diese sehr alten Personen um so zufriedener mit ihrem Alter waren, je höher ihr Ressourcenstatus war. Gleichzeitig waren auch die SOC-Strategien von Bedeutung, allerdings variierte ihre Wirkung in Abhängigkeit vom vorhandenen Ressourcenumfang: Die SOC-Nutzung war in dieser Altersgruppe vor allem dann für die Alterszufriedenheit bedeutsam, wenn wenige Ressourcen zur Verfügung standen. Alte-alte Personen profitierten somit besonders vom optimalen Einsatz ihrer Ressourcen, erfasst durch die Nutzung der SOC-Strategien, wenn ihre Ressourcenausstattung gering war. Dieselben Vorhersagemuster bestanden für verlustbasierte Selektion und Optimierung. Dass der erwartete, einen geringen Ressourcenstatus abfedernde Effekt der SOC-Strategien ausschließlich in der Gruppe der alten Alten vorlag, nicht aber bei den jungen Alten, entsprach der Vermutung, dass die protektive Funktion von SOC erst dann zur Geltung kommt, wenn der Ressourcenumfang ein kritisches Minimum unterschreitet. Die SOC-Strategien scheinen damit eine besondere Wirkung zu entfalten, wenn Personen am Rande ihrer Ressourcenkapazitäten agieren (vgl. Abraham & Hansson, 1995; P. Baltes, 1997). Um diesen Hinweisen weiter nachzugehen, wurden in einer zweiten Studie ressourcenarme und ressourcenreiche alte und sehr alte Personen untersucht.

Im zweiten empirischen Teil der Arbeit wurde den längsschnittlichen Beziehungen zwischen Ressourcen, SOC-Lebensmanagementstrategien und Alterszufriedenheit nachgegangen. *Studie 2* umfasste eine zweite Teilstichprobe der ALLEE-Studie (M. Baltes & Lang, DFG Ba 902/11-2) und beruhte auf der Untersuchung einer Gruppe von Personen mit geringem Ressourcenstatus (Ressourcenarme: $n = 21$) und einer Gruppe von Personen mit vergleichsweise hohem Ressourcenhaushalt (Ressourcenreiche: $n = 21$). Die Gruppen wurden zu zwei Messzeitpunkten befragt, die durchschnittlich 12 Monate auseinander lagen. Im *ersten Teil der Studie 2* wurden die in Studie 1 für die alten Alten ermittelten querschnittlichen Befunde zur Beziehung zwischen Ressourcen, SOC-Strategien und Wohlbefinden längsschnittlich repliziert: Auch über die Zeit hinweg war das gemeinsame Wirken von Ressourcen und SOC von zentraler Bedeutung für die Alterszufriedenheit. Vorausgehende Analysen ergaben, dass die SOC-Strategien von den Ressourcenarmen seltener angewendet wurden und auch

ihre Alterszufriedenheit geringer war. Die Interaktion zwischen Ressourcen und SOC-Nutzung zum ersten Messzeitpunkt prädizierte die zeitversetzt erhobene Alterszufriedenheit: Nutzten Ressourcenarme die SOC-Strategien zum ersten Messzeitpunkt überdurchschnittlich häufig, so zeigten sie zum zweiten Messzeitpunkt eine fast ebenso hohe Alterszufriedenheit wie die Ressourcenreichen. Bei den Ressourcenreichen war der Effekt von SOC hingegen bedeutend geringer ausgeprägt und ohne statistische Relevanz. Analysen der spezifischen SOC-Strategien ergaben, dass der erwartete, die Auswirkungen von Ressourcenarmut auf das Wohlbefinden abfedernde Effekt ebenfalls für Optimierung und Kompensation vorlag. Der fehlende längsschnittliche Puffereffekt der verlustbasierten Selektion wurde ihrer eher kurzfristigen Wirkung, der zusätzliche längsschnittliche Protektionseffekt der Kompensation dem Prozesscharakter kompensatorischer Anstrengungen zugeschrieben.

Im *zweiten Teil der Studie 2* wurde eine weitere Facette der Beziehungen zwischen Ressourcen, SOC-Strategien und Alterszufriedenheit untersucht. Hierbei wurde der Frage nachgegangen, ob die Zugehörigkeit zur Gruppe der ressourcenarmen bzw. ressourcenreichen Personen im Zusammenspiel mit den SOC-Strategien *Veränderungen der Alterszufriedenheit* vorhersagen kann. Dieser Effekt konnte für die Gesamtnutzung von SOC nicht nachgewiesen werden, jedoch für die Optimierung. Es bestand eine Interaktion zwischen Ressourcengruppe und Optimierung, die einen protektiv-stabilisierenden Effekt für Optimierung verdeutlichte: Ressourcenarme Personen, die zum ersten Messzeitpunkt häufiger optimierten, d. h. ihre Ressourcen verfeinerten und erweiterten, wiesen mehr positive bzw. weniger negative längsschnittliche Alterszufriedenheitsveränderungen auf als ressourcenarme Personen, die wenig optimierende Strategien nutzen. Optimierung nahm damit in allen Analysen eine besondere Rolle ein. Alte und sehr alte Menschen scheinen demzufolge nicht nur von verlustregulativen Strategien, sondern vor allem von gewinnorientierten Strategien zu profitieren.

Im *dritten Teil der Studie 2* wurde schließlich der Versuch unternommen, die dynamischen Beziehungen zwischen Ressourcen, SOC-Strategien und Alterszufriedenheit auf einer mikroanalytischen Ebene abzubilden. Hierbei wurde untersucht, ob *Ressourcenverluste* negative Konsequenzen für die Alterszufriedenheit haben (vgl. Hobfoll, 1998), die jedoch durch die Basisnutzung der SOC-Strategien abgefedert werden können. Es wurde erwartet, dass Personen, die eine höhere Nutzung der SOC-Strategien vor dem Verlust aufweisen, mit Ressourcenverlusten besser umgehen können, da sie im optimalen Einsatz ihrer Ressourcen bereits geübt sind. Da der Ressourcenstatus sich allerdings durch eine hohe zeitliche Stabilität auszeichnete, konnten nur für sehr wenige Personen ($n = 8$) bedeutsame Ressourcenverluste über den Untersuchungszeitraum von 12 Monaten nachgewiesen werden. Infolgedessen war die geplante Hypothesenprüfung nicht durchführbar. Um dennoch einen Eindruck von der

Bedeutung der SOC-Strategien im Falle von Ressourcenverlusten zu erhalten, wurden die Gruppe mit Ressourcenverlusten sowie ein Einzelfall deskriptiv untersucht. Personen, die eine hohe Basisnutzung der SOC-Strategien sowie insbesondere der elektiven Selektion und der Optimierung aufwiesen, zeigten trotz Ressourcenverlust ein stabiles bzw. ansteigendes Wohlbefinden. Personen, die SOC zum ersten Messzeitpunkt selten verwendeten, erhöhten ihre SOC-Nutzung infolge des Ressourcenverlusts. Vor allem die reaktive Zunahme der Kompensation war mit einem Anstieg der Alterszufriedenheit verbunden. Die abschließende Betrachtung der Person mit den höchsten Ressourcenverlusten wies darauf hin, dass bei sehr starken Verlusten die Bedeutung der beiden Selektionsstrategien anscheinend zunimmt, während Optimierung und Kompensation eher in den Hintergrund treten. Auch hier wurde deutlich, dass die SOC-Strategien differentielle adaptive Wirkungen besitzen. Insgesamt liefern die Befunde zur Rolle von SOC bei Ressourcenverlust aufgrund der geringen Fallzahlen lediglich erste, jedoch interessante Hinweise, denen zukünftige Studien nachgehen sollten.

Zusammenfassend verdeutlichen die Ergebnisse dieser Arbeit, dass Ressourcen und SOC-Strategien bedeutende Determinanten des erfolgreichen Alterns darstellen. Die gemeinsame Untersuchung der Ressourcen, verstanden als basale personale Merkmale, und der SOC-Strategien als individuelle Verhaltensmuster, lieferte bedeutsame Hinweise auf Mechanismen und Prozesse, die dem paradoxen Phänomen eines stabilen Wohlbefindens trotz multipler Verluste zugrunde liegen. Die optimale Nutzung der Ressourcen sowie die Auswahl von am Ressourcenhaushalt angepassten Zielen, indiziert durch eine häufige Anwendung der SOC-Strategien, scheinen einen besonderen Beitrag zum erfolgreichen Altern zu leisten. Die protektiv-abfedernde Funktion der SOC-Strategien konnte in Bezug auf das Wohlbefinden in dieser Arbeit erstmals empirisch nachgewiesen werden. Insbesondere die Konvergenz der querschnittlichen und längsschnittlichen Befunde unterstreicht die Bedeutung dieses Ergebnisses. Dass vor allem Personen, die mit den Grenzen ihrer Ressourcenkapazitäten konfrontiert sind, von den SOC-Strategien profitierten, und ein den Ressourcenreichen vergleichbar hohes zeitgleiches sowie zukünftiges Wohlbefinden aufwiesen, ist ein Befund, der einen optimistischen Ausblick auf die Entwicklung im Alter zulässt. Trotz der zunehmenden Reduktion der Ressourcen, die eine schwer modifizierbare Grundausstattung des Individuums im Alter darstellen, scheint aufgrund der Wirkung der SOC-Strategien eine Entwicklung von Präventions- und Interventionsmaßnahmen erfolgsversprechend, die auf die leichter beeinflussbare Verhaltensebene abzielen. Somit könnten, eine Replikation der Ergebnisse vorausgesetzt, Programme entstehen, die das Potential an Zielwahl- und Verhaltensstrategien wie den SOC-Strategien erweitern, um die Anpassung an altersassoziierte Ressourcenverluste und eine positive Entwicklung im dritten und vierten Alter zu unterstützen.