

MAX-PLANCK-INSTITUT
FÜR PSYCHOLOGISCHE FORSCHUNG

**WOHLBEFINDEN IM ALTER:
DER EINFLUSS VON SELBSTWIRKSAMKEIT,
KONTROLLÜBERZEUGUNGEN, BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN
UND PERSÖNLICHEN ZIELEN.
ERGEBNISSE AUS DER MÜNCHNER GOLD-STUDIE ¹**

Frank Halisch, Ulrich Geppert

Author Manuscript (pre-print), published in final edited form in

F. Försterling, J. Stiensmeier-Pelster, & Lily-Maria Silny (Eds.) (2000)
Kognitive und emotionale Aspekte der Motivation (pp. 121 – 152)
Göttingen: Hogrefe

This article does not exactly replicate the final version published.
It is not a copy of the original published article and is not suitable for citation.

Authors' Addresses

Frank Halisch: frank.halisch@t-online.de
Ulrich Geppert: geppertiessen@t-online.de

¹ **GOLD** = Genetisch Orientierte Lebensspannenstudie zur Differentiellen Entwicklung

ABSTRACT

Die vorliegende Untersuchung entstammt der Münchner Genetisch Orientierten Lebenspannenstudie zur Differentiellen Entwicklung (GOLD) und untersucht den Einfluss verschiedener Persönlichkeitsmerkmale auf das subjektive Wohlbefinden im Alter. Teilnehmer waren 259 Frauen und 134 Männer im Alter von 63 bis 85 Jahren. Die Stichprobe wurde in drei Altersgruppen von 63 – 68 (n=139), 69 – 72 (n=133) und 73 – 85 Jahren (n=121) unterteilt.

Das subjektive Wohlbefinden wurde (a) durch eine Skala zur allgemeinen *Lebenszufriedenheit* und (b) durch ein Verfahren zur *emotionalen Befindlichkeit* erfasst. Als Persönlichkeitsvariablen wurden erhoben (a) *Selbstwirksamkeit*, (b) *externale Kontrollwahrnehmung* (c) *Hoffnungslosigkeit*, (d) die Bewältigungsstrategien der *assimilativen Persistenz* und der *akkomodativen Flexibilität* sowie (e) die volitionalen Parameter persönlicher Ziele (*Erfolgswahrscheinlichkeit*, *Entschlossenheit*, *Realisierbarkeit*).

Die Ergebnisse zeigen in Übereinstimmung mit der generellen Befundlage der Wohlbefindensforschung, dass sowohl die Lebenszufriedenheit als auch die emotionale Befindlichkeit auch im Alter deutlich positiv ist und dass Männer ein positiveres Wohlbefinden aufweisen als Frauen. Zwischen den drei Altersgruppen gibt es keine signifikanten Unterschiede; es deutet sich sogar an, dass die Lebenszufriedenheit mit dem Alter steigt. Es gibt demnach keinen Hinweis auf eine Abnahme des Wohlbefindens, wie man es auf Grund (vermuteter) materieller, physischer und sozialer Einbußen im Alter erwarten könnte.

In einer Regressionsanalyse erweisen sich Selbstwirksamkeit und (geringe) Hoffnungslosigkeit als wichtigste Persönlichkeitsdeterminanten des Wohlbefindens. Personen mit hoher Selbstwirksamkeit sind insgesamt zufriedener und positiver gestimmt. Darüber hinaus wirkt sich eine akkomodative Bewältigungsstrategie, die die eigenen Aspirationen den im Alter verringerten Ressourcen und vermehrten Hindernissen anzupassen in der Lage ist, positiv auf das Wohlbefinden aus. Die Entschlossenheit, die persönlichen Ziele durchzusetzen, steht in keinem Zusammenhang mit dem Wohlbefinden aber je mehr man die persönlichen Ziele für realisierbar hält und je höher man deren Erfolgswahrscheinlichkeit einschätzt, desto größer ist die Zufriedenheit.

Gesonderte Analysen innerhalb der drei Altersgruppen zeigen weiterhin, dass trotz gleichen Niveaus des Wohlbefindens die zugrunde liegenden Determinanten sich erheblich verändern: Bei den jüngeren Alten (zwischen 63 und 68 Jahren) spielt neben Selbstwirksamkeit und Hoffnungslosigkeit noch die akkomodative Bewältigungsstrategie der flexiblen Zielanpassung die größte Rolle, wohingegen die assimilative Bewältigungsstrategie der hartnäckigen Zielverfolgung sich eher negativ auf das Wohlbefinden auswirkt. In der Gruppe der Ältesten (zwischen 73 und 85 Jahren) hingegen verlieren alle Persönlichkeitsvariablen an Gewicht gegenüber einem Parameter, der in den beiden jüngeren Gruppen keine Rolle spielt: die Erfolgswahrscheinlichkeit der eigenen Anliegen. Angesichts sinkender Restlebenszeit gewinnt offenbar zunehmend die Frage an Bedeutung, ob man eigene persönliche Ziele noch realisieren kann. Je mehr man glaubt, dass das, was man sich vorgenommen hat, nicht mehr verwirklicht werden kann, desto stärker wird das Wohlbefinden beeinträchtigt.

EINFÜHRUNG

Verschiedenste Wissenschaftsdisziplinen widmen sich mit unterschiedlichsten Herangehensweisen dem Forschungsgegenstand des subjektiven Wohlbefindens (Abele & Becker, 1991; Strack, Argyle, & Schwarz, 1991). Das reicht von philosophisch-anthropologischen Erörterungen über das Glück (z.B. Tatarkiewicz, 1976; Zirfas, 1997) bis hin zu makroökonomischen Analysen der Lebensqualität von Nationen (z.B. Bruton, 1997). Prinzipiell lassen sich - grob vereinfacht - zwei Sichtweisen unterscheiden: In einem Fall geht man davon aus, dass Wohlbefinden sich an materiellen Ressourcen und äußeren Lebensbedingungen, wie sozioökonomischer Status, finanzielle Ausstattung, Wohnsituation usw., festmachen lässt. Dies ist die Perspektive z.B. der Sozialökonomie, aber auch großteils der Soziologie und der Medizin; es geht darum, möglichst objektive Kriterien zu bestimmen, die Lebensqualität ausmachen. Die Sichtweise der Psychologie ist eine andere. Hier stehen die subjektive Wahrnehmung der Person und die Prozesse, durch die Bewertungen der eigenen Lebenszufriedenheit und des Wohlbefindens zustande kommen, im Mittelpunkt (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Die aus diesen unterschiedlichen Forschungsperspektiven gewonnenen Ergebnisse lassen sich nicht ohne weiteres zur Deckung bringen. Es ist nämlich keineswegs so, dass das subjektive Wohlbefinden die äußeren Lebensbedingungen direkt widerspiegelt. Im Gegenteil, trotz zum Teil stärkster materieller, physischer und psychischer Beeinträchtigungen wird meist das eigene Wohlbefinden positiv beurteilt. Das gilt nicht nur für Individuen, seien sie unterprivilegiert, körperlich oder durch allgemein ungünstige Umstände beeinträchtigt (Diener & Diener, 1996; Myers & Diener, 1995), sondern sogar für ganze Nationen: Diener und Suh (1999) berichten aus einer weltweiten Erhebung bei 41 Nationen, dass, obwohl es beträchtliche Unterschiede *zwischen* den Nationen gibt, *alle* über dem Mittelwert, also im positiven Bereich des subjektiven Wohlbefindens liegen.

Solche auf den ersten Blick überraschenden Befunde gibt es in einer solchen Fülle, dass man sogar gelegentlich von einem „Paradox des subjektiven Wohlbefindens“ spricht (Staudinger, 1997). Diesem augenscheinlichen Widerspruch begegnet man auch in der gerontopsychologischen Forschung. Das Alter wird übereinstimmend als eine Lebensphase charakterisiert, in der generell die Bilanz von Gewinnen und Verlusten sich zum Negativen wandelt, in der das Risiko des Eintreffens negativer Ereignisse steigt - Abbau geistiger Fähigkeiten und körperlicher Funktionen, Verlust nahe stehender Menschen, Reduktion materieller Ressourcen, Einschränkung sozialer Aktivitäten usw. (Baltes, 1997). Trotzdem findet man in der Regel auch bei alten Menschen hohe Grade von Wohlbefinden und im Längsschnitt keine oder allenfalls - ab etwa 75 Jahren - eine geringfügige Abnahme (Brandtstädter & Greve, 1992; Diener & Suh, 1998; Smith, Fleeson, Geiselman, Settersten, & Kunzmann, 1996).

Trotz vielfältiger methodischer Probleme, die sich einer „objektiven“ Erfassung des „subjektiven“ Wohlbefindens entgegen stellen (z.B. Diener, Sandvik, Pavot, & Gallagher, 1991; Euler, 1992) lässt sich das Wohlbefindens-Paradox nur zum Geringsten auf methodische Artefakte zurückführen (zsf. Staudinger, 1997). Wie sich auch in der groß angelegten Berliner Altersstudie (Mayer & Baltes, 1996) gezeigt hat, ist Wohlbefinden nur indirekt durch objektive Lebensumstände zu erklären, ausschlaggebender sind die subjektiven Bewertungen dieser Lebensumstände (Smith et al., 1996). Ein großer Teil der psychologischen, insbesondere auch der gerontopsychologischen Arbeiten zum Wohlbefinden beschäftigt sich daher auch mit psychologischen Prozessen, die zwischen den äußeren Lebensbedingungen und den subjektiven Beurteilungen vermitteln und für diese „verzerrte“, anscheinend illusionäre (Colvin & Block, 1994; Taylor & Brown, 1988) Realitätswahrnehmung sorgen (Diener et al., 1999). Es sind im Wesentlichen drei Variablen bzw. Variablengruppen, denen eine Mediationswirkung zuerkannt wird: (1) Dispositionelle Persönlichkeitsmerkmale (zsf. Diener & Lucas, 1999), wie z. B. Extraversion und Neurotizismus, aber auch Variablen wie Selbstkonzept, Optimismus, Kontrollüberzeugungen und schließlich auch Motive, bzw. deren Erfüllung oder Versagung (Halisch & Gepert, im Druck). (2) Persönliche Ziele und Anliegen (Brunstein, 1999; Diener & Fujita, 1995; Emmons, 1986, 1996, 1999). (3) Bewältigungsstile im umfassenden Sinne, die beschreiben, wie Personen mit veränderten Umwelanforderungen umgehen; dazu gehören Selbstregulationsme-

chanismen (Heckhausen, 1999; Heckhausen & Dweck, 1998), soziale Vergleichsprozesse (Diener & Fujita, 1997; Filipp & Ferring, 1998; Heckhausen & Brim, 1997) und assimilative und akkomodative Bewältigungsstrategien (Brandtstädter & Greve, 1994; Brandtstädter, Rothermund, & Schmitz, 1998). Subjektives Wohlbefinden im Alter wird daher auch als Indikator ausgewogener Bewältigung von Lebensanforderungen und damit psychologischer Anpassung und erfolgreichen Alterns verstanden (Baltes & Baltes, 1990; Rudinger & Thomae, 1990).

Bei der Vielfalt der interdisziplinären Forschungsansätze zum Wohlbefinden nimmt es nicht Wunder, dass es, selbst wenn man sich nur auf die genuin psychologischen Theorien beschränkt, eine ebensolche Vielfalt von theoretischen Konzeptionen und - damit verbunden - auch Erfassungsmethoden des subjektiven Wohlbefindens gibt (Mayring, 1991). Wir folgen hier einer Konzeption, die subjektives Wohlbefinden als einen Sammelbegriff mit sowohl kognitiven als auch emotionalen Anteilen auffasst (Diener et al., 1999; Myers & Diener, 1995). Der kognitive Anteil beinhaltet längerfristig relativ stabile, subjektive Bewertungen der eigenen allgemeinen Lebenssituation (*Lebenszufriedenheit*). Der emotionale Anteil bezieht sich auf die stärker durch aktuelle Erfahrungen, d.h. durch das Eintreten positiv oder negativ getönter Erlebnisse geprägte positive und negative affektive Stimmungslagen (*Befindlichkeit*). Obwohl Lebenszufriedenheit und emotionale Befindlichkeit sich als eigenständige, separierbare Komponenten belegen lassen (Lucas, Diener, & Suh, 1996), sind sie dennoch häufig miteinander korreliert und können als Facetten eines übergeordneten Konstrukts des subjektiven Wohlbefindens verstanden werden.

Die vorliegende Arbeit berichtet aus der GOLD-Studie (**G**enetisch **O**rientierte **L**ebensspannenstudie zur **D**ifferentiellen **E**ntwicklung) des Münchner Max-Planck-Instituts für psychologische Forschung (Weinert & Geppert, 1996, 1998), in der bei 63- bis 85-jährigen Personen neben einem Fächer verschiedenster kognitiver, emotionaler, motivationaler, sozialer und sozioökonomischer Variablen auch Lebenszufriedenheit und emotionale Befindlichkeit erhoben wurden. Im Zentrum dieses Berichts steht, (1) wie weit ausgewählte Persönlichkeitsmerkmale, Bewältigungsstrategien und persönliche Ziele (Anliegen) mit Unterschieden im subjektiven Wohlbefinden einhergehen, (2) ob und welche altersabhängigen Veränderungen eintreten und (3) ob sich mit dem Alter die Verursachungszusammenhänge ändern, d.h. subjektives Wohlbefinden in verschiedenen Altersabschnitten in unterschiedlichem Ausmaß durch die genannten Prädiktoren bestimmt wird.

Persönlichkeitsvariablen

Selbstkonzept eigener Fähigkeit

Meyer (1973, 1976) war einer der Ersten, der das Konzept von der eigenen Begabung und Fähigkeit - im Kontrast zum allgemeinen Selbstkonzept und allgemeinen Vorstellungen über die eigene Person - konzeptionell in die Psychologie zur Erklärung von Verhaltensunterschieden eingebracht hat. Ursprünglich ging es in erster Linie darum, leistungsmotiviertes Verhalten zu erklären - es hatte sich nämlich gezeigt, dass ein Konzept geringer eigener Begabung Leistungsverhalten beeinträchtigen und, unabhängig von den tatsächlichen Leistungsergebnissen, das mit Erfolg und Misserfolg einhergehende emotionale Erleben nachteilig beeinflussen kann. Bald zeigte sich jedoch, dass das Fähigkeitskonzept ein Konstrukt von sehr viel größerer Tragweite und Integrationskraft ist (Meyer, 1984). Vorstellungen von der eigenen Fähigkeit und Kompetenz haben heute zentralen Stellenwert in so einflussreichen, modernen Theorien wie z.B. Deci's Theorie intrinsischer Motivation und autonomen Verhaltens (Deci & Flaste, 1995; Deci & Ryan, 1985), Seligman's Theorie der gelernten Hilflosigkeit (Peterson, Maier, & Seligman, 1993; Seligman, 1975), Bandura's Theorie der Selbstwirksamkeit (Bandura, 1977; Bandura, 1997); das Konstrukt spielt aber auch eine große Rolle z.B. in pädagogisch-psychologischen Konzeptionen (Helmke, 1992) und schließlich auch in entwicklungspsychologischen Lebenslaufstudien (Heckhausen, 1999).

Übereinstimmend geht man davon aus, dass das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeit, verstanden als die generalisierte Erwartung, sich in unterschiedlichsten Situationen als kompetent und handlungsfähig zu erweisen (Krampen, 1991), erheblichen Einfluss auf die Verhaltensregulation und auf emotionale Befindlichkeiten hat. Die Wahrnehmung geringer eigener Kom-

petenz fördert Vermeidungsverhalten; Misserfolg durch Fähigkeitsmangel verursacht zu sehen, begünstigt die Entstehung von Hilflosigkeit und Depression. Wir erwarten daher, dass das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeit sich auch im hohen Alter als wichtiger Prädiktor des subjektiven Wohlbefindens erweist.

Kontrollüberzeugungen

Kontrollüberzeugungen sind generalisierte Kontingenzerwartungen über subjektiv vorhandene Handlungsmöglichkeiten. Steht beim Selbstkonzept der eigenen Fähigkeit der Aspekt, sich selbst als mehr oder weniger handlungsfähig zu erleben, im Vordergrund, so ist es bei den Kontrollüberzeugungen die Erwartung, Ereignisse durch eigene Handlungen zu beeinflussen und eigene Handlungsziele erreichen zu können. Es geht somit um die Erwartung, wer oder was Kontrolle über das eigene Verhalten ausübt. In Erweiterung von Rotter's (1966) eindimensional bipolarem Persönlichkeitskonstrukt „Internalität vs. Externalität“ unterscheidet man drei konzeptuell trennbare Aspekte des Konstrukts „Kontrollüberzeugungen“ (Krampen, 1991): *Internalität*, *sozial bedingte Externalität* und *fatalistische Externalität*. Die subjektiv wahrgenommene Kontrolle über Ereignisse in der eigenen Umwelt (Internalität) wird von der Erwartung, dass wichtige Ereignisse im eigenen Leben vom Einfluss anderer Personen (soziale Externalität) oder von Glück, Pech, Zufall oder Schicksal (fatalistische Externalität) abhängen, konterkariert. Stärker noch als die genannten Kontrollüberzeugungen ist das ursprünglich der Depressionsforschung (Beck, 1967) entstammende Konstrukt der *Hoffnungslosigkeit* auf optimistische oder pessimistische Zukunftsvorstellungen gerichtet. Hoffnungslosigkeit fokussiert auf veränderte Bewertungen von Handlungs- und Lebenszielen und die Aufgabe bislang hochbewerteter Ziele (Krampen, 1979, 1994). Thematisiert werden abträgliche Erwartungen an und Emotionen über die Zukunft, Motivationsverlust und Resignation. Es existiert inzwischen eine große Fülle theoretischer und empirischer Arbeiten, die Zusammenhänge zwischen Kontrollüberzeugungen und subjektivem Wohlbefinden belegen (zsf. Peterson, 1999), und auch ein Alterswandel des Kontrollerleben ist in der Regel zu beobachten (Baltes & Baltes, 1986): Ältere Menschen fühlen sich im Vergleich zu jüngeren eher abhängig von Faktoren, die sie nicht beeinflussen können.

Das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeit und internale Kontrollüberzeugungen lassen sich als Facetten eines gemeinsamen übergeordneten Konstrukts der *Selbstwirksamkeit* zusammenfassen (Krampen, 1991). In diesem Sinne beschreibt Selbstwirksamkeit dispositionale Unterschiede sowohl der eigenen Handlungsmächtigkeit als auch generalisierter Erwartungen von Person-Umwelt-Kontrolle.

Bewältigungsstrategien

Bemühungen, die Bilanz der aus Entwicklungsveränderungen im Alter resultierenden Gewinne und Verluste in verschiedenen Lebens- und Funktionsbereichen günstig zu halten und auftretende Probleme zu beseitigen oder zu vermeiden, lassen sich auf zwei alternative, aber komplementäre Bewältigungsstrategien zurückführen. Zum einen kann durch aktive Angleichung der Lebens- und Entwicklungsumstände an die persönlichen Präferenzen die Diskrepanz zwischen realem und erwünschtem Entwicklungsverlauf beseitigt werden. Die alternative Bewältigungsstrategie hierzu ist die Angleichung persönlicher Präferenzen und Zielstrebungen an die situativen Einschränkungen. Es geht also darum, Ist-Soll-Diskrepanzen zwischen den eigenen Aspirationen und den Realisierungsbedingungen zu verringern. Im Fall der aktiven Einflussnahme auf die Umwelt (Veränderung des Ist-Zustandes) handelt es sich in der Terminologie von Brandstädter und Renner (1990) um „assimilative Persistenz“. Werden aktuelle Lebensumstände negativ bewertet, entspringt hieraus die Tendenz zur Änderung dieser Umstände. Reichen die persönlichen Fähigkeiten aus, werden Korrekturmaßnahmen geplant und ausgeführt. Im zweiten Fall der passiven Angleichung an die äußeren Lebensumstände (Anpassung der Sollwerte), „akkommodative Flexibilität“ genannt, erscheinen Assimilationsversuche als nicht erfolgsversprechend oder sind bereits gescheitert. Um die bedrohliche Situation zu neutralisieren, wird die Situation günstiger bewertet, das Anspruchsniveau gemäß der Realität herunter geregelt oder die Wertehierarchie und die Standards revidiert. Beide Strategien stehen in positivem Zusammenhang mit internalen Kontrollüberzeugungen und einer optimistischen Le-

benshaltung (Brandtstädter & Renner, 1990). Mit der Altersvariable gehen sie dagegen eine gegenläufige Beziehung ein. Im Laufe des Lebens erfolgt eine Verschiebung von assimilativer Persistenz zu akkommodativer Flexibilität (Brandtstädter & Renner, 1992; Brandtstädter et al., 1998).

Persönliche Ziele

Psychologische Zieltheorien gehen davon aus, dass menschliches Verhalten am besten von den Zielen her zu verstehen ist, die Individuen verfolgen (Austin & Vancouver, 1996; Brunstein & Maier, 1996). Auch in der Wohlbefindensforschung wird persönlichen Zielen eine große Bedeutung zugemessen. Die Grundannahme ist, dass die Art und Struktur der Ziele, die man verfolgt, der Fortschritt, den man bei ihrer Verwirklichung macht und die Hemmnisse, die man bei der Realisierung erlebt, das subjektive Wohlbefinden positiv oder negativ beeinflussen. Insbesondere die Arbeiten von Emmons (1986, 1992, 1996, 1999) unterstreichen die Bedeutung persönlicher Ziele (*personal strivings*) für das Wohlbefinden. Emmons (1986) fand z.B. auch, dass sogar das bloße Streben nach Zielen das Wohlbefinden erhöhen kann, und Diener und Fujita (1995) konnten zeigen, dass persönliche Ziele ganz wesentlich dafür verantwortlich sind, dass externe Ressourcen per se nur in so mäßigem Umfang Wohlbefinden erklären können. Der Einfluss externer Ressourcen wird nämlich dann verstärkt, wenn diese mit den persönlichen Zielen der Menschen kongruent sind.

In der Altersforschung wird die Bedeutung und Verfolgung persönlicher Ziele erst in jüngerer Zeit als ein Indikator für erfolgreiches Altern betrachtet und untersucht. Brunstein (1999) führt drei Gründe auf, weshalb persönliche Ziele gerade auch im Alter von besonderer Bedeutung sind: Das Streben nach selbstgesetzten Zielen vermittelt die Erfahrung, ein sinnerfülltes Leben zu führen; Ziele können zu geistigen, sozialen und körperlichen Aktivitäten anspornen; Ziele definieren Orientierungspunkte für selbstbestimmte Entwicklung einer Person. Zusammengefasst können so persönliche Ziele altersbedingten Abbauprozessen entgegenwirken.

METHODIK

Stichprobe

Die ursprünglich von Kurt Gottschaldt 1937 mit 90 Zwillingspaaren, 47 monozygoten (MZ) und 43 gleichgeschlechtlichen dizygoten (DZ) Paaren, begonnene Längsschnittstudie (Weinert, Geppert, Dörfert, & Viek, 1994) wurde in ihrer letzten Untersuchungswelle ab 1995 in München um neue, gleichaltrige Zwillingspaare ergänzt (Weinert & Geppert, 1996, 1998). An diesem im Frühjahr 1999 abgeschlossenen Untersuchungsabschnitt nahmen 191 Paare (131 MZ, 60 DZ) teil, wovon nur noch 20 Paare aus dem nun über 60 Jahre laufenden Längsschnitt stammen. Mit einigen zusätzlichen Einzelpersonen, deren Co-Zwilling nicht mehr teilnehmen konnte, umfasst die Stichprobe 393 Personen im Alter zwischen 63 und 85 Jahren, davon sind 259 weiblich und 134 männlich. Mit 71;1 Jahren sind die Frauen signifikant älter als die Männer (70;2). Für den Altersvergleich und um eventuell bestehende nicht-lineare Altersveränderungen entdecken zu können, wurde die Stichprobe in drei etwa gleich große Altersgruppen von 63 bis 68 ($N = 139$), 69 bis 72 ($N = 133$) und 73 bis 85 Jahren ($N = 121$) aufgeteilt. Durch fehlende Werte reduziert sich die Stichprobe bei einzelnen Variablen auf bis zu 352 Personen².

² Der Datensatz ermöglicht (1) aufgrund der Stichprobenzusammensetzung mit mono- und dizygoten Zwillingen auch genetische Analysen und Hereditätsschätzungen (s. auch Geppert, 1998; Geppert & Halisch, im Druck) sowie (2) aufgrund der Langzeiterhebung bei einer Teilstichprobe auch Längsschnittanalysen über die Lebensspanne hinweg (Geppert, 1998; Weinert et al., 1994). Beide Aspekte sind im vorliegenden Bericht ausgeklammert.

Prädiktoren

Das *Selbstkonzept eigener Fähigkeit* wurde mit dem Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK) erfasst (Krampen, 1991). Mit acht Fragen werden generalisierte Kompetenzerwartungen auf einer bipolaren 6-Punkte-Skala erhoben (von "sehr falsch" bis "sehr richtig"; ohne Nullpunkt; die Skalenpunkte wurden in Werte von 1 bis 6 transformiert). Gemessen wird, in wie vielen unterschiedlichen Situationen man sich als kompetent und handlungsfähig erlebt.

Kontrollüberzeugungen und Hoffnungslosigkeit: (1) Ebenfalls mit dem FKK wurden subjektive Erwartungen über die Kontrollierbarkeit von Ereignissen durch eigene Handlungen erhoben, die zu stabilen Überzeugungen generalisiert sind. Unterschieden wird zwischen den Konstrukten *Internalität*, *sozial bedingte Externalität* und *fatalistische Externalität*, die ebenfalls mit jeweils acht Fragen erfasst werden. (Aggregation wie bei der Selbstkonzeptskala). Die Skala "Internalität" gibt das Ausmaß wieder, in dem man sich selbst als das eigene Leben kontrollierend wahrnimmt. Die Skala "soziale Externalität" stellt dar, wie weit wichtige Ereignisse im Leben vom Einfluss anderer Personen abhängen. "Fatalistische Externalität" vermittelt einen Eindruck, wie weit Schicksal, Glück, Pech und Zufall für Ereignisse im Leben verantwortlich gemacht werden. Für einen Teil unserer Analysen haben wir - entsprechend einer Empfehlung von Krampen (1991) - die vier genannten Primärskalen des FKK zu zwei Sekundärskalen zusammengefasst: Die Addition der Skalen „Selbstkonzept“ und „Internalität“ ergibt die Dimension der generalisierten *Selbstwirksamkeitsüberzeugung*, „soziale externale“ und „fatalistische externale Kontrolle“ ergeben zusammen die Dimension der generalisierten *Externalität*. (2) *Hoffnungslosigkeit* (vs. Optimismus) wurde mit dem von Krampen (1979, 1994) übersetzten Fragebogen von Beck, Weissman, Lester und Trexler (1974) erfasst. Die 20 Ja/Nein-Fragen (Standardversion) thematisieren Zukunftserwartungen, insbesondere negative Erwartungen über die eigene Person, das zukünftige Leben und die Aufgabe bisher hoch bewerteter Ziele.

Bewältigungsstrategien. Die Bewältigungsstrategien *assimilative Persistenz* und *akkommodative Flexibilität* wurden mit dem Fragebogen "Hartnäckige Zielverfolgung und flexible Zielanpassung" von Brandtstädter und Renner (1988, 1990) ermittelt. Fünfzehn Fragen zur Persistenz erfassen die Tendenz zur hartnäckigen Zielverfolgung auch unter erschwerten Bedingungen und bei geringer Erfolgsaussicht vs. Bereitschaft zu rascher Resignation. Fünfzehn Fragen zur akkommodativen Flexibilität thematisieren die positive Reinterpretation anfänglich aversiver Situationen oder die leichte Ablösung von blockierten Zielperspektiven vs. Schwierigkeit, sich von gescheiterten Plänen abzulösen. (Jeweils 5-Punkte-Skala von "uneingeschränkte Ablehnung" bis "uneingeschränkte Zustimmung").

Persönliche Ziele (Anliegen). Für die Erfassung der persönlichen Ziele haben wir ein Verfahren von Brunstein und Mitarbeitern adaptiert (Brunstein, 1993, 1999; Brunstein, Dangelmayer, & Schultheiß, 1996; Brunstein, Lautenschlager, Nawroth, Pöhlmann, & Schultheiß, 1995). Die Teilnehmer wurden zunächst aufgefordert, eine Liste mit persönlichen Zielen zu generieren, deren Verwirklichung sie in den nächsten 6 bis 12 Monaten anstreben. Anschließend wählten sie daraus diejenigen beiden Ziele aus, die ihnen am wichtigsten sind. Diese beiden Ziele wurden gemeinsam mit dem Interviewer durch ein prägnantes Kürzel benannt, und dann nacheinander zur weiteren Beurteilung vorgelegt. Die Teilnehmer schätzten (1) auf einer Prozentskala von 0 - 100 die subjektive *Erfolgswahrscheinlichkeit*, das jeweilige Anliegen verwirklichen zu können, (2) ihre *Entschlossenheit*, das Anliegen zu realisieren und (3) den Grad der *Realisierbarkeit* des Anliegens. Entschlossenheit und Realisierbarkeit sind aggregierte Skalen: Entschlossenheit setzt sich aus jeweils zwei Fragen zu Verbindlichkeit, Einsatzbereitschaft und Dringlichkeit zusammen, Realisierbarkeit aus jeweils zwei Fragen zu Gelegenheit, Kontrolle und erlebter Unterstützung (jeweils 7-Punkte-Skala von „trifft nicht zu“ bis „trifft zu“). Wir haben das Verfahren dadurch ergänzt, dass im Anschluss Aussagen zur Zustimmung oder Ablehnung vorgelegt wurden, die die Anliegen den Motivklassen Leistung, Anschluss und Macht zuordnen. Dabei geht es um die Bedeutung der Kongruenz von Zielen und Motiven, über die wir bereits an anderer Stelle berichtet haben (Halisch & Geppert, im Druck).

Abhängige Variablen

Das *subjektive Wohlbefinden* wurde auf zweierlei Weise erhoben. (1) Der Kurzfragebogen zur *Lebenszufriedenheit* von Diener und Mitarbeitern (*Satisfaction-of-Life-Scale*, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Pavot & Diener, 1993) wurde von uns ins Deutsche übertragen. Er erfasst mit fünf Fragen (7-Punkte-Skala von „trifft nicht zu“ bis „trifft zu“) relativ generalisierte Bewertungen des eigenen Lebens und der Lebensleistung. (2) Die *Stimmungslage* wurde durch die *Affekt-Balance-Scale* von Bradburn (1969) erhoben, die ebenfalls von uns ins Deutsche übertragen wurde. Mit je vier Ja/Nein-Fragen zur positiven und negativen Stimmungslage werden emotionale Befindlichkeiten der Gegenwart oder jüngsten Vergangenheit erfragt. Die beiden Skalen können zu einer Nettoskala der „Affekt-Balance“ zusammengefasst werden.

ERGEBNISSE UND DISKUSSION

Persönlichkeitsvariablen

Die Interkorrelationen zwischen den Persönlichkeitsvariablen sind zum Teil beträchtlich und zeigen ein plausibles und in sich kohärentes Muster (Tab. 1). Auf der einen Seite korrelieren untereinander positiv das Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, internale Kontrollüberzeugung, flexible Zielanpassung und hartnäckige Zielverfolgung, auf der anderen Seite hängen die beiden externalen (soziale und fatalistische) Kontrollüberzeugungen und Hoffnungslosigkeit zusammen. Zwischen beiden Merkmalsgruppen gibt es jeweils bedeutsame negative Korrelationen. Auffallend ist, dass die Bewältigungsstrategien Flexibilität und Hartnäckigkeit (deren weitgehende Unabhängigkeit voneinander durch ihre nur mäßige Interkorrelation auch in unserer Stichprobe bestätigt wird) *gleichgerichtet* mit allen anderen Variablen korrelieren, besonders ausgeprägt positiv mit dem Selbstkonzept eigener Fähigkeit und internaler Kontrollüberzeugung (zusammen genommen also mit der Selbstwirksamkeit), negativ hingegen mit Hoffnungslosigkeit und externaler Kontrollüberzeugung. Das entspricht durchaus der ursprünglichen Konzeption und auch den Ergebnissen zu den Bewältigungsstrategien (Brandtstädter & Renner, 1990). Zumindest auf der dispositionellen Ebene schließen sich beide nicht aus (auch wenn es in konkreten Bewältigungssituationen zu einem „Regulationsdilemma“ kommen kann, Bak & Brandtstädter, 1998). Merkmal hoher Selbstwirksamkeit kann, je nach situativer Angemessenheit, die Verfügbarkeit *beider* Bewältigungsformen sein: sowohl das hartnäckige Festhalten an bedrohten Zielen als auch die flexible Ablösung von blockierten Zielen und die Orientierung auf neue Ziele.

Statistisch bedeutsame Altersveränderungen finden sich nur bei der hartnäckigen Zielverfolgung und der externalen (insbesondere der fatalistischen) Kontrollüberzeugung (Tab. 1): die Hartnäckigkeit nimmt mit dem Alter ab, die Externalität steigt an.

Die Ergebnisse für die Altersgruppen, zusätzlich aufgeteilt nach Geschlecht, zeigt die Abbildung 1 (dargestellt werden nicht mehr die Einzelvariablen des FKK, sondern die aggregierten Werte der Selbstwirksamkeit und der Externalität). Alter x Geschlecht - Varianzanalysen bestätigen die altersbedingte Abnahme der hartnäckigen Zielverfolgung ($F = 6.00, p < .01$) und die Zunahme der Externalität ($F = 3.43; p < .05$), belegen aber keine statistisch bedeutsamen generellen kurvenlinearen Trends. Die optische Inspektion der Graphen deutet allenfalls an, dass es am ehesten in der ältesten Gruppe zu einem Nachlassen der Selbstwirksamkeit und des Einsatzes beider Bewältigungsstrategien einerseits und einem Anstieg von Hoffnungslosigkeit und Externalität andererseits kommt. Das ist in erster Linie auf die männlichen Teilnehmer zurückzuführen: Zur mittleren Altersgruppe hin findet sich bei ihnen zunächst eine *Zunahme* von Flexibilität, Hartnäckigkeit und Selbstwirksamkeit und eine *Abnahme* der Externalität und erst zur ältesten Gruppe hin gegenläufige Trends. Im Falle der Externalität ist die Alter x Geschlecht - Wechselwirkung signifikant ($F = 4.32; p < .01$).

Tabelle 1

Mittelwerte, Standardabweichungen und Interkorrelationen von Persönlichkeitsvariablen, Zielparametern und Alter

	<i>M</i>	<i>σ</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Alter
1. Flexible														
Zielanpassung	3.9	.46	19	43	23	-28	-27	40	-32	-36	15	23	12	-02
2. Hartnäckige														
Zielverfolgung	3.3	.60	--	52	24	-16	-32	46	-28	-33	25	20	08	-21
3. Selbstkonzept	4.2	.65		--	38	-38	-44	83	-46	-43	28	31	20	-11
4. Internalität	4.1	.65			--	-09	-05	83	08	-25	10	25	19	-02
5. Soziale														
Externalität	3.0	.72				--	53	-28	74	27	-14	-23	-21	10
6. fatalistische														
Externalität	3.3	.75					--	-29	88	34	-16	-20	-09	23
7. Selbstwirksam-														
keit (3+4)	4.1	.54						--	-33	-41	23	34	24	-08
8. Externalität														
(5+6)	3.1	.64							--	35	-18	-25	-17	19
9. Hoffnungs-														
losigkeit	1.3	.19								--	-19	-38	-23	11
10. Entschlos-														
senheit	5.3	.90									--	47	33	-02
11. Realisier-														
barkeit	5.1	.76										--	47	-09
12. Erfolgswahr-														
scheinlichkeit	78.2	18.89											--	05

Note. N = 358 - 393; fettgedruckte Koeffizienten: $p < .0001$

Hinsichtlich der Altersentwicklung von Bewältigungsstrategien sind unsere Daten nicht komplett mit der allerdings auch in sich uneinheitlichen Befundlage zur Deckung zu bringen. Brandstädter und Renner (1990) z.B. berichten einen altersabhängigen Anstieg der Flexibilität und eine Abnahme der Hartnäckigkeit, Heckhausen (1997) dagegen findet lediglich eine Zunahme der Flexibilität. In beiden Studien ging es aber, anders als in unserer Untersuchung, um Veränderungen über die gesamte Lebensspanne hinweg. Wir finden nach dem 63. Lebensjahr keine Zunahme der Flexibilität des Zielstrebens mehr, jedoch eine Abnahme der Hartnäckigkeit, mit der nicht oder nur schwer erreichbare Ziele verfolgt werden. Zusammengenommen bedeutet dies - wie auch in den zitierten Studien - einen Anstieg der „Netto-Flexibilität“. Übereinstimmend mit der allgemeinen Befundlage (Baltes & Baltes, 1986) finden auch wir eine mit dem Alter zunehmende Neigung, Ereignisse als external determiniert wahrzunehmen, aber trotzdem - wie auch schon die Berliner Altersstudie (Smith & Baltes, 1996) - keine generelle (allenfalls eine sehr schwach ausgeprägte) altersabhängige Abnahme in der Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit. Was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch aussehen mag, kann durch einen Verweis auf die Veränderung in der Nutzung der Bewältigungsstrategien erhellt werden. Im gleichen Maße, wie die externe Kontrollwahrnehmung steigt, sinkt die Hartnäckigkeit in der Zielverfolgung, und damit steigt die Netto-Flexibilität. Offenbar gelingt es unseren Probanden, durch Zurücknahme hoch gesteckter Ziele und eine Reduzierung auf das Machbare die Selbstwahrnehmung hoch zu halten.

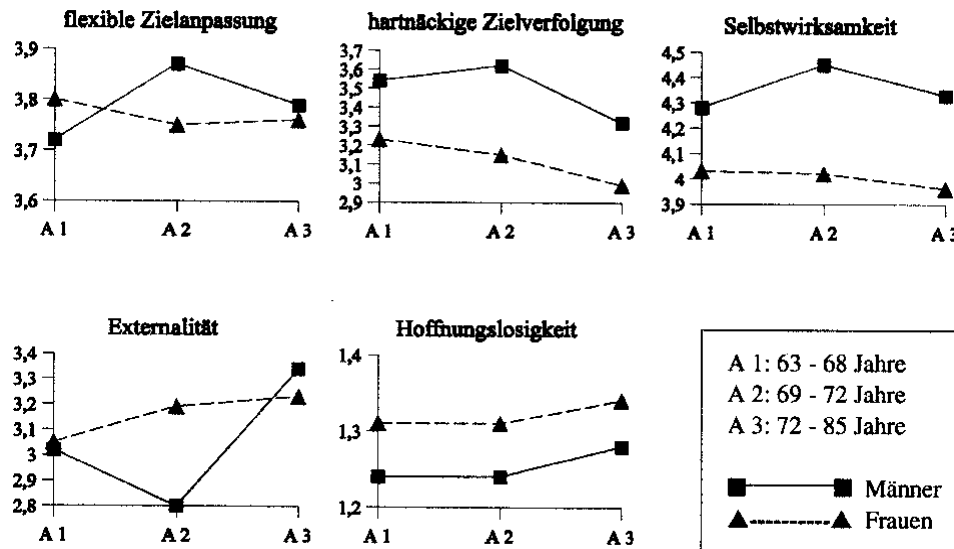


Abbildung 1. Persönlichkeitsvariablen abhängig von Geschlecht und Alter

Altersübergreifende Haupteffekte des Geschlechts sind sehr signifikant: Männer erzielen weit höhere Werte als Frauen bei Selbstwirksamkeit ($F = 36.40, p < .0001$) und Hartnäckigkeit ($F = 35.30; p < .0001$); Hoffnungslosigkeit ($F = 12.37; p < .0001$) und tendenziell Externalität ($F = 2.98, p < .08$) sind hingegen bei Frauen stärker ausgeprägt (Abb. 1). Diese Befunde decken sich mit gesellschaftlichen Geschlechtsstereotypen, aber auch mit vielen Befunden, die Männern größeres Selbstwerterleben und stärkere Assertivität attestieren (Baltes, Horgas, Klingenspor, Freund, & Carstensen, 1996; Metaanalyse von Feingold, 1994). Insbesondere die Geschlechtsunterschiede in der Selbstwirksamkeit konnten auch jüngst in einer Groß-Studie bei 70- bis 79-Jährigen bestätigt werden (*MacArthur Studies on Successful Aging*; Seeman, Unger, McAvay, & Mendes de Leon, 1999). Diese Studie weist außerdem gerade der Selbstwirksamkeit einen besonderen Stellenwert bei der Aufrechterhaltung der eigenen Lebensqualität im hohen Alter zu, eine Sichtweise, die auch durch unsere Daten gestützt wird (s.u.)

Persönliche Ziele

Die Auswertung der persönlichen Ziele bezieht sich hier auf die (1) Entschlossenheit (*commitment*) der Teilnehmer, ihre Anliegen durchzuführen, (2) die von ihnen selbst eingestufte Realisierbarkeit der Anliegen, und (3) die subjektive Erfolgswahrscheinlichkeit der Realisierung. Die Analyse (Tab. 2) zeigt, dass die Teilnehmer weit entschlossener sind, ihr erstgenanntes Anliegen durchzuführen als ihr zweitgenanntes. Das ist für sich genommen nicht besonders bemerkenswert, denn die Teilnehmer waren ja angewiesen, die Anliegen nach der „Wichtigkeit“ zu ordnen. Umso auffälliger ist allerdings, dass es hinsichtlich der eingeschätzten Realisierbarkeit keinen Unterschied zwischen den beiden Anliegen gibt und auch die Erfolgswahrscheinlichkeit des zweiten Anliegen nicht wesentlich niedriger eingeschätzt wird als die des ersten Anliegen. Dem steht nicht entgegen, dass die drei Zielparameter in beträchtlichem Ausmaß miteinander korrelieren (Tab. 1), also ein recht homogenes Muster bilden: Wer entschlossen ist, seine Ziele in die Tat umzusetzen, schätzt meist auch die Realisierungsmöglichkeiten und die Erfolgswahrscheinlichkeit eher hoch ein.

Tabelle 2

Volitionale Kennwerte der beiden wichtigsten persönlichen Ziele (Mittelwerte und Standardabweichungen).

		1. Ziel	2. Ziel
Entschlossenheit	<i>M</i>	5.50	5.05
	<i>σ</i>	1.07	1.12
Realisierbarkeit	<i>M</i>	5.07	5.08
	<i>σ</i>	.98	.95
Erfolgswahrscheinlichkeit	<i>M</i>	8.20	77.65
	<i>σ</i>	23.32	23.21

Wie die Zielparameter mit den Persönlichkeitsvariablen kovariieren, ist ebenfalls aus Tabelle 1, Geschlechts- und Altersunterschiede sind aus Tabelle 3 ersichtlich. Es sind vor allem die Realisierbarkeit und die Erfolgswahrscheinlichkeit der Anliegen, die mit Persönlichkeits-, Geschlechts- und Altersunterschieden einhergehen, in geringerem Ausmaß dagegen die Entschlossenheit. Männer schätzen die Erfolgswahrscheinlichkeit ihrer Anliegen höher ein ($F = 5.27$; $p < .02$) und halten sie tendenziell auch für realisierbarer ($F = 3.18$; $p < .08$) als Frauen. Das steht in Einklang mit den Persönlichkeitsunterschieden, denn die Realisierbarkeit hängt positiv mit dem Selbstkonzept und der Internalität, zusammengekommen also mit der Selbstwirksamkeit, und negativ mit Hoffnungslosigkeit und Externalität zusammen (Tab. 1).

Tabelle 3

Volitionale Kennwerte der beiden wichtigsten persönlichen Ziele (Mittelwerte und Standardabweichungen) abhängig von Geschlecht und Alter

		Entschlossenheit			Realisierbarkeit			Erfolgswahrscheinlichkeit		
		A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3
Männer	<i>M</i>	5.40	5.28	5.28	5.17	5.22	5.18	81.15	80.25	82.20
	<i>σ</i>	.84	.76	.82	.75	.80	.53	15.90	12.30	15.01
Frauen	<i>M</i>	5.18	5.32	5.23	5.06	5.00	4.97	76.29	73.83	79.30
	<i>σ</i>	.95	.99	.90	.76	.86	.70	21.70	23.11	17.44

Note. A1: 63 - 68 Jahre; A2: 69 - 72 Jahre; A3: 73 - 85 Jahre

Die Entschlossenheit zur Durchführung der Anliegen wird vor allem durch das Selbstkonzept und - in geringerem Ausmaß - (negativ) durch Hoffnungslosigkeit und Externalität beeinflusst. Einen Hinweis darauf, dass die Geschlechtsunterschiede tatsächlich auf die Unterschiede in den erhobenen Persönlichkeitsmerkmalen zurückzuführen sind, erbringen Kovarianzanalysen, die die Persönlichkeitsvariablen als Kovariate kontrollieren. Am deutlichsten wird das im Falle der Selbstwirksamkeit: Ihre Kontrolle bringt die Geschlechtsunterschiede sowohl in der Realisierbarkeit als auch in der Erfolgswahrscheinlichkeit vollständig zum Verschwinden ($F < 1$). M.a.W., dass Männer es für wahrscheinlicher halten als Frauen, ihre selbst gesteckten Ziele auch zu erreichen, liegt vor allem daran, dass sie sich selbst als handlungsfähiger einschätzen und ihre Umwelt als besser kontrollierbar wahrnehmen.

Das Korrelationsmuster zwischen flexibler Zielanpassung und hartnäckiger Zielverfolgung einerseits und Entschlossenheit und Realisierbarkeit andererseits (Tab. 1) verdient ebenfalls Beachtung: Flexibilität geht eher mit erhöhter Realisierbarkeit, Hartnäckigkeit eher mit Entschlossenheit einher. Wer in der Lage und willens ist, seine Ziele zunehmenden Umwelthindernissen und persönlicher Ressourcenabnahme anzupassen, setzt sich offenbar selbst auch Ziele und verfolgt persönliche Anliegen, die tatsächlich eher realisierbar sind. Hartnäckigkeit in der Zielverfolgung dagegen führt eher dazu, die persönlichen Anliegen auch entschlossener durchsetzen zu wollen. Hier zeigt sich eine auch von Brunstein (1999) vermutete Ähnlichkeit bzw.

Überlappung der beiden Konstrukte; wir finden auch, dass Bewältigungsstrategien und Zielparameter in ähnlicher Weise das subjektive Wohlbefinden beeinflussen (s.u.).

Festzuhalten ist schließlich, dass bei keinem der Zielparameter, weder bei Entschlossenheit, noch bei Realisierbarkeit oder Erfolgswahrscheinlichkeit sich auch nur ein geringfügiger Alterstrend andeutet. Persönliche Ziele bleiben bis ins hohe Alter bedeutsam und ihre volitionalen Kennwerte verändern sich nicht!

Wohlbefinden

Alter und Geschlecht

Die Tabelle 4 zeigt die Werte des subjektiven Wohlbefindens, erfasst sowohl durch die eher kognitive Komponente der Lebenszufriedenheit als auch durch die eher affektive Komponente der positiven und negativen Stimmungslage (Befindlichkeit), getrennt nach Geschlecht und Altersgruppen. Auf den ersten Blick fällt auf, dass die Werte deutlich im positiven Bereich liegen: Das Lebenszufriedenheitsurteil (Skala von 1 - 7) liegt im Durchschnitt bei 5.06 ($\sigma = 1.08$) und damit ziemlich genau einen Skalenpunkt über dem Skalenmittel. Auch die Befindlichkeit liegt, im Fall der positiven Stimmung ($M = 0.80$; $\sigma = 0.30$) deutlich über, im Fall der negativen Stimmung ($M = 0.35$ $\sigma = 0.36$) deutlich unter dem jeweils zu erwartenden Mittel von .50. Entsprechend ist die „Netto“-Stimmungslage (*Affekt-Balance*) insgesamt positiv: $M = 0.45$ $\sigma = 0.57$. Es findet sich auch keinerlei Altersveränderung im Wohlbefinden (Lebenszufriedenheit, $r = .02$; positive Stimmung, $r = -.05$; negative Stimmung, $r = .00$). Im Gegensatz zu einer aufgrund der Befunde von Smith et al. (1996) erwarteten leichten Abnahme in der ältesten Gruppe deutet sich sogar an (nicht signifikant), dass das Zufriedenheitsurteil in dieser Gruppe am positivsten ausfällt (Tab. 4).

Tabelle 4

Lebenszufriedenheit und emotionale Befindlichkeit (Mittelwerte, Standardabweichungen) abhängig von Geschlecht und Alter

		Lebenszufriedenheit			Stimmung					
					positiv			negativ		
		A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3
Männer	<i>M</i>	5.20	5.32	5.52	.84	.90	.82	.25	.29	.18
	σ	1.16	.77	.99	.26	.16	.25	.29	.32	.25
Frauen	<i>M</i>	4.91	4.90	4.97	.77	.80	.74	.43	.40	.39
	σ	1.15	1.15	.99	.35	.30	.33	.39	.39	.38

Note. A1: 63 - 68 Jahre; A2: 69 - 72 Jahre; A3: 73 - 85 Jahre

Damit bestätigen auch unsere Daten das in der Einleitung erörterte „Wohlbefindens-Paradox“: Trotz (vermuteter) materieller, physischer und sozialer Einbußen im Alter fallen die Urteile subjektiven Wohlbefindens überwiegend positiv aus und - mehr noch - es gibt auch bei den ältesten Teilnehmern keine Minderung des Wohlbefindens. Offenbar ist in unserer Stichprobe der 63- bis 85-Jährigen die psychologische Widerstandskraft (*Resilienz*, vgl. Staudinger, Marsiske, & Baltes, 1995) noch genügend groß, und Bewältigungsstrategien und interne selbst-regulative Mechanismen sind noch in ausreichendem Umfang verfügbar, um die Auswirkungen dieser belastenden Einschränkungen auffangen zu können. Fraglos lassen allerdings unsere Befunde keine Rückschlüsse auf die weitere Wohlbefindensentwicklung im Alter zu. In der Berliner Altersstudie (Mayer & Baltes, 1996) gibt es Hinweise darauf, dass bei noch älteren Hochbetagten die psychologische Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit möglicherweise nicht mehr ausreicht, der Beeinträchtigung des Wohlbefindens entgegenzuwirken.

Sehr große Unterschiede im Wohlbefinden finden wir zwischen Männern und Frauen (Tab. 4): Männer sind insgesamt zufriedener ($F = 11.52$; $p < .001$) und positiver gestimmt ($F = 6.47$; p

< .01) als Frauen, die dagegen in stärkerem Maße über negative Stimmung berichten ($F = 17.36$; $p < .0001$). Dieses Ergebnis trägt - vor allem in seiner Deutlichkeit - einen weiteren Puzzlestein zur etwas verwirrenden Befundlage zu Geschlechtsunterschieden des subjektiven Wohlbefindens bei. Selbst große Metaanalysen kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen: Haring, Stock und Okun (1984) z.B. berichten in der Gesamtheit nur geringfügige Unterschiede und allenfalls leicht positivere Werte bei Männern, Wood, Rhodes und Whelan (1989) dagegen schließen aus ihrer Metaanalyse, dass Frauen generell empfänglicher für Stimmungen und in der Regel zufriedener sind. Diese Heterogenität belegt ein weiteres Mal die Wichtigkeit der Präzisierung vermittelnder psychologischer Mechanismen (Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999).

In der gerontopsychologischen Forschung ist unser Befund allerdings weniger ungewöhnlich (z.B. Smith et al., 1996). In einer schon älteren Untersuchung z.B. (Spreitzer & Snyder, 1974) berichteten Frauen bis zum Alter von etwa 65 Jahren höhere Grade von Lebenszufriedenheit als Männer, während sich im höheren Alter das Verhältnis umkehrte. Ein solcher Befund wird gerne dadurch erklärt, dass in der Population alter Menschen Männer in der Regel finanziell und sozial besser gestellt seien als Frauen. Zumindest im Hinblick auf den finanziellen Aspekt kann eine solche Erklärung aber nur teilweise befriedigen, wenn gleichzeitig immer wieder gefunden wird, dass z.B. die Höhe des Einkommens keinen oder nur geringen Einfluss auf das Wohlbefinden hat (Diener et al., 1999). Wir hatten bereits an anderer Stelle (Halisch & Geppert, im Druck) einen stärker psychologischen Erklärungsansatz vorgeschlagen und gezeigt, dass die größere Zufriedenheit der Männer - zumindest teilweise - auch auf deren Zielsetzungsstrategien zurückgeführt werden kann: Männer setzen sich selbst Ziele, die sie eher für realisierbar und wahrscheinlich halten als Frauen (s.o.). In den nun vorliegenden Daten zeigt sich, dass die Realisierbarkeit und Erfolgswahrscheinlichkeit in besonderem Maße mit der überdauernden Persönlichkeitsvariable der Selbstwirksamkeit einhergeht (s.o. Tab. 1), die ihrerseits stark mit der Zufriedenheit korreliert (s.u. Tab. 5). Kovarianzanalysen zeigen, dass die Kontrolle der einzelnen (geschlechtskorrelierten) Persönlichkeitsmerkmale den Geschlechtseffekt reduziert, einzig die Berücksichtigung der Selbstwirksamkeit ihn aber völlig zum Verschwinden bringt ($F < 1$). M.a.W., unsere Ergebnisse sprechen dafür, dass die Geschlechtsunterschiede im Wohlbefinden in beträchtlichem Ausmaß durch Unterschiede in der Selbstwirksamkeit erklärt werden können!

Persönliche Ziele (Anliegen)

Welche Rolle spielen die persönlichen Ziele für das subjektive Wohlbefinden?³ Mit der Realisierbarkeit und Erfolgswahrscheinlichkeit der Anliegen steigt die Lebenszufriedenheit; die Entschlossenheit, sie zu verwirklichen, hat dagegen keinen Einfluss (s. Tab. 5). Anders formuliert: Je mehr es gelingt, sich selbst realisierbare und erreichbare Ziele zu setzen, desto positiver wirkt es sich auf das Wohlbefinden aus. Natürlich ist bei einem korrelativen Design wie dem unsrigen eine umgekehrte Verursachungsrichtung nicht auszuschließen: Zufriedene und positiv gestimmte Personen schätzen die Realisierbarkeit / Erfolgswahrscheinlichkeit ihrer persönlichen Anliegen höher ein als negativ gestimmte Personen. Unsere Interpretation erscheint uns jedoch angemessener, denn im anderen Fall bliebe zu erklären, weshalb ein solcher Effekt positiver Gestimmtheit sich selektiv auswirkt und nicht auch die Entschlossenheit positiv beeinflusst. Hier könnte letztlich nur ein experimentell kontrolliertes Vorgehen Klarheit schaffen.

Einen ähnlichen Einfluss der Realisierbarkeit auf die Zufriedenheit berichtete Brunstein (1993, 1999), allerdings nur für Probanden, die hoch entschlossen zur Verwirklichung ihrer Ziele waren, was sich in einer Wechselwirkung zwischen Erreichbarkeit und Entschlossenheit niederschlug. In einer ersten Analyse mit einer Teilstichprobe hatten wir (Halisch & Geppert, im Druck) eine eben solche Wechselwirkung berichtet, die nun in der Gesamtstichprobe zwar immer noch zu erkennen, aber nicht mehr signifikant ist (Abb. 2).

³ Die Ergebnisse zur allgemeinen Lebenszufriedenheit und zur Stimmungslage unterscheiden sich in den weiteren Analysen nicht wesentlich, daher beschränken wir uns bei den folgenden Darstellungen auf die Lebenszufriedenheit.

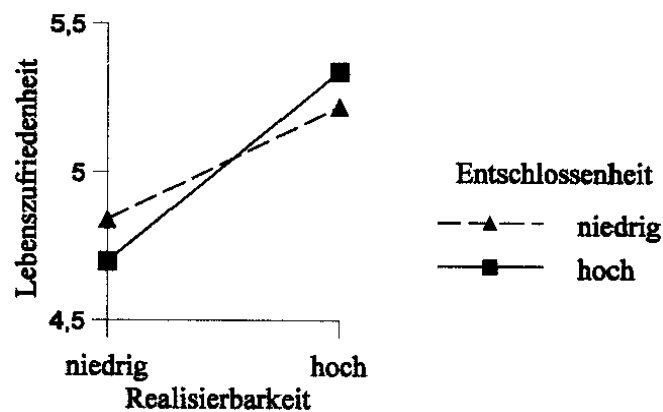


Abbildung 2. Lebenszufriedenheit als Funktion der Zielparameter Entschlossenheit und Realisierbarkeit

Der Einfluss der Realisierbarkeit der Anliegen auf die Zufriedenheit ist besonders ausgeprägt bei hoher Entschlossenheit: Ist man sehr entschlossen, die Anliegen zu verwirklichen und muss gleichzeitig erkennen, dass die Chancen für die Realisierung gering sind, ist man besonders unzufrieden. Groß hingegen ist die Zufriedenheit, wenn man Anliegen, für die man entschlossen ist, auch für realisierbar hält. Dass in unserer Stichprobe - anders als bei Brunstein (1993, 1999) - der Einfluss der Realisierbarkeit auf das Wohlbefinden auch bei niedriger Entschlossenheit nur unwesentlich geringer ist, ist mit großer Wahrscheinlichkeit darauf zurückzuführen, dass durch unser methodisches Vorgehen bereits eine Vorselektion auf Ziele, die als besonders wichtig eingestuft werden, vorgenommen wurde. Persönliche Ziele, denen die Teilnehmer niedrige Grade an Entschlossenheit zugeordnet haben, haben wir nicht in die Analyse einbezogen.

Persönlichkeitsvariablen, persönliche Ziele und Lebenszufriedenheit

Das Ausmaß der Lebenszufriedenheit steht in zum Teil hoch signifikantem Zusammenhang mit den Persönlichkeitsvariablen (Tab. 5): Besonders Selbstwirksamkeit hat einen positiven, Hoffnungslosigkeit und Externalität haben einen negativen Einfluss. Das Erleben eigener Fähigkeiten, verbunden mit der wahrgenommenen Kontrolle über Handlungsergebnisse wirkt sich, wie erwartet, besonders positiv auf das subjektive Wohlbefinden aus. Im Gegenzug wird das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt, wenn Handlungsergebnisse als nicht kontrollierbar erlebt werden und die Depressivität und die negative Wahrnehmung der eigenen Zukunft mit dem Alter steigen.

Auch die Bewältigungsstrategie der flexiblen Zielanpassung, nicht hingegen der hartnäckigen Zielverfolgung hat einen positiven Einfluss auf die Zufriedenheit. Das steht in Gegensatz zu den Befunden der Brandtstädter-Gruppe, die einen positiven Zusammenhang *beider* Bewältigungsstrategien mit der Lebenszufriedenheit fanden (z.B. Brandtstädter & Renner, 1990) - das allerdings über eine Altersspanne von 18 bis 81 Jahren. Im hohen Alter offenbar - für sich getrennt betrachtet - ist für das Wohlbefinden vor allem von Belang, ob es gelingt, die eigenen Ziele den Umweltrestriktionen und reduzierten körperlichen Ressourcen anzupassen und Anliegen zu verfolgen, für die es Realisierungschancen gibt (Realisierbarkeit und Erfolgswahrscheinlichkeit, s.o.), nicht aber die Hartnäckigkeit, mit der man an Zielen festhält und diese auch gegen Restriktionen durchzusetzen bereit ist. Allemal förderlich für das Wohlbefinden ist es demnach, wenn es gelingt, angesichts von Hindernissen und dadurch blockierter Ziele, die eigenen Aspirationen zu reduzieren und sich Ziele zu setzen, die man noch erreichen kann. Ein Beibehalten hoher Ziele, die man selbst als nicht oder schwer erreichbar einschätzt, beeinträchtigt dagegen das eigene Wohlbefinden.

Tabelle 5

Persönlichkeitsvariablen, Zielparameter und Lebenszufriedenheit in der Gesamtstichprobe sowie getrennt für die drei Altersgruppen

		Lebenszufriedenheit			
		G	A1	A2	A3
Persönlichkeitsvariablen	flexible Zielanpassung	.30	.43	.28	.09
	hartnäckige Zielverfolgung	.14	.10	.29	.06
	Selbstwirksamkeit	.42	.52	.45	.29
	Externalität	-.19	-.32	-.31	.10
	Hoffnungslosigkeit	-.44	-.50	-.51	-.27
Ziel-Parameter	Entschlossenheit	.08	.03	.19	.03
	Realisierbarkeit	.28	.19	.36	.33
	Erfolgswahrscheinlichkeit	.25	.16	.16	.48

Note. G: Gesamtstichprobe (N=352)

A1: 63 - 68 Jahre (N=126); A2: 69 - 72 Jahre (N=113); A3: 73 - 85 Jahre (N=113)

fettgedruckte Koeffizienten: $p < .0001$

Die Tabelle 5 belegt aber auch, dass die Korrelationen zwischen Persönlichkeitsvariablen und Zielparametern einerseits und der Lebenszufriedenheit andererseits sich in den drei Altersgruppen erheblich unterscheiden. Während die Zusammenhänge zwischen den Persönlichkeitsmerkmalen und der Zufriedenheit in der jüngsten Altersgruppe zum Teil bemerkenswert hoch sind (über $r = .50$), sinken sie in der ältesten Gruppe ausnahmslos auf ein nur noch mäßiges oder nicht mehr signifikantes Niveau ab. Die Korrelationen zwischen der Realisierbarkeit und Erfolgswahrscheinlichkeit einerseits und der Zufriedenheit andererseits hingegen steigen von einem nur unwesentlich von 0 abweichenden Niveau in der jüngsten Altersgruppe bis hin zu einer Größenordnung von nahe .50 in der ältesten Gruppe.

Das deutet darauf hin, dass die Verursachungszusammenhänge in den verschiedenen Altersgruppen unterschiedlich sind. Zur genaueren Inspektion dieses Befundes wurden multiple Regressionsanalysen der Lebenszufriedenheit mit Persönlichkeitsmerkmalen und Zielparametern als Prädiktoren durchgeführt, und zwar zunächst für die Gesamtstichprobe und in einem zweiten Schritt getrennt für die drei Altersgruppen (Tab. 6). Die Gesamtanalyse belegt, dass insgesamt die mächtigsten Prädiktoren der Lebenszufriedenheit Selbstwirksamkeit und Hoffnungslosigkeit sind (beide in gleich starkem Ausmaß) und als dritter Prädiktor mit substanziellem Gewicht ($p < .05$) die Erfolgswahrscheinlichkeit der Anliegen hinzukommt. Betrachtet man nun aber das Prädiktorenmuster *innerhalb* der drei Altersgruppen, zeigt sich, dass auch in den beiden jüngeren Gruppen Selbstwirksamkeit und Hoffnungslosigkeit die besten Prädiktoren sind, die Erfolgswahrscheinlichkeit der Anliegen - eine eher situative Determinante - aber absolut ohne Einfluss auf die Zufriedenheit ist. Und nur in der jüngsten Altersgruppe spielen auch die Bewältigungsstrategien noch eine gewisse Rolle - und das sogar mit gegenläufigem Einfluss: Flexible Zielanpassung wirkt sich *positiv* auf die Lebenszufriedenheit aus, hartnäckige Zielverfolgung hingegen *negativ*. In der ältesten Gruppe dagegen hat sich das Bild radikal gewandelt: Hier ist nun die Erfolgswahrscheinlichkeit der eigenen Anliegen der bei weitem mächtigste Prädiktor der Lebenszufriedenheit. Die Wirkung der Hoffnungslosigkeit hingegen erreicht gerade noch das 5%-Niveau und der Einfluss der Selbstwirksamkeit ist auf ein nicht signifikantes Niveau, vergleichbar dem der anderen Prädiktoren, gesunken. Flexibilität und Hartnäckigkeit sind nun absolut bedeutungslos!

Tabelle 6

Multiple Regressionsanalysen der Lebenszufriedenheit mit Persönlichkeitsvariablen und Zielparameter (a) in der Gesamtstichprobe sowie (b - d) in den drei Altersgruppen

(a) Gesamtstichprobe (N=352)

Variable	β	$p <$
Hoffnungslosigkeit	-.30	.0001
Selbstwirksamkeit	.30	.0001
Erfolgswahrsch. (Anliegen)	.11	.05
Hartnäckige Zielverfolgung	-.10	
Entschlossenheit (Anliegen)	-.08	
Flexible Ziellanpassung	.08	
Realisierbarkeit (Anliegen)	.07	
Externalität	.04	
R = .55, $p < .0001$		

(b) Altersgruppe: 63-68 Jahre (N=126)

Variable	β	$p <$
Selbstwirksamkeit	.40	.0001
Hoffnungslosigkeit	-.33	.0001
flexible Ziellanpassung	.20	.05
hartnäckige Zielverfolgung	-.16	
Realisierbarkeit (Anliegen)	-.10	
Externalität	.02	
Entschlossenheit (Anliegen)	.01	
Erfolgswahrsch. (Anliegen)	.00	
R = .64, $p < .0001$		

(c) 69 - 72 Jahre (N=113)

Variable	β	$p <$
Hoffnungslosigkeit	-.36	.0001
Selbstwirksamkeit	.26	.0001
Realisierbarkeit (Anliegen)	.17	
Hartnäckige Zielverfolgung	-.05	
Entschlossenheit (Anliegen)	.03	
Erfolgswahrsch. (Anliegen)	-.04	
Externalität	-.02	
Flexible Ziellanpassung	-.00	
R = .59, $p < .0001$		

(d) 73 - 85 Jahre (N=113)

Variable	β	$p <$
Erfolgswahrsch. (Anliegen)	.39	.0001
Hoffnungslosigkeit	-.20	.05
Externalität	.17	
Entschlossenheit (Anliegen)	-.16	
Selbstwirksamkeit	.12	
Realisierbarkeit (Anliegen)	.11	
Flexible Ziellanpassung	-.02	
Hartnäckige Zielverfolgung	-.01	
R = .57, $p < .0001$		

Diese Befunde bedeuten, dass bei gleich bleibendem absolutem Niveau der Lebenszufriedenheit sich die zugrunde liegenden Determinanten mit dem Alter in erheblichem Umfang verändern. Bei den jüngeren Alten ist die Lebenszufriedenheit vorrangig vom Ausmaß der selbst erlebten Selbstwirksamkeit bestimmt und durch den Grad der Hoffnungslosigkeit, mit der man in die eigene Zukunft blickt, beeinträchtigt. Zusätzlich wirkt auch noch förderlich, wenn es gelingt, die eigenen Zielsetzungen flexibel den Umständen anzupassen; abträglich hingegen scheint zu sein, die eigenen Ziele hartnäckig (unter Vernachlässigung tatsächlicher Realisierungschancen) zu verfolgen. In der ältesten Gruppe nun spielt dies kaum mehr eine Rolle. Hier ist nun vorrangig ausschlaggebend - was bei den jüngeren Alten noch kaum von Bedeutung ist -, nämlich, ob man die eigenen Anliegen in der einem verbleibenden Lebenszeit noch für erreichbar hält. Sekundär wird dabei, ob man dies durch eigene Einflussnahme erreicht, oder ob externe unterstützende Faktoren dabei die zentrale Rolle spielen. Wichtig ist einzig, ob man seine Ziele (noch) erreichen wird können und wie hoch man die Wahrscheinlichkeit dafür einschätzt.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Bei der abschließenden Zusammenschau unserer Befunde müssen drei Aspekte bedacht werden, die sowohl hinsichtlich einer allgemeinpsychologischen als auch einer entwicklungspsychologischen Generalisierung zur Vorsicht mahnen. (1) Rückschlüsse auf Verursachungszusammenhänge sind aufgrund der nicht-experimentellen Anlage der Untersuchung nicht zwingend; wie bei jeder Studie mit einem korrelativen Design sind im Einzelfall - wie etwa beim Zusammenhang zwischen der Realisierbarkeit von Zielen und der emotionalen Befindlichkeit - auch jeweils Erklärungen mit alternativer Verursachungsrichtung oder über die Wirkung dritter Variablen denkbar. (2) Da keine Längsschnittdaten analysiert wurden, sind Alterseffekte immer mit Kohorteneffekten konfundiert; vorgefundene Altersunterschiede können daher nur mit Vorbehalt als Entwicklungsveränderungen interpretiert werden. (3) Unsere Stichprobe ist insofern nur begrenzt repräsentativ, als sie den „rüstigen“ Teil der 63 - 85-Jährigen erfasst hat. Immerhin waren unsere Teilnehmer bereit und in der Lage, für mehrere Tage nach München anzureisen und sich dort der recht strapaziösen Untersuchung zu unterziehen. Trotz dieser Vorbehalte sprechen unsere Befunde jedoch eine recht deutliche Sprache.

Wohlbefinden im Alter und seine psychologischen Grundlagen

Ein Zentralbefund ist, dass das subjektive Wohlbefinden unserer Probanden insgesamt deutlich im positiven Bereich liegt; das trifft sowohl für die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und der erreichten Lebensleistung zu, als auch für die emotionale Befindlichkeit (*Affekt-Balance*), die durch positive oder negative emotional getönte Ereignisse der jüngeren Vergangenheit beeinflusst wird. Dennoch gibt es erhebliche Unterschiede *zwischen* Personen. Zur Aufklärung dieser Varianz haben sich in der Wohlbefindens-Forschung vor allem drei psychologische Variablengruppen als mächtig erwiesen (Diener et al., 1999): Persönlichkeitsdispositionen, Selbstregulations- und Bewältigungsstrategien, persönliche Ziele. Unsere Befunde passen sich hier gut ein: Unterschiede im Wohlbefinden im hohen Alter ließen sich sowohl mit Persönlichkeits- (und Geschlechts-)unterschieden als auch mit Bewältigungsstrategien und der persönlichen Zielsetzung in Verbindung bringen.

Aus dem Fächer der untersuchten - und miteinander korrelierten - Persönlichkeitsvariablen, schält sich als wichtigster Prädiktor die *Selbstwirksamkeit* heraus, eine aus dem Selbstkonzept der Fähigkeit und der Überzeugung persönlicher Kontrolle aggregierte Variable. Eine hohes Maß der Erwartung eigener Selbstwirksamkeit geht einher mit einer geringen Überzeugung, durch externale Einflüsse gesteuert zu sein und mit eher optimistischer Zukunftseinschätzung (= geringes Maß an depressiver Hoffnungslosigkeit). Personen mit hoher Selbstwirksamkeit, die sich selbst eher als einflussmächtige Agenten ihrer eigenen Umwelt erleben, agieren auch offensiver und optimistischer und sind daher auch insgesamt zufriedener und positiver gestimmt.

Diesem Primat der Selbstwirksamkeit auch im Alter (vgl. auch Seeman et al., 1999) lassen sich auch die Befunde zu den Bewältigungsstrategien und der persönlichen Zielsetzung zuordnen. Personen mit hoher Selbstwirksamkeit setzten - je nach situativer Anforderung - sowohl assimilative als auch akkomodative Bewältigungsstrategien ein; sie sind auch eher entschlossen zur Verwirklichung persönlicher Ziele und halten diese für realisierbar und wahrscheinlich. Nicht alle dieser Facetten beeinflussen jedoch gleichermaßen das subjektive Wohlbefinden. Je mehr es nämlich den Personen gelingt, eine akkomodative Bewältigungsstrategie anzuwenden, die die eigenen Aspirationen den im Alter verminderten Ressourcen und den vermehrten Umwelthindernissen anpasst und Ziele auf das Machbare konzentriert, desto positiver wirkt es sich auf die Zufriedenheit aus. Eine assimilative Bewältigungsstrategie dagegen, mit der versucht wird, Ziele auch gegen Barrieren hartnäckig durchzusetzen, wirkt sich nicht positiv, in der Tendenz sogar eher negativ auf das Wohlbefinden aus. Letzterer Befund repliziert nicht die Ergebnisse von Brandtstädter und Renner (1990), die einen positiven Zusammenhang zwischen Hartnäckigkeit und Zufriedenheit berichten - allerdings über die gesamte Lebensspanne von 18 - 81 Jahren. Betrachtet man den von uns untersuchten Altersbereich separat, findet sich ein solcher Zusammenhang nicht mehr. Man darf vermuten, dass im Alter Barrieren, die sich der Durchsetzung eigener Ziele entgegen stellen, aufgrund nachlassender eigener Kräfte und verstärkter externer Kontrolle zunehmend schwerer zu beseitigen sind, die hartnäckige Verfolgung eigener

hoch gesteckter Ziele von immer weniger Erfolg gekrönt sein wird. Hartnäckige Zielverfolgung kann somit dysfunktional für die Aufrechterhaltung einer positiven Gefühlsbilanz werden.

In dieses Bild fügen sich auch die Ergebnisse zu den Zielparametern. Die Entschlossenheit, die persönlichen Ziele durchzusetzen, steht in keinem Zusammenhang mit dem Zufriedenheitsurteil. Je mehr man die persönlichen Ziele aber für realisierbar hält und je höher man deren subjektive Erfolgswahrscheinlichkeit einschätzt, desto größer ist die Zufriedenheit.

Der vermutete Primat der Selbstwirksamkeit erhält auch durch einen weiteren Befund Unterstützung. Wir finden zwischen Männern und Frauen deutliche Unterschiede bei den Zielparametern und - unerwartet große - Unterschiede im subjektiven Wohlbefinden: Männer setzen Ziele, die sie für realisierbarer und wahrscheinlicher halten als Frauen, und Männer sind in hohem Maße zufriedener und besser gestimmt als Frauen. Männer haben aber auch eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung, und es gibt deutliche Hinweise in unserer Studie, dass sowohl die höhere Einschätzung von Realisierbarkeit und Erfolgswahrscheinlichkeit der persönlichen Ziele als auch die höhere Zufriedenheit der Männer durch ihre höhere Selbstwirksamkeit zustande kommt.

Veränderungen von der siebten zur neunten Lebensdekade

Auch im Altersvergleich bestätigen unsere Befunde das sog. Paradox des subjektiven Wohlbefindens. Wir finden - im Schnitt - bis hin zur Mitte des neunten Lebensjahrzehnts nicht die geringsten Anzeichen einer generellen Abnahme der Lebenszufriedenheit oder der emotionalen Befindlichkeit. Wie gelingt es, die eigene Gefühlsbilanz bis ins hohe Alter hinein positiv zu halten?

Betrachtet man zunächst alle untersuchten Variablen gemeinsam hinsichtlich ihrer Altersentwicklung, so ist aufschlussreich, dass bei einigen keinerlei Altersunterschiede zu erkennen sind, bei anderen aber sehr wohl. Die Überzeugung, dass Ereignisse durch nicht in der Person liegende, externale Faktoren (insbesondere nicht-soziale Faktoren wie Schicksal und Zufall = fatalistische Externalität) bestimmt werden, steigt mit dem Alter; das gilt (nicht signifikant) auch für die depressive Hoffnungslosigkeit. Hinsichtlich der internalen Kontrollüberzeugung hingegen gibt es nicht die Spur einer Alterskorrelation. Internale und externale Kontrollüberzeugung sind unabhängige Faktoren und in unterschiedlichem Ausmaß altersabhängig. Das bestätigt auch den Befund aus der Berliner Altersstudie (Smith & Baltes, 1996), wonach die internale Kontrollüberzeugung stabil bleibt, die externale hingegen mit dem Alter ansteigt. Da auch das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeit nur geringfügig (nicht signifikant) abnimmt, findet sich bei der aus Selbstkonzept und Internalität aggregierten Selbstwirksamkeit ebenfalls keine Veränderung.

Eine unterschiedliche Altersveränderung gibt es auch bei den beiden Bewältigungsstilen: Die Hartnäckigkeit in der Zielverfolgung nimmt mit dem Alter ab, die Flexibilität der Zielanpassung hingegen bleibt unverändert. Auch wenn dieser Befund nicht vollständig mit denjenigen anderer Autoren übereinstimmt (Brandtstädter & Renner, 1990; Heckhausen, 1997), bestätigt er jedoch die generelle Annahme einer altersabhängigen Verschiebung von assimilativen zu akkomodativen Bewältigungsstrategien und somit der Zunahme der „Netto-Flexibilität“ (Brandtstädter et al., 1998). Hinsichtlich der Zielparameter findet sich auch keinerlei Alterstrend, weder bei der Entschlossenheit zur Verwirklichung der eigenen Anliegen, noch bei der Beurteilung von deren Realisierbarkeit und Erfolgswahrscheinlichkeit. Es gibt demnach keine Hinweise auf altersabhängige Einbußen bei den Realisierungschancen eigener Ziele. Auch hier erweist sich offenbar eine Zielsetzungsstrategie, die eigenen Anliegen auf das Machbare zu begrenzen und damit deren Verwirklichung wahrscheinlicher zu machen, als vorteilhaft. Ziele bleiben bis ins hohe Alter relevant.

Ganz offenbar sind die Bewältigungsstrategien und Zielsetzungen „geschickte“ Regulationsmechanismen im Dienste der Aufrechterhaltung der Selbstwahrnehmung. Durch die Zurücknahme eigener hoch gesteckter Ziele, durch den Verzicht auf deren hartnäckige Durchsetzung gegen nicht zu beseitigende Widerstände, durch die Beschränkung auf Ziele und Ansprüche, die man selbst kontrollieren und mit Wahrscheinlichkeit auch verwirklichen kann, wird erreicht, dass das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeit und das Gefühl der internalen Kontrolle

erhalten bleibt. Trotz der Erkenntnis zunehmender externaler Kontrolle des eigenen Verhaltens kann so die Selbstwirksamkeit und das subjektive Wohlbefinden hoch erhalten werden.

Der für eine entwicklungspsychologische Perspektive des Alterns unseres Erachtens bemerkenswerteste und für weitere Untersuchungen am ehesten zu Hypothesen anregende Befund bezieht sich auf Hinweise, dass das subjektive Wohlbefinden, obwohl es über das Alter hinweg unverändert positiv bleibt, in verschiedenen Altersspannen von unterschiedlichen Determinanten bestimmt wird. Bei den jüngeren Alten steht noch das Bestreben im Vordergrund, sich selbst als einflussmächtiger Agent in der Strukturierung der eigenen Lebensumwelt zu erleben. Je mehr es gelingt - auch durch geeignete Anpassungen der eigenen Aspirationen und Zielsetzungen - dieses Selbstwirksamkeitsgefühl zu erhalten, desto positiver wirkt es sich auf das Wohlbefinden aus. Dies aber wird mit dem Alter zweitrangig, stattdessen gewinnt nun etwas ganz anderes an Bedeutung. Mit steigendem Alter verkürzt sich ja zunehmend auch subjektiv die verbleibende Restlebenszeit, in der persönliche Ziele noch realisiert werden können. Und die Erkenntnis genau dieses Faktums gerät nun offenbar immer mehr ins Blickfeld. Von Bedeutung für das subjektive Wohlbefinden ist in sehr hohem Alter nahezu einzig nur noch die Frage, ob die persönlichen Anliegen in der einem verbleibenden Zeit noch verwirklicht werden können. Zweitrangig wird dabei der Beitrag, den man selbst dazu leisten kann, nebensächlich auch, wodurch die Realisierungschancen erhöht werden. Ausschlaggebend ist allein, *ob* die persönlichen Ziele noch erreicht werden können. Je mehr man glaubt, dass das, was man sich vorgenommen hat, nicht mehr verwirklicht werden kann, desto stärker wird das Wohlbefinden beeinträchtigt.

Dieser Befund weist auch der in unserer Stichprobe mit 73 - 85 Jahren ältesten Teilgruppe einen besonderen Stellenwert zu. Denn am Ende dieses Altersbereichs beginnt nach übereinstimmender Meinung ein Phase des Alterns, in der vor allem auch aufgrund zunehmender körperlicher Gebrechen die persönliche Widerstandsfähigkeit nicht mehr ausreicht, die entwicklungsbedingt sinkende Gewinn-Verlust-Bilanz ausgeglichen und positiv zu halten. Umso wichtiger wird es für das subjektive Wohlbefinden, auch von außen unterstützend einzugreifen und die verbleibenden persönlichen Ziele durch geeignete Maßnahmen erreichbar zu machen.

LITERATUR

- Abele, A., & Becker, P. (Eds.). (1991). *Wohlbefinden. Theorie - Empirie - Diagnostik*. Weinheim: Juventa.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120 (3), 338-375.
- Bak, P. M., & Brandtstädter, J. (1998). Flexible Zielanpassung und hartnäckige Zielverfolgung als Bewältigungsressourcen: Hinweise auf ein Regulationsdilemma. *Zeitschrift für Psychologie*, 206(3), 235-249.
- Baltes, M. M., & Baltes, P. B. (Eds.). (1986). *The psychology of control and aging*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baltes, M. M., Horgas, A. L., Klingenspor, B., Freund, A. M., & Carstensen, L. L. (1996). Geschlechtsunterschiede in der Berliner Altersstudie. In K. U. Mayer & P. B. Baltes (Eds.), *Die Berliner Altersstudie* (pp. 573-598). Berlin: Akademie Verlag.
- Baltes, P. B. (1997). Die unvollendete Architektur der menschlichen Ontogenese: Implikationen für die Zukunft des vierten Lebensalters. *Psychologische Rundschau*, 48(4), 191-210.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Beck, A. T. (1967). *Depression. Causes and treatment*. Philadelphia, PA: University of Philadelphia Press.

- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, Ill.: Aldine.
- Brandtstädter, J., & Greve, W. (1992). Das Selbst im Alter: adaptive und protektive Mechanismen. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 24(4), 269-297.
- Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14(1), 52-80.
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1988). *Hartnäckige Zielverfolgung und Flexible Zielanpassung: Zur Explikation und altersvergleichenden Analyse assimilativer und akkommodativer Kontroll- und Bewältigungsstrategien* (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Entwicklung und Handeln"): Universität Trier.
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology & Aging*, 5(1), 58-67.
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1992). Coping with discrepancies between aspirations and achievements in adult development: A dual process model. In L. Montada, S.-H. Filipp, & R. M. Lerner (Eds.), *Life crises and experiences of loss in adulthood* (pp. 310-319). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Brandtstädter, J., Rothermund, K., & Schmitz, U. (1998). Maintaining self-integrity and efficacy through adulthood and later life: The adaptive functions of assimilative persistence and accommodative flexibility. In J. Heckhausen & C. S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span* (pp. 365-388). New York, NY, USA: Cambridge University Press.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality & Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Brunstein, J. C. (1999). Persönliche Ziele und subjektives Wohlbefinden bei älteren Menschen. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 20(1), 58-71.
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiß, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality & Social Psychology*, 71(5), 1006-1019.
- Brunstein, J. C., Lautenschlager, U., Nawroth, B., Pöhlmann, K., & Schultheiß, O. (1995). Persönliche Anliegen, soziale Motive und emotionales Wohlbefinden. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 16(1), 1-10.
- Brunstein, J. C., & Maier, G. W. (1996). Persönliche Ziele: Ein Überblick zum Stand der Forschung. *Psychologische Rundschau*, 47 (3), 146-160.
- Bruton, H. J. (1997). *On the search for well-being*. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Colvin, C. R., & Block, J. (1994). Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin*, 116(1), 3-20.
- Deci, E. L., & Flaste, R. (1995). *Why we do what we do: The dynamics of personal autonomy*. New York, NY: Grosset/Putnam.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality & Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Diener, E., & Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective well-being. In B. P. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 329-357). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York, NY: Russell Sage Foundation.

- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 35-56.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics, Vol. 17: Focus on emotion and adult development. Annual review of gerontology and geriatrics* (pp. 304-324). New York, NY: Springer Publishing Co.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1999). National differences in subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 434-450). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 62(2), 292-300.
- Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 313-337). New York, NY: Guilford.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns. Motivation and spirituality in personality*. New York, NY: Guilford.
- Euler, B. L. (1992). A flaw in gerontological assessment: The weak relationship of elderly superficial life satisfaction to deep psychological well-being. *International Journal of Aging & Human Development*, 34(4), 299-310.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429-456.
- Filipp, S.-H., & Ferring, D. (1998). Befindlichkeitsregulation durch temporale und soziale Vergleichsprozesse im Alter? *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 27(2), 93-97.
- Geppert, U. (1998). Einflüsse auf die Motivations- und Persönlichkeitsentwicklung im höheren Alter. In F. E. Weinert & U. Geppert (Eds.), *Genetisch orientierte Lebensspannenstudie zur differentiellen Entwicklung (GOLD). Report Nr. 2: Erste Ergebnisse der Studie* (pp. 69-104). München: Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung.
- Geppert, U., & Halisch, F. (im Druck). Determinants of motives, self-referential cognitions, and action control in old age: First results from the Munich Twin Study (GOLD). In A. Efklides, J. Kuhl, & R. Sorrentino (Eds.), *Trends and prospects in motivation research*. Dordrecht: Kluwer.
- Halisch, F., & Geppert, U. (im Druck). Motives, personal goals and life satisfaction in old age: First results from the Munich Twin Study (GOLD). In A. Efklides, J. Kuhl, & R. Sorrentino (Eds.), *Trends and prospects in motivation research*. Dordrecht: Kluwer.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33(1), 176-187.
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood: Age-normative and socio-structural constraints as adaptive challenges*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Heckhausen, J., & Brim, O. G. (1997). Perceived problems for self and others: Self-protection by social downgrading throughout adulthood. *Psychology & Aging*, 12(4), 610-619.
- Heckhausen, J., & Dweck, C. S. (1998). *Motivation and self-regulation across the life span*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Helmke, A. (1992). *Selbstvertrauen und schulische Leistungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Krampen, G. (1979). Hoffnungslosigkeit bei stationären Patienten. Ihre Messung durch einen Kurzfragebogen (H-Skala). *Medizinische Psychologie*, 5(1), 39-49.
- Krampen, G. (1991). *Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK)*. Göttingen: Hogrefe.
- Krampen, G. (1994). *Skalen zur Erfassung von Hoffnungslosigkeit (H-Skalen)*. Göttingen: Hogrefe.

- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality & Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Mayer, K. U., & Baltes, P. B. (Eds.). (1996). *Die Berliner Altersstudie*. Berlin: Akademie Verlag.
- Mayring, P. (1991). Die Erfassung subjektiven Wohlbefindens. In A. Abele & P. Becker (Eds.), *Wohlbefinden. Theorie - Empirie – Diagnostik* (pp. 51-70). Weinheim: Juventa.
- Meyer, W.-U. (1973). *Leistungsmotiv und Ursachenerklärung von Erfolg und Mißerfolg*. Stuttgart: Klett.
- Meyer, W.-U. (1976). Leistungsorientiertes Verhalten als Funktion von wahrgenommener eigener Begabung und wahrgenommener Aufgabenschwierigkeit. In H.-D. Schmalt & W.-U. Meyer (Eds.), *Leistungsmotivation und Verhalten* (pp. 101-135). Stuttgart: Klett.
- Meyer, W.-U. (1984). *Das Konzept von der eigenen Begabung*. Bern: Huber.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. L. (1999). Gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 330-350). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Peterson, C. (1999). Personal control and well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 288-301). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. New York, NY: Oxford University Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs (General & Applied)*, 80(1/No. 609), 1-28.
- Rudinger, G., & Thomae, H. (1990). The Bonn Longitudinal Study of Aging: Coping, life adjustment, and life satisfaction. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 265-295). Cambridge, MA, USA: Cambridge University Press.
- Seeman, T. E., Unger, J. B., McAvay, G., & Mendes de Leon, C. F. (1999). Self-efficacy beliefs and perceived declines in functional ability: MacArthur studies of successful aging. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 54B(4), P214-P222.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco, CA: Freeman.
- Smith, J., & Baltes, P. B. (1996). Altern aus psychologischer Perspektive: Trends und Profile im hohen Alter. In K. U. Mayer & P. B. Baltes (Eds.), *Die Berliner Altersstudie* (pp. 221-250). Berlin: Akademie Verlag.
- Smith, J., Fleeson, W., Geiselman, B., Settersten, R., & Kunzmann, U. (1996). Wohlbefinden im hohen Alter. In K. U. Mayer & P. B. Baltes (Eds.), *Die Berliner Altersstudie* (pp. 497-523). Berlin: Akademie Verlag.
- Spreitzer, E., & Snyder, E. E. (1974). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 29(4), 454-458.
- Staudinger, U. M. (1997). *Viele Gründe sprechen dagegen und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens* (Unveröffentlichtes Manuskript). Berlin: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology, Vol. 2: Risk, disorder, and adaptation. Wiley series on personality processes* (pp. 801-847). New York, NY: Wiley.
- Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N. (Eds.). (1991). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford, UK: Pergamon.
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of Happiness*. Kluwer.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.

-
- Weinert, F. E., & Geppert, U. (1996). *Genetisch orientierte Lebensspannenstudie zur differentiellen Entwicklung (GOLD). Report Nr. 1: Planung der Studie*. München: Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung.
- Weinert, F. E., & Geppert, U. (1998). *Genetisch orientierte Lebensspannenstudie zur differentiellen Entwicklung (GOLD). Report Nr. 2: Erste Ergebnisse der Studie*. München: Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung.
- Weinert, F. E., Geppert, U., Dörfert, J., & Viek, P. (1994). Aufgaben, Ergebnisse und Probleme der Zwillingsforschung. Dargestellt am Beispiel der Gottschaldtschen Längsschnittstudie. *Zeitschrift für Pädagogik*, 40(2), 265-288.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- Zirfas, J. (1997). Glück. In C. Wulf (Ed.), *Vom Menschen. Handbuch Historische Anthropologie* (pp. 812-821). Weinheim: Beltz.