

1. EINLEITUNG

1.1 Erfolgreiches Altern: Adding life to years

Warum gelingt es manchen Menschen, „gut“ zu altern, auch im Alter gesund, umsorgt und zufrieden zu sein, während andere von Krankheiten geplagt werden, einsam und unglücklich sind? Die Suche nach den Determinanten erfolgreichen Alterns scheint Menschen seit jeher in ihren Bann gezogen zu haben (vgl. Yu, 1999). So hat der Traum von einem langen Leben und guten Alter eine Tradition, die bis in die griechische Antike zurückverfolgt werden kann (P. Baltes & Baltes, 1990; Lehr, 1991; Yu, 1999). Bereits damals wurden spezifische Vorstellungen dazu entwickelt, was ein gutes Altern charakterisiert und welche Faktoren hierbei von Bedeutung sind. Cicero (106–43 v. Chr.) beispielsweise nahm an, dass ein positives Altern, gekennzeichnet durch Merkmale wie Vernunft, Klugheit und Toleranz, dann erreicht werden könne, wenn diese Eigenschaften über das ganze Leben hinweg kultiviert würden. Umstände, die den Alternsprozess hingegen negativ beeinflussen würden, sah er in der Deprivation von produktiven Tätigkeiten und positiven Ereignissen, dem Eintreten körperlicher Beschwerden sowie einem übersteigerten Bewusstsein für die Nähe des eigenen Todes (nach Lehr, 1991).

Auch in späteren Epochen wurden Annahmen zu den Ursachen des Alternsprozesses und potentiellen Gegenmitteln entwickelt. So wurde im Mittelalter das Absinken der Körpertemperatur für den Verlust an Vitalität im Alter verantwortlich gemacht. Dementsprechend wurden Weingenuss und Bluttransfusionen empfohlen, um der Abkühlung des Körpers und der damit einhergehenden Schwächung von Leib und Seele entgegenzuwirken (Yu, 1999).

Bis heute fasziniert der Gedanke, dem Alter Aufschub zu leisten, und die Motivation ist nach wie vor ungebrochen, die negativen Auswirkungen des Älterwerdens zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern. Die zentralen Fragen sind die gleichen geblieben: Was ist ein gutes Altern? Worin unterscheidet sich erfolgreiches von normalem Altern? Welche Bedingungen ermöglichen optimales Altern? Und was kann getan werden, um erfolgreich zu altern?

Wie gutes Altern beschrieben und erklärt werden kann, ist seit Beginn des 20. Jahrhunderts Gegenstand der psychologischen Forschung. Das in der Psychologie jeweils vorherrschende Altersbild, das starken historischen Schwankungen unterworfen war (Borscheid, 1992), trug maßgeblich zur Konzeptualisierung des erfolgreichen Alterns sowie zur Agenda seiner empirischen Erforschung bei. Frühe Ansätze waren geprägt von der Grundannahme, dass Altern ausschließlich durch Verlust und Abbau gekennzeichnet ist (Havighurst, 1963a; Williams & Wirths, 1965). Die im Zuge von ersten empirischen Untersuchungen gewonnene Erkenntnis, dass alte Menschen überhaupt in der Lage waren, mit den vielfältigen Veränderungen ihres psychosozialen Lebens in positiver Weise umzugehen, rief folglich großes

Erstaunen hervor (Maddox, 1994; Ryff, 1982). Dementsprechend dominierten Fragen nach den Formen der psychischen und sozialen Anpassung an das Alter (Cavan, Burgess, Havighurst & Goldhammer, 1949; Pollak, 1948), dem Erhalt der Autonomie und dem Austausch zwischen alterndem Individuum und Gesellschaft (Williams & Wirths, 1965).

Mit der Abkehr von der Defizithypothese des Alters entstand in den 1980er Jahren eine Bewegung hin zum entgegengesetzten Extrem, nämlich zu einem grenzenlosen Optimismus hinsichtlich dessen, was kognitive und behaviorale Interventionen und Trainings im Alter leisten könnten. Bis dahin auf das Alter zurückgeführte Veränderungen, wie beispielsweise das Nachlassen des Gedächtnisses, wurden nun ausschließlich auf einen Mangel an Übung infolge fehlender gesellschaftlicher Gelegenheiten zurückgeführt (vgl. „disuse“-Hypothese; Denney, 1979). Alles schien modifizierbar, das Alter sollte durch kognitive, physische und soziale Programme (z. B. Charness, 1985; Krauss Whitbourne, 1985) regelrecht „weginterventioniert“ werden (vgl. M. Baltes, 1998). In der Zwischenzeit haben vor allem große empirische Längsschnittuntersuchungen (z. B. Seattle Longitudinal Study; Schaie, 1983, 1993) das Bild des Alterns zurechtgerückt. Das Wissen um die Charakteristika des Alternsprozesses ist stark angewachsen (z. B. P. Baltes & Baltes, 1990; Siegler, Poon, Madden & Welsh, 1996), sodass heute die Grenzen der Beeinflussbarkeit des Alterns, aber gleichzeitig auch ihre Chancen viel nüchterner und realistischer betrachtet werden (P. Baltes, 1996; Willis, 1989, 1990).

In den letzten Jahren bestimmten verstärkt Fragen nach der Bedeutung von biologisch determinierten und behavioral modifizierbaren Faktoren die gerontologischen Überlegungen und Untersuchungen zum Alternsprozess. Welcher Anteil des Phänomens Altern beruht auf genetischer Programmierung, welcher Teil wird von individuellen Merkmalen bestimmt und welcher Teil kann durch Verhalten verändert werden? Obwohl genetische Faktoren sowohl für die maximale Lebensspanne (Hayflick, 1998; Kannisto, 1994) als auch für altersbezogene Veränderungen verantwortlich gemacht werden (Finch & Tanzi, 1997), scheint für das Altern kein vollständig festgelegtes Programm zu bestehen (Finch, 1997; Yu, 1999). Bisweilen wird dem Altern sogar ein stochastischer Prozess unterstellt (Hayflick, 1998). Mit der Feststellung, dass altersbezogene biologische Prozesse plastisch und somit modifizierbar sind, gewinnen individuelles Verhalten und Umweltbedingungen an Bedeutung (Christensen & Vaupel, 1996; Christensen et al., 2000; Fries & Crapo, 1981; Vaupel et al., 1998).

Betrachtet man die neueren Beiträge zur Diskussion des erfolgreichen Alterns genauer, so scheint sich infolge dieser Erkenntnisse eine neue Entwicklung abzuzeichnen. Durch die Abkehr von der Vorstellung, dass der Alternsprozess genetisch festgeschrieben ist, und durch die Erkenntnis, dass ein bedeutender Anteil der interindividuellen Varianz altersassoziierter Veränderungen auf Faktoren des Lebensstils und der Lebensgeschichte zurückgeführt werden

kann, rücken individuelle Merkmale und Verhaltensmuster, die ein gutes Altern bedingen, stärker in den Vordergrund (z. B. Finch & Tanzi, 1997; Rowe & Kahn, 1987, 1997). Diese für den Alternsprozess bedeutsamen Faktoren werden zudem nicht nur im Alter selbst gesucht, sondern auch in früheren Lebensphasen vermutet. Demzufolge bemüht man sich um die Identifikation von bereits im jungen Erwachsenenalter bestehenden Eigenschaften, die z. B. einen Einfluss auf das Erreichen eines hohen Alters haben (z. B. Friedman et al., 1995; Vaillant, 1990; Vaupel et al., 1998). Gleichzeitig wird auch den über die Lebensspanne kumulierenden Folgen schwieriger Lebensumstände oder andauernder Verhaltensmuster zunehmend Beachtung geschenkt (z. B. Seeman, Singer, Rowe, Horwitz & McEwan, 1997; Vita, Hubert, Terry & Fries, 1998). Schließlich werden im höheren Alter selbst Eigenschaften und Verhaltensweisen untersucht, die ein optimales Altern gefährden oder unterstützen können (Rowe & Kahn, 1997). Gegenwärtig wird z. B. in der kognitiven Alternsforschung diskutiert, ob ein engagierter Lebensstil dazu beiträgt, verbale Fähigkeiten länger zu erhalten (Hertzog, Hultsch & Dixon, 1999; Hultsch, Hertzog, Small & Dixon, 1999; Pushkar et al., 1999).

Versucht man diese aktuellen Trends in der Forschung zum erfolgreichen Altern zu bündeln, so scheint heute die rechtzeitige Vorbereitung auf das Alter zunehmend an Bedeutung zu gewinnen. Dieses „proaktive Altern“ meint die aktive Gestaltung des (gesamten) Erwachsenenalters mit Blick auf eine lebenslange Vermeidung von Risikofaktoren und einer Betonung von die Resilienz stärkenden Verhaltensweisen wie z. B. das gezielte Anlegen von Potentialen und Reserven, auf die im Alter zurückgegriffen werden kann. Zudem scheint im Alter selbst präventives und korrekatives Verhalten zum Erhalt und zur Erweiterung der Funktionstüchtigkeit beitragen zu können (vgl. Kahana & Kahana, 1996). Hiervon ausgehend hat das lange Zeit propagierte Verlustmodell des Alters mittlerweile gute Chancen, von einem Kompetenzmodell des erfolgreichen Alterns (Olbrich, 1987, 1992) abgelöst zu werden.

Dennoch: Welche Faktoren dazu beitragen, die durch medizinische und technische Fortschritte gewonnenen Lebensjahre im Alter gut zu gestalten, wurde seit dem ersten Kongress der Gerontological Society of America 1955 mit dem Motto „adding life to years“ nur ansatzweise geklärt (vgl. Lohman, Sankaranarayanan & Ashby, 1992; Olshansky, Carnes & Cassel, 1990). Somit scheint es gegenwärtig von besonderer Relevanz, Merkmale und Verhaltensweisen zu identifizieren, die ein erfolgreiches Altern *im Alter* ermöglichen. Diskutiert werden in diesem Zusammenhang beispielsweise demographische Merkmale, kognitive Leistungsfähigkeit, Gesundheit, soziale Beziehungen (z. B. Holahan, Moos, Holahan & Cronkite, 1999; P. Martin, Poon, Kim & Johnson, 1996; Rowe & Kahn, 1997) sowie Zielwahl-, Verhaltens- und Bewältigungsstrategien (z. B. P. Baltes, Lindenberger & Staudinger, 1998; Brandtstädter, 1999; Heckhausen & Schulz, 1995).

1.2 Aktuelle Theorien des erfolgreichen Alterns

Aus psychologischer Sicht stellt sich Altern heute als komplexer Anpassungsprozess an physische, psychologische und soziale Veränderungen dar, die das Alter begleiten (Steверink, Lindenberg & Ormel, 1998). Wesentliche Merkmale des Alternsprozesses können nach P. Baltes und Baltes (1990) durch sieben Annahmen skizziert werden. Ausgangspunkt bildet (1) die Unterscheidung zwischen normalem, pathologischem und optimalem Altern (vgl. Rowe & Kahn, 1987). (2) Der Alternsprozess selbst ist gekennzeichnet durch große interindividuelle Variabilität und Heterogenität. (3) Zusätzlich wird angenommen, dass alte Menschen über ein latentes ungenutztes Potential verfügen. (4) Diese Reserven sind allerdings begrenzt und zeigen zuerst altersbezogene Verluste. (5) Altersassoziierte Veränderungen sind außerdem durch eine Abnahme von Gewinnen und eine Zunahme von Verlusten über die Zeit charakterisiert. (6) Individuellem, sozialem und kulturellem Wissen kommt eine kompensatorische Funktion zu. Schließlich wird (7) dem alternden Individuum eine große Widerstandsfähigkeit bzw. Resilienz seiner selbstregulativen Funktionen zugeschrieben.

Psychologische Ansätze nähern sich nach Filipp und Schmidt (1995) dem Alternsprozess aus mindestens vier Perspektiven an: (a) der systematischen Darstellung von altersbezogenen Veränderungen von Erleben und Verhalten, (b) der Erfassung von psychologischen Bedingungen des Alterns, (c) der Ermittlung des individuellen Erlebens und der Bewältigung des Alterns sowie (d) der Bestimmung und Implementierung von „Maßnahmen zur Vermeidung unerwünschter Alterserscheinungen oder zur Förderung eines ‚erfolgreichen Alterns‘“ (Filipp & Schmidt, 1995, S. 443; Weinert, 1994). Die vorliegende Arbeit wendet sich dem vierten Aspekt, der Bestimmung von Faktoren des erfolgreichen Alterns, zu.

Während sich das Thema des guten Alterns als gerontologischer Forschungsgegenstand etabliert hat (z. B. P. Baltes & Baltes, 1990; Heckhausen & Schulz, 1995; Rowe & Kahn, 1997), wird der Begriff des „erfolgreichen Alterns“ nach wie vor kontrovers diskutiert (z. B. Masoro, 2001). Mit dem Konzept wird eine Vielfalt von divergierenden Bedeutungen verbunden, sodass eine Einigung auf eine allgemeine Definition bislang ausgeblieben ist. Auch die theoretischen Modelle, die im Zuge der wissenschaftlichen Untersuchung des erfolgreichen Alterns entwickelt wurden, unterscheiden sich stark in den postulierten Annahmen zu zugrunde liegenden Determinanten, Mechanismen und Prozessen.

Ein Modell, das erfolgreiche Entwicklung über die Lebensspanne beschreibt, ist das Metamodell der Selektiven Optimierung mit Kompensation (SOC; P. Baltes & Baltes, 1990). Erfolgreiche Entwicklung wird als dynamischer Prozess der Adaptation verstanden, der sowohl durch die Merkmale des Individuums (z. B. genetische Ausstattung) als auch durch Angebote und Möglichkeiten der Umwelt (z. B. Sozialpartner) bedingt wird (siehe auch

Lawton, 1983). Dieser Prozess enthält proaktive und reaktive Elemente und wird durch idiosynkratische, altersnormierte und historische Einflüsse bestimmt (Marsiske, Lang, Baltes & Baltes, 1995). Erfolg, d. h. optimale Entwicklung, definiert sich als Maximierung von Gewinnen bei gleichzeitiger Minimierung von Verlusten (P. Baltes, 1997; Freund & Baltes, 1998).

Am Beispiel der SOC-Theorie lassen sich drei wesentliche Tendenzen aufzeigen, die die aktuellen Modelle des erfolgreichen Alterns kennzeichnen. Die neueren Ansätze betonen entwicklungspsychologische Aspekte des erfolgreichen Alterns, z. B. durch die Einbeziehung der Lebensspannenperspektive (P. Baltes, 1997; P. Baltes et al., 1998; Heckhausen & Schulz, 1995). Entsprechend dem heutigen Wissen um Multidimensionalität und Multidirektionalität des Alternsprozesses wird erfolgreiches Altern zudem sowohl bereichsspezifisch als auch bereichsübergreifend betrachtet (z. B. Schumacher, Gunzelmann & Brähler, 1996). Darüber hinaus wird nach übergeordneten Strukturen und Mechanismen gesucht, die in spezifischen Untersuchungen auf unterschiedlichen Ebenen genutzt werden können: Die Prozesse der Selektiven Optimierung mit Kompensation können beispielsweise mikro- und makroanalytisch präzisiert und innerhalb verschiedener Theorien spezifiziert werden (P. Baltes & Baltes, 1990; Marsiske et al., 1995).

Neben diesen Gemeinsamkeiten in den aktuellen Ansätzen zum erfolgreichen Altern bestehen innerhalb der theoretischen Modelle unterschiedliche Schwerpunkte: In der einen Modellgruppe steht vor allem die Identifikation von spezifischen Eigenschaften, die einem optimalen Altern zugute kommen, im Mittelpunkt (z. B. Adkins, Martin & Poon, 1996; Garfein & Herzog, 1995; Schmutte & Ryff, 1997; Small & Bäckman, 1997). Diese *Ressourcenmodelle* beziehen sich in der Regel ausschließlich auf interindividuelle Merkmalsunterschiede, sodass dynamische Gesichtspunkte wie beispielsweise intraindividuelle Variationen in Form von Veränderungen der Eigenschaften und Merkmale außer Acht gelassen werden. Die andere Modellgruppe, im Folgenden als *Prozessmodelle* des erfolgreichen Alterns bezeichnet, konzentriert sich hingegen darauf, die einem positiven Altern zugrunde liegenden Mechanismen zu ermitteln. In den letzten zehn Jahren wurden vor allem Theorien entwickelt, die behaviorale und kognitive Strategien als zentrale Determinanten des erfolgreichen Alterns fokussieren (P. Baltes & Baltes, 1990; Brandtstädter & Greve, 1994; Brandtstädter & Renner, 1990; Heckhausen & Schulz, 1995; Steverink et al., 1998). In diesen Prozessmodellen wurden allerdings basale Eigenschaften wie z. B. die Ressourcen der Individuen kaum berücksichtigt.

Die vorliegende Arbeit strebt eine Kombination dieser bislang getrennt verfolgten Perspektiven an: Ressourcen und Strategien des erfolgreichen Alterns werden gemeinsam, und zwar insbesondere hinsichtlich ihres funktionalen Zusammenspiels, untersucht, um die Mechanismen der im Alter erforderlichen Adaptation genauer als bisher abbilden zu können.

1.3 Unterschiede im dritten und vierten Lebensalter: Zur Bedeutung von Ressourcen

Die Phase des hohen und sehr hohen Erwachsenenalters ist aufgrund des medizinischen Fortschritts, der verbesserten Lebensbedingungen und des Bewusstseins für Risikofaktoren heute für mehr Menschen denn je erreichbar. Die durchschnittliche Lebenserwartung stieg beispielsweise in den USA im letzten Jahrhundert von 47 auf ungefähr 76 Jahre (Rowe & Kahn, 1998). Zu Beginn des 21. Jahrhunderts erleben in den Industrienationen damit bis zu 70% einer Geburtskohorte das Rentenalter und haben dann im Durchschnitt noch weitere 17 Lebensjahre vor sich (Rowe & Kahn, 1998). Vor allem die rückläufige Sterblichkeit der über 80-Jährigen wird für den Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung verantwortlich gemacht (Kannisto, 1994; Vaupel, 1997; Vaupel & Jeune, 1995), der sich am deutlichsten in der wachsenden Zahl der 100-Jährigen widerspiegelt: Während um 1900 nur wenige Menschen ihren 100. Geburtstag erlebten, ist die Anzahl der „Centenarians“ seither kontinuierlich gestiegen, wie das Beispiel der USA verdeutlicht: Im Jahr 1982 wurden bereits 32 000, im Jahre 1998 sogar 61 000 Personen 100 Jahre alt. Prognosen zufolge wird die Zahl der 100-Jährigen Mitte dieses Jahrhunderts auf über 600 000 ansteigen (Rowe & Kahn, 1998).

Da die Alten, und vor allem die über 80-Jährigen, bereits heute das am schnellsten wachsende Segment der Bevölkerung darstellen (Kannisto, 1994; Kannisto, Lauritsen, Thatcher & Vaupel, 1994), betreffen Fragen des Alterns zunehmend mehr Menschen. Diesem demographischen Wandel entsprechend wird ein erfolgreiches Altern zudem in immer späteren Lebensphasen relevant. Die sich stetig vergrößernde Anzahl der Menschen jenseits des 70., 80. und 90. Lebensjahres weist damit deutlich auf den Bedarf hin, sich der Spezifika anzunehmen, die das Älterwerden und Altsein in diesen Abschnitten der Lebensspanne charakterisieren. Zwar wird unter Bezugnahme auf die große Heterogenität des Alterns und die extremen interindividuellen Unterschiede im Alter immer wieder betont, dass der Erklärungsgehalt des chronologischen Alters geringer ist, als dies lange angenommen wurde (Suzmann, Willis & Manton, 1992). Dennoch scheint eine Differenzierung zwischen frühen und späten Abschnitten des höheren Erwachsenenalters bedeutsam, da sich diese Lebensphasen zu unterscheiden scheinen (P. Baltes, 1996; P. Baltes & Smith, 1999). Seit einiger Zeit interessiert man sich deshalb verstärkt für solche Charakteristika, die Personen zwischen dem 70. und 80. Lebensjahr – die jungen Alten – im Vergleich zu älteren Personen, z. B. zwischen 81 und 90 Jahren – den alten Alten – gemeinsam kennzeichnen oder voneinander abgrenzen (z. B. M. Baltes, 1998; Neugarten, 1993). In Anlehnung an die Bezeichnung des „dritten Lebensalters“ von Laslett (1991) für die Lebensphase zwischen 70 und 80 Jahren prägte P. Baltes (1996) den Begriff des „vierten Lebensalters“ für das sehr hohe Alter (80+ Jahre).

Was unterscheidet nun das dritte und das vierte Lebensalter? Handelt es sich um quantitative oder qualitative Differenzen? Ergeben sich hieraus besondere Bedingungen für ein erfolgreiches Altern im hohen bzw. sehr hohen Erwachsenenalter? Eines der herausragenden Merkmale des sehr hohen Erwachsenenalters ist die Zunahme von altersassoziierten Verlusten in basalen Funktionsbereichen wie beispielsweise der Gesundheit oder der kognitiven Leistungsfähigkeit. Diese Ressourcenverluste stellen die Anpassungsfähigkeit des Individuums vor hohe Anforderungen. In seinen Ausführungen zur Dynamik zwischen Biologie und Kultur kommt P. Baltes (1996, 1997) entsprechend zu dem Schluss, dass die unvollendete Architektur der menschlichen Ontogenese vor allem im sehr hohen Alter bemerkbar wird. Grundlage für dieses Phänomen ist, dass das Alter im Vergleich zu früheren Lebensphasen kaum von evolutionären Selektionsprozessen profitieren konnte. Infolgedessen sind im Alter zunehmend dysfunktionale Gene und mangelhafte Umsetzungen der genetischen Programme zu beobachten, was sich in einer Anhäufung von pathologischen Prozessen manifestiert. Dies führt zu einem altersassoziiert ansteigenden Bedarf an kultureller (z. B. medizinischer) Kompensation, obwohl die Effizienz der angebotenen Alterskultur gleichzeitig nachlässt. Das sehr hohe Alter stellt damit aufgrund der sich reduzierenden individuellen, vor allem biologischen Ressourcen bei gleichzeitig sinkender Effektivität der kulturellen Ressourcen eine „testing-the-limits“-Situation für die Adaptationskompetenzen des alternden Individuums dar.

Wenige empirische Studien beschäftigen sich explizit mit dem hohen und sehr hohen Erwachsenenalter (z. B. die Berliner Altersstudie [BASE]; Mayer & Baltes, 1996). In den Ergebnissen spiegeln sich die erwarteten Ressourcenverluste wider: Die kognitive Leistungsfähigkeit sowie das Lernpotential der alten Alten sind im Vergleich zu den jungen Alten stark eingeschränkt (z. B. Lindenberger & Reischies, 1999). Körperliche Beschwerden und Multimorbidität nehmen zu (Borchelt, Gilberg, Horgas & Geiselman, 1999; Fries, 1990; Fries & Crapo, 1981; Perrig-Chiello, 1997). Zudem steigt mit zunehmendem Alter die Wahrscheinlichkeit, wichtige soziale Partner zu verlieren (M. Baltes & Carstensen, 1996). Gleichzeitig erstaunt beim Vergleich der jungen Alten und der alten Alten der paradox anmutende Befund, dass der Rückgang der Ressourcen sich nicht unmittelbar auf die Anpassungsleistung auszuwirken scheint und kaum in der Höhe des subjektiven Wohlbefindens reflektiert wird (sog. Wohlbefindensparadox; Smith & Baltes, 1996; Staudinger, 2000; Staudinger, Marsiske & Baltes, 1995). Entsprechend geben sowohl theoretische Überlegungen als auch empirische Befunde Anlass zur Vermutung, dass zusätzliche Mechanismen zum Tragen kommen, die trotz der altersassoziierten Ressourcenverluste auch im sehr hohen Alter ein erfolgreiches Altern ermöglichen. Ob und inwieweit dies zutrifft, wird im vorliegenden Beitrag als weiterer Schwerpunkt behandelt.

1.4 Ziele dieser Arbeit

Das Ziel dieser Arbeit ist die Untersuchung von Ressourcen und Strategien als Determinanten des erfolgreichen Alterns. Bisher wurde eine Reihe von unterschiedlichen Ressourcen identifiziert, die mit einem erfolgreichen Altern in Verbindung gebracht werden konnten (z. B. Gesundheit, soziale Unterstützung; Garfein & Herzog, 1995; P. Martin et al., 1996; Rowe & Kahn, 1997). Diese Ressourcen stellen die Grundlage personaler Anpassungskompetenzen dar und werden dafür genutzt, alltäglichen Aufgaben und entwicklungsbezogenen Herausforderungen zu begegnen und diese zu bestehen (z. B. Lawton, 1982, 1989).

Dass der Besitz von Ressourcen keine Garantie für Lebensqualität und erfolgreiche Entwicklung ist, wurde in zahlreichen Studien allerdings ebenfalls deutlich: Die direkten Effekte von Ressourcen auf z. B. das subjektive Wohlbefinden sind gering bis moderat. Die Beziehung zwischen Ressourcen und subjektivem Wohlbefinden scheint durch verschiedene dritte Variablen vermittelt zu sein. Diesbezüglich wurden unterschiedliche Moderatoren und Mediatoren untersucht, wie beispielsweise die subjektive Wahrnehmung der Ressourcen (z. B. Campbell, Converse & Rodgers, 1976; M. Martin & Westerhof, im Druck), die wahrgenommene Veränderung des Ressourcenstatus (Hobfoll, 1998) oder auch die eingeschätzte Bedeutung von Ressourcen für das Erreichen personaler Ziele (z. B. Diener & Fujita, 1995). Betrachtet man erfolgreiches Altern als gelungene Anpassung an altersassoziierte physische, psychische und soziale Veränderungen und Ressourcenverluste, so stellt sich die Frage, ob die Art der Nutzung bzw. des Einsatzes der (verbleibenden) Ressourcen ebenfalls von Bedeutung ist. Entsprechend müssten Ressourcen nicht nur zur Verfügung stehen, sondern auf bestimmte Art und Weise verwendet werden, um ein erfolgreiches Altern zu ermöglichen.

Eine Möglichkeit, die optimale Nutzung der Ressourcen zu erfassen, stellen die SOC-Lebensmanagementstrategien dar (P. Baltes & Baltes, 1990; Freund & Baltes, 1998). Die verlustbasierte Selektion beschreibt beispielsweise eine am reduzierten Ressourcenstatus orientierte Zielauswahl. Optimierung umfasst den Erwerb und die Erweiterung des Ressourcenstatus. Kompensation ist schließlich definiert als Verwendung alternativer Ressourcen im Falle eines Ressourcenverlustes. Ausgehend von diesen Überlegungen sollten Personen dann eine gute Anpassungsleistung erzielen, wenn sie das ihnen zur Verfügung stehende Ressourcenpotential unter Verwendung der SOC-Lebensmanagementstrategien optimal einsetzen.

Bislang wurden Ressourcen und Strategien des erfolgreichen Alterns primär getrennt untersucht. Explizites Ziel dieser Arbeit ist hingegen die gemeinsame Untersuchung von Ressourcen und Strategien, wobei vor allem die Wirkung ihres dynamischen Zusammenspiels fokussiert wird. Kriterium des erfolgreichen Alterns ist das subjektive Wohlbefinden. Die vorliegende Arbeit versucht damit Antworten auf die folgenden Leitfragen zu ermitteln:

(1) *Wie lässt sich die Beziehung zwischen Ressourcen und Strategien des erfolgreichen Alterns und dem subjektiven Wohlbefinden querschnittlich beschreiben?* Im ersten Teil dieser Arbeit werden die Relationen zwischen den Ressourcen und den Strategien des erfolgreichen Alterns sowie dem Wohlbefinden in einem gemeinsamen Modell anhand einer repräsentativen Stichprobe alter und sehr alter Personen querschnittlich betrachtet. Das funktionale Zusammenspiel von Ressourcen und SOC-Lebensmanagementstrategien steht dabei in seiner Bedeutung für ein erfolgreiches Altern im Mittelpunkt der Analysen. Da das hohe Alter eine Lebensphase darstellt, die durch eine Vielzahl individueller Verluste und durch einen sich kontinuierlich verringernenden Ressourcenhaushalt charakterisiert ist, scheint die Betrachtung des gemeinsamen Wirkens von Ressourcen und Strategien im dritten und vierten Lebensalter als besonders lohnend. Zur Ableitung der theoretischen Annahmen wird das Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation (P. Baltes & Baltes, 1990; Freund & Baltes, im Druck) mit einer ressourcentheoretischen Perspektive (z. B. Hobfoll, 1998, 2001) verknüpft.

(2) *Wie unterscheiden sich das dritte und das vierte Alter hinsichtlich des Ressourcenhaushalts und der Strategienutzung? Divergieren die Wechselwirkungen zwischen Ressourcen und SOC in Bezug auf das Wohlbefinden?* Um einen Eindruck der Entwicklungen im hohen Erwachsenenalter zu erhalten, widmet sich ein Teil dieser Arbeit der Untersuchung von Altersgruppenunterschieden. Hierbei stellt sich einerseits die Frage, ob sich der Ressourcenstatus, die Nutzung der Lebensmanagementstrategien und die Alterszufriedenheit zwischen den jungen Alten, d. h. Personen im Alter von 70 bis 80, und den alten Alten, d. h. Personen zwischen 81 und 90 Jahren, unterscheiden. Andererseits wird untersucht, inwiefern das funktionale Zusammenspiel zwischen Ressourcen und Strategieanwendung in seiner Bedeutung für das Wohlbefinden zwischen den beiden Altersgruppen divergiert.

(3) *Wie lässt sich die dynamische Beziehung zwischen Ressourcen und Strategien des erfolgreichen Alterns sowie dem subjektiven Wohlbefinden über die Zeit hinweg beschreiben?* Ein weiterer Teil dieser Arbeit untersucht das funktionale Zusammenspiel zwischen Ressourcen und Strategien in seiner Bedeutung für die längsschnittliche Vorhersage erfolgreichen Alterns bei ressourcenarmen und ressourcenreichen alten und sehr alten Personen. Neben der Höhe des zeitlich versetzt ermittelten subjektiven Wohlbefindens wird auch die Vorhersage von Veränderungen des Wohlbefindens durch Ressourcen und Lebensmanagementstrategien geprüft. Die Untersuchung der längsschnittlichen Beziehungen soll erste Hinweise auf die kausalen Wirkmechanismen liefern.

(4) *Welche Bedeutung haben Lebensmanagementstrategien in Situationen des Ressourcenverlusts?* Abschließend wird versucht, die Beziehungen zwischen Ressourcen und Lebensmanagementstrategien auf einer mikroanalytischen Ebene zu untersuchen. Im Zentrum

steht hierbei, ob die Basisnutzung der SOC-Strategien, d. h. die Häufigkeit der Anwendung der SOC-Strategien vor einem Ressourcenverlust, dazu beitragen kann, die negativen Auswirkungen von Ressourcenverlusten auf das Wohlbefinden abzuschwächen.

Das dieser Einleitung folgende zweite Kapitel beschreibt den theoretischen Rahmen dieser Arbeit und umfasst eine Zusammenstellung der zentralen Konzepte. Begonnen wird mit der Einführung des *Konzepts des erfolgreichen Alterns* (Abschnitt 2.1). Es folgt die Skizzierung einer Auswahl von Theorien des erfolgreichen Alterns. Ziel dieser Übersicht ist die Klassifikation von Theoriegruppen anhand ihrer Annahmen zu dem Alternsprozess zugrunde liegenden Mechanismen sowie den hieraus abgeleiteten Determinanten des erfolgreichen Alterns. Gleichzeitig wird die historische Entwicklung der Theorien erfolgreichen Alterns aufgezeigt. Ergebnis der Betrachtung und Bewertung der verschiedenen Theoriegruppen ist, dass insbesondere ressourcen- und prozess- bzw. strategieorientierte Theorien bei der Untersuchung des erfolgreichen Alterns zu bevorzugen sind, weshalb Ressourcen und Strategien des erfolgreichen Alterns im Mittelpunkt der nachfolgenden Überlegungen stehen. Zunächst wird jedoch die Frage nach geeigneten Kriterien des Alternserfolges als weiterer zentraler Aspekt der Untersuchung des erfolgreichen Alterns behandelt.

Daran anschließend werden *Ressourcen* als Determinanten des erfolgreichen Alterns vorgestellt (Abschnitt 2.2). Auf die theoretische Definition des Ressourcenkonzepts folgt die Darstellung von ausgewählten spezifischen Ressourcen, die im Kontext erfolgreichen Alterns empirisch untersucht wurden. Ein besonderes Augenmerk liegt hierbei auf der altersbezogenen Entwicklung dieser Ressourcen im hohen und sehr hohen Alter sowie ihren Beziehungen zum subjektiven Wohlbefinden.

Der darauf folgende Abschnitt dient der Darstellung der *SOC-Lebensmanagementstrategien* im Rahmen der handlungstheoretischen Spezifikation der SOC-Theorie (Abschnitt 2.3), da sie sich in besonderer Weise für eine gemeinsame Untersuchung von Ressourcen und Strategien des erfolgreichen Alterns eignen. Auch hier werden Fragen zu Altersunterschieden in der Anwendung der SOC-Strategien, zur Beziehung zum Ressourcenstatus und zur Bedeutung für das Wohlbefinden theoretisch und anhand von empirischen Ergebnissen erörtert.

Der sich daran anschließende Abschnitt geht auf das *subjektive Wohlbefinden* als Kriterium erfolgreichen Alterns genauer ein (Abschnitt 2.4). Neben der Beschreibung der unterschiedlichen Dimensionen des Wohlbefindenskonstrukts liegt der Schwerpunkt der Darstellung auf den kognitiven Wohlbefindensfacetten der Lebenszufriedenheit sowie insbesondere der Alterszufriedenheit als für diese Arbeit zentraler Indikator des erfolgreichen Alterns.