

**Anders Altern**  
**Oder:**  
**– Erfolgreich und Glücklich Altern**  
**in Deutschland und Südkorea –**

Inaugural-Dissertation  
zur  
Erlangung des Doktorgrades  
der Humanwissenschaftlichen Fakultät  
der Universität zu Köln  
nach der Promotionsordnung vom 18.07.2001

vorgelegt von

Se-Hyong Cho

aus  
Daejeon, Südkorea

Dezember 2010

Erster Gutachter: Prof. Dr. Karl-Josef Kluge

Zweiter Gutachter: Prof. Dr. Bodo Januszewski

Tag der mündlichen Prüfung: 19.09.2011

## **Danksagung**

An erster Stelle danke ich meinem Doktorvater Herrn Prof. Dr. Karl-Josef Kluge, der mich immer fachlich und menschlich unterstützt und gefördert hat, sowie stets viel Verständnis für meine Schwierigkeiten bei der Erstellung der Arbeit gezeigt hat.

Herzlich danken möchte ich auch Herrn Prof. Dr. Bodo Januszewski für seine hilfreichen und kritischen Anregungen im empirischen Teil meiner Arbeit.

Ich danke meinen Freunden und den vielen älteren Menschen, welche ich während meiner Studienzeit in Deutschland und Korea kennengelernt habe, insbesondere für Ihre Offenheit und wohlwollende, freundschaftliche Unterstützung.

Schließlich danke ich meinen lieben Eltern in Südkorea von ganzem Herzen dafür, dass sie immer Vertrauen in mich hatten, immer geduldig waren und mich immer seelisch unterstützt haben.

Köln, den 9. Dezember 2010

Se-Hyong Cho

## Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	3
1. Persönliches Erkenntnis- und Forschungsinteresse am Thema oder wie ich zu diesem Dissertationsthema gekommen bin: .....	7
2 Einleitung .....	10
2.1 Wissenschaftliche Relevanz des Themas .....	10
2.2 Forschungsfragen und Vorgehen .....	13
3 Theorieteil .....	17
3.1 Erfolgreiches Altern als Forschungsgegenstand .....	17
3.1.1 Zufriedenheit und Glück als Indikatoren erfolgreichen Alterns. ....	17
3.1.2 „Objektive“ Kriterien erfolgreichen Alterns: Langlebigkeit, Gesundheit, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit .....	20
3.1.3 Das Alter als eigenständige Phase – erfolgreiches Altern als die Vollendung der lebenslangen menschlichen Entwicklung.....	22
3.1.4 Exkurs: Edward Palmores Pionierstudie zu bedeutsamen Prädiktoren erfolgreichen Alterns .....	24
3.1.5 Zusammenfassung und weiteres Vorgehen .....	29
3.2 Glücksforschung .....	31
3.2.1 Glück und Zufriedenheit: Begriffserörterung und Phänomenologie .....	31
3.2.2 Historische Theorien des Glücks .....	37
3.2.3 Moderne psychologische Glückstheorien.....	45
3.2.3.1 Die Multidimensionalität von Glück und Zufriedenheit und die (weitgehende) Unabhängigkeit von positivem Affekt (oder Glücks- und Zufriedenheitserleben) und negativem Affekt (oder Unglücks- und Unzufriedenheitserleben).....	47
3.2.3.2 Biologisch-genetische Theorien des Glücks (oder der Faktor $V = \text{vererbte Bandbreite erreichbaren Glücks in M. Seligmans Glücksformel } G=V+L+W)$ .....	53
3.2.3.3 Sozialpsychologische und Umwelttheorien des Glücks (oder der Faktor $L = \text{glücksfördernde Lebens- und Umweltbedingungen in Seligmans Glücksformel } G=V+L+W)$ .....	56
3.2.3.4 Beeinflussbarkeit von Glück und Zufriedenheit durch das Individuum (oder der Faktor $W = \text{„Faktoren, die unter der Kontrolle des individuellen Willens stehen“ in Seligmans Glücksformel } G=V+L+W)$ .....	63
3.2.3.5 Altersspezifische Glücksfaktoren oder der Einfluss des Alters auf das Glückserleben und die Lebenszufriedenheit.....	78
3.3 „Objektive“ Veränderungen im Alter und „objektive“ Kriterien erfolgreichen Alterns.....	81
3.3.1 Biologische Theorien des Alterns.....	81
3.3.2 Psychologische Theorien des Alterns .....	93
3.3.2.1 Veränderungen der Intelligenz und geistigen Fähigkeiten im Alter .....	93
3.3.2.2 Veränderungen der Persönlichkeit im Alter .....	105
3.4 Gesellschaftswissenschaftliche Aspekte: Die Rolle der Gesellschaft im Hinblick auf glückliches und erfolgreiches Altern .....	107
3.4.1 Klassische soziologische Theorien des Alters – die Disengagementtheorie von E. Cumming und W. E. Henry, die	

Modernisierungstheorie von D. O. Cowgill und die Theorie des Wertewandels von R. Inglehart .....	110
3.4.2 Exkurs: Die manifesten gesellschaftlichen Bedingungen der heutigen älteren Menschen in Deutschland und Südkorea in deren Kindheit und Jugend .....	120
3.4.3 Empirische Studien zur heutigen Vielfalt der Lebensstile im Alter .....	131
3.4.4 Der demographische und Altersstrukturwandel in den modernen Industriegesellschaften und sein Einfluss auf alters- und altersbezogene Einstellungen und Werte.....	135
3.4.5 Der Einfluss von Vorurteilen und Suggestionen auf die Lebensbedingungen älterer Menschen .....	138
3.5 Fazit des Theorieteils und mögliche Forschungs-hypothesen .....	145
4. Empirische Untersuchung: Zielsetzungen und methodisches Vorgehen .....	149
4.1 Zielsetzung der empirischen Untersuchung.....	149
4.2 Methodisches Vorgehen.....	150
4.2.1 Allgemeine Vorbemerkung.....	150
4.2.2 Stichprobe.....	151
4.2.3 Der Fragebogen.....	152
4.2.3.1 Konzeption des Fragebogens.....	152
4.2.3.2 Inhaltliche Gliederung des Fragebogens .....	153
4.2.4 Durchführung der Befragung.....	157
5 Ergebnisse .....	158
5.1 Mittelwerte und Häufigkeiten .....	160
5.1.1 Lebenszufriedenheit, positive und negative Affektivität bei Menschen ab 65 in Deutschland und Südkorea.....	160
5.1.2 Alltägliche Aktivitäten und Lebensführung .....	161
5.1.2.1 Häufigkeit von Aktivitäten insgesamt.....	161
5.1.2.2 Detaillierte Betrachtung der Häufigkeiten bei bestimmten Tätigkeiten und Vergleich der Nationen, Alters- und Geschlechtergruppen .....	164
5.1.2.3 Freude an Aktivitäten.....	174
5.1.2.4 Spontaneität / Geplantheit der Tätigkeiten .....	178
5.1.2.5 Subjektive Freiwilligkeit der Tätigkeiten.....	180
5.1.3 Subjektive Belastung und Unterstützung, subjektiver Einfluss auf Lebensbereiche, Meisterung des Alltags .....	182
5.1.4 Werte und Einstellungen .....	191
5.1.4.1 Werte und Einstellungen zum Alter und Altern, Erfahrungen mit dem Älterwerden.....	191
5.1.4.2 Allgemeine Werte und Ziele hinsichtlich des Zusammenlebens und der Kindererziehung.....	199
5.2 Zusammenhänge zwischen den Variablen (Korrelationen) .....	204
5.2.1 Zusammenhänge zwischen den Glücksdimensionen (Lebenszufriedenheit, positive/negative Affektivität) und den alltäglichen Aktivitäten sowie der allgemeinen Lebensführung .....	204
5.2.2 Zusammenhänge zwischen den Glücksdimensionen (Lebenszufriedenheit, positive/negative Affektivität) und subjektiver Belastung und Unterstützung im Alltag sowie dem subjektiven Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche.....	207

5.2.3 Zusammenhänge zwischen den Glücksdimensionen (Lebenszufriedenheit, positive/negative Affektivität) und altersbezogenen sowie allgemeinen Werten und Einstellungen .....	209
Werte und Einstellungen zum Alter und Altern, Erfahrungen mit dem Älterwerden.....	209
Werte und Einstellungen zum Zusammenleben in der Gemeinschaft und zur Kindererziehung .....	211
5.3 Offene Fragen zur Zufriedenheit mit der jetzigen Lebenssituation und zur persönlichen Sichtweise erfolgreichen Alterns .....	213
5.3.1 Zufriedenheit und Unzufriedenheit mit der jetzigen Situation .	213
5.3.1.1 Anlässe der Zufriedenheit und des Glücks .....	213
5.3.1.2 Anlässe der Unzufriedenheit und des Unglücks .....	217
5.3.2: Individuelles Verständnis erfolgreichen und glücklichen Alterns .....	221
5.3.2.1 Was verstehen Sie persönlich unter erfolgreichem und glücklichem Altern? .....	221
5.3.2.2 Was könnten ältere Menschen selbst tun, um erfolgreicher und glücklicher zu altern? .....	224
5.3.2.3 Was können die Familien für ein erfolgreiches und glückliches Altern der älteren Menschen tun? .....	227
5.3.2.4 Was könnte die Gesellschaft dafür tun, um ein erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern? .....	231
6 Diskussionsteil .....	234
6. 1 Durch welche Kriterien lässt sich erfolgreiches und glückliches Altern beschreiben?.....	234
6.2 Welche Bedingungen und Faktoren fördern oder hemmen ein erfolgreiches und glückliches Altern? .....	238
6.3 Durch welche Maßnahmen und Aktivitäten lässt sich ein erfolgreiches und glückliches Altern fördern? .....	256
6.3.1 Was könnten die älteren Menschen selbst dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern?.....	260
6.3.2 Was könnten die Familien dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern? .....	265
6.3.3 Was könnte die Gesellschaft dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern? Und welchen Beitrag könnte insbesondere die Pädagogik bzw. könnten pädagogische Institutionen und Angebote zu einem erfolgreichen und glücklichen Altern beitragen? .....	266
6.3.3.1 Die aktuelle Situation der gesellschaftlichen und politischen Unterstützung und Förderung älterer Menschen in Deutschland unter besonderer Berücksichtigung der Pädagogik und Bildung .	267
6.3.3.2 Was könnte die Gesellschaft dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern? Und welche Rolle könnten dabei insbesondere pädagogische Maßnahmen und Methoden sowie Bildungsangebote spielen? .....	278
7 Abschließendes Fazit.....	290
Literaturverzeichnis .....	297
Quellen aus dem Internet.....	311
Tabellenverzeichnis .....	311
Anhang.....	317

## **1. Persönliches Erkenntnis- und Forschungsinteresse am Thema oder wie ich zu diesem Dissertationsthema gekommen bin:**

Das Thema des Alterns ist in den letzten Jahren sowohl in Deutschland als auch in Südkorea immer mehr in das Zentrum der politischen und öffentlichen Diskussion gerückt, nachdem es über Jahrzehnte hinweg vernachlässigt oder vielleicht sogar verdrängt worden war. Nicht nur beim Lesen in der Zeitung oder im Internet oder beim Fernsehen, sondern auch bei Gesprächen mit Freunden und Bekannten merke ich persönlich bemerkt zu haben, dass das Thema des Alterns die Menschen seit einiger Zeit in einer mehr als nur oberflächlichen Weise beschäftigt – in Deutschland wie in Südkorea.

Der sogenannte demographische Wandel ist in aller Munde, und viele Deutsche und Südkoreaner fragen sich, ob unsere Gesellschaften weiterhin so funktionieren können wie bisher, wenn nach den aktuellen Prognosen beispielsweise in Deutschland im Jahre 2050 jeder Dritte über 65 Jahre alt sein wird und noch wesentlich früher die über 50jährigen zahlenmäßig die absolute Mehrheit stellen werden. Solche Prognosen können auch Zukunftsängste hervorrufen, und nicht wenige Menschen teilten mir in Gesprächen mit, dass sie hinsichtlich ihrer Absicherung im Alter besorgt wären.

Sehr präsent in den deutschen Medien sind in den letzten Jahren die sogenannten „neuen Alten“, welche insbesondere von der Werbeindustrie als Pioniere einer neuen Lebensführung im Alter präsentiert werden. Allgemein gelten die zwischen 1945 und 1960 geborenen und heute zwischen 50 und 65 Jahre alten deutschen „Babyboomer“ als aktiver, gesünder, fitter, lebhungriger und experimentierfreudiger als die Kriegs- und Vorkriegsgenerationen. Die „neuen Alten“ als mediale „Vorreiter und Vorbilder“ der Nachkriegsgeneration fühlen sich nicht nur „mindestens 10 Jahre jünger“ als sie tatsächlich sind, sondern sie verfügen auch über die notwendigen Ressourcen an Zeit, Geld und Fitness, um im Rentenalter „alte und neue Träume“ zu verwirklichen. Dies deckt sich nicht rein zufällig mit den Interessen der Konsumgüterindustrie

und des Hotellerie-Gewerbes, für welche die silbernen Schläfen wohlhabender älterer Menschen Gold wert sind. Dass es sich beim Phänomen der sogenannten „neuen Alten“ jedoch nicht nur um eine realitätsferne Inszenierung von Werbung und Medien handelt, bestätigen mir meine Erfahrungen im Alltag in Deutschland wie auch in Südkorea. Hier komme ich immer häufiger mit älteren Menschen in Kontakt (oder höre von diesen), welche entgegen dem traditionellen Stereotyp des „mürrischen und passiven alten Menschen“ aktiv, gesellig und unternehmungs- und reiselustig sind und dabei glücklich und zufrieden wirken.

Für mich persönlich ist das Thema des Alters und Altwerdens aber eigentlich weniger ein aktuelles, sondern vielmehr ein ewig-klassisches Thema des Menschseins. Die Frage des Umgangs mit dem Alter und dem Altwerden sehe ich als eine Frage, deren vollständige Beantwortung nicht nur eine „gute Lösung für das Leben der älteren Leute“ liefern würde, sondern die meiner Ansicht auch einen radikalen Wandel im Selbstverständnis des Menschen bewirken könnte. Hierbei geht es für mich unter anderem um Aspekte wie Würde, Respekt, Gleichheit und Integration. Hinsichtlich der Integration meine ich dabei nicht nur die äußere Integration der Gruppe der älteren Menschen in die Gesellschaft, sondern ebenso eine innerliche Integration im Sinne der Akzeptanz des Alters als Bestandteil der eigenen Existenz. Denn das Bewusstsein, dass das Altsein unser aller Schicksal ist, ist meiner Meinung nach immer noch gering ausgeprägt. Insofern betrachte ich die Betonung von Fitness und Produktivität bei den „neuen Alten“ zwar als prinzipiell positiv, meine hierbei aber teilweise auch eine Tendenz zu erkennen, das Alter herauszuschieben oder gar verhindern zu wollen, anstatt es zu bejahen und als natürlichen Bestandteil des Lebens zu akzeptieren.

Gerade in Südkorea ist die Frage des Alters und Altwerdens stark mit allgemeinen existenziellen Fragen verbunden. Dies ist teilweise darin begründet, dass der Wandel von einem agrarisch strukturierten Entwicklungsland zu einer führenden Industrienation in Südkorea binnen einer sehr kurzen Zeitspanne von weniger als 50 Jahren vollzogen wurde (aufgrund dieser sprunghaften Entwicklung wird Südkorea zusammen mit

Singapur sowie Taiwan und Hongkong als einer der vier „Tigerstaaten“ bezeichnet). Im sozialen Bereich schlug sich diese rasche gesellschaftliche Veränderung im Wandel von einer großfamiliären zu einer kleinfamiliären Familienstruktur innerhalb von nur zwei Generationen nieder. Für die älteren Menschen, welche in der Großfamilie einen hohen sozialen Status genossen hatten, bedeutete dies unter anderem einen Verlust von Prestige und Respekt, eine vermehrte soziale Isolierung und Desintegration und vor allem eine starke Verunsicherung hinsichtlich der persönlichen Identität und sozialen Rolle sowie eine Erschütterung des zuvor niemals ernsthaft in Frage gestellten konfuzianischen Wertesystems. Diese Situation eines radikalen Umbruchs nicht nur auf der gesellschaftlich-strukturellen, sondern auch auf der geistigen und Werte-Ebene weist mich darauf hin, dass die Frage des Alters direkt mit zentralen philosophischen Fragen verbunden ist wie:

*„Was heißt überhaupt Menschsein und was ist das Wesentliche am Menschen?“*

*„Was macht ein erfülltes und glückliches Leben aus?“*

*„Wie können wir unser Leben bewusst und selbstverantwortlich gestalten?“*

Die Generation meiner Großeltern stellte die gegebenen gesellschaftlichen Bedingungen und Lebensumstände in Korea niemals in Frage, selbst wenn sie äußerst widrig waren. In diesem Sinne gilt „Han“ in Südkorea ein kollektives Grundgefühl, welches sich als ein Gemisch aus nichtaufgelöster Verbitterung, Bedrücktheit und Hilflosigkeit gegenüber erlittenen Widrigkeiten und Ungerechtigkeiten umschreiben lässt, als eine stumme Traurigkeit, die so tief ist, dass sie nicht mehr durch den Fluss der Tränen gelindert werden kann. Für die Generation meiner Großeltern waren daher Aussagen wie „Das ist eben mein Schicksal“ oder „Das ist mein Karma“ charakteristisch, die von einer wenig hoffnungsvollen Grundeinstellung zeugen und kaum im Einklang mit einer selbstbestimmten und bewussten Lebensführung und -gestaltung stehen,

welche etwa auch die sogenannten „neuen Alten“ der Werbeindustrie für sich beanspruchen.

Die Generation meiner Eltern in Südkorea lebt zwar bereits bewusster und aktiver als die Generation meiner Großeltern und in vielerlei Hinsicht auch sehr ähnlich wie die gleichaltrigen älteren Menschen in der westlichen Welt, aus meiner Sicht ergibt sich aber auch die Generation meiner Eltern immer noch zu sehr in ihr vermeintliches Schicksal. Auch bei den älteren Menschen in den westlichen Ländern sehe ich trotz vieler positiver Entwicklungen noch große Entwicklungsmöglichkeiten hinsichtlich einer bewussten, selbstverantwortlichen Lebensführung. Das Übernehmen von Verantwortung für das eigene Leben, für die Gemeinschaft sowie für unsere Zukunft ist für mich daher ein zentrales Anliegen, wenn ich mich mit dem Thema des Alterns beschäftige. Unter der Prämisse, dass unter Erziehung vor allem auch Erziehung zur Selbstverantwortung zu verstehen ist, betrachte ich das Thema des Alterns dann auch als ein zentrales pädagogisches Thema.

## **2 Einleitung**

### ***2.1 Wissenschaftliche Relevanz des Themas***

Die Beschäftigung mit dem Älterwerden war in den modernen Industriegesellschaften lange Zeit wenig populär. Doch durch die sich aus der zunehmenden Alterung der Bevölkerung (sogenannter demographischer Wandel und Altersstrukturwandel) ergebenden volkswirtschaftlichen Probleme hat sich die Thematik des Älterwerdens in den letzten Jahren den Eintritt ins öffentliche Bewusstsein gewissermaßen erzwungen.

Warum erfährt das Phänomen des Älterwerdens erst seit relativ kurzer Zeit eine seiner Bedeutung angemessene Beachtung in der Öffentlichkeit? Obwohl das Altsein ein Schicksal ist, das auf uns alle zukommt, wird es

von vielen Menschen nicht als selbstverständlicher und integraler Bestandteil des menschlichen Lebens wahrgenommen und akzeptiert.

Alterung als ein natürlicher Prozess stellt an für sich kein Problem dar.<sup>1</sup>

Alterung wird jedoch nicht nur durch biologische, sondern auch durch psychologische, soziale und kulturelle Faktoren bestimmt, es unterliegt den Einflüssen der jeweiligen Epoche und des jeweiligen politischen und wirtschaftlichen Systems und wird dementsprechend wahrgenommen und bewertet.<sup>2</sup>

In den heutigen modernen vom profit- und leistungsorientiertem Denken geleiteten Gesellschaften wird das Rentenalter oft als unproduktive Lebensphase betrachtet, und es dominiert auch in der Gegenwart immer noch ein negatives Altersbild, welches sich vor allem auf die vorgeblichen Defizite älterer Menschen bezieht, und welches die vielfältigen positiven Potentiale dieser Menschen übersieht.

Weltweit zeigen sich mittlerweile aber auch gegenläufige positive Tendenzen im Verständnis von Altsein. So spricht man heutzutage von „erfolgreichem und gesundem Altern“ oder von „Produktivität und Kreativität im Alter“. Das Ideal von körperlich und seelisch gesunden, selbstbestimmten, erfolgreichen, produktiven, bewusst lebenden, zufriedenen und glücklichen alten Menschen wird zunehmend befürwortet und auf breiter Ebene angestrebt.

Nicht zuletzt die betroffenen alten Menschen selbst emanzipieren sich zunehmend und teilweise solidarisch von den in der Gesellschaft leider immer noch weit verbreiteten negativ-verallgemeinernden und diskriminierenden Altersstereotypen.

In den letzten Jahren fanden in Deutschland und Südkorea die sogenannten „jungen Alten“ oder „neuen Alten“ größere Beachtung in Öffentlichkeit und Medien. „Junge“ oder „neue“ Alte heben sich unter anderem hervor durch ein gestiegenes Bewusstsein für Gesundheit, Wohlbefinden, soziale Beziehungen und Sinnfindung sowie durch eine

---

<sup>1</sup> Vgl. Cho, Seong- Nam (2004). *Preparing for aging society*. Seoul: Ewha Womans Universitätsverlag.

<sup>2</sup> Vgl. Die Koreanische Gesellschaft für Gerontologie (2000). *Einführung in die Gerontologie*. Seoul: Daeyoung-Moonwha Press.

große Vielfalt der Aktivitäten und Interessen. Die Gruppe der „neuen Alten“ stellt bisher jedoch noch eine kleine Minderheit dar, deren Mitglieder meist privilegiert sind durch Merkmale wie gute Gesundheit, hohe Bildung, hohes Einkommen sowie durch gute soziale Netzwerke. Die überdurchschnittliche Konsumfreudigkeit der „neuen Alten“ macht diese zu einer attraktiven Zielgruppe für die Konsumgüterindustrie, und vielleicht nicht zuletzt auch deshalb wird der Lebensstil der „neuen“ Alten mittlerweile intensiv durch die Werbung unterstützt.<sup>3</sup>

Dieser propagierte Lebensstil der „neuen Alten“ oder „jungen Alten“ ist jedoch nur eine von vielen Möglichkeiten „anders zu altern“, und es wäre verfehlt, vorschnell zu behaupten, dass dieser Lebensstil besser wäre als der traditionelle Lebensstil älterer Menschen (sofern überhaupt ein homogener Lebensstil des „traditionellen Alterns“ existiert) oder andere Möglichkeiten der Lebensführung und -gestaltung im Alter.

Daher halte ich eine grundlegende und umfassende Reflektion darüber angebracht, was erfolgreiches und glückliches/zufriedenes Altern überhaupt ausmacht, was die Bedingungen erfolgreichen und glücklichen Alterns sind, und schließlich welche Maßnahmen ein solches erfolgreiches und glückliches Altern fördern können (mit besonderer Beachtung der Rolle der Pädagogik).

Persönlich geht es mir weiterhin darum, für ein „anderes Altern“ zu plädieren,

- bei dem der Respekt vor dem Leben im Vordergrund steht
- bei dem die Menschen mehr Bewusstsein für sich und ihre Umwelt entwickeln
- bei dem die Menschen unabhängig von Lebensformen und Lebensführung ihr Dasein annehmen und den Sinn und Wert ihres Daseins spüren können
- bei dem die älteren Menschen Verantwortung übernehmen und ihr Bestes geben

---

<sup>3</sup> Brockmann, H. (1998). *Die Lebensorganisation älterer Menschen. Eine Trendanalyse*. Wiesbaden: DUV.

Ich will mit dieser Arbeit daran appellieren, dass wir und die Gesellschaft selber aktiv und bewusst an dem Leben mitwirken, das eines Tages auch unserer eigenes Leben werden wird und ich will einen kleinen Beitrag dazu liefern, dass die Menschen in unserer Welt „anders alt“ werden können.

## ***2.2 Forschungsfragen und Vorgehen***

Im Rahmen dieser Arbeit möchte ich folgende Frage beantworten:

*1) Durch welche Kriterien lässt sich erfolgreiches und glückliches Altern beschreiben?*

*2) Welche Bedingungen und Faktoren fördern oder hemmen ein erfolgreiches und glückliches Altern?*

Hierzu werde ich mich zunächst mit Sichtweisen und Theorien zum „erfolgreichen Altern“ auseinandersetzen.

Da Glück und Zufriedenheit von den meisten Wissenschaftlern und vor allem auch von den älteren Menschen selbst als ein maßgebliches Kriterium für „erfolgreiches Altern“ betrachtet werden, werde ich mich intensiv mit Theorien des Glücks im Allgemeinen auseinandersetzen. Auch wenn ich mich im Rahmen dieser Arbeit in erster Linie auf das Glückserleben und die Lebenszufriedenheit bei älteren Menschen konzentriere, halte ich eine ausführlichere Reflexion allgemeiner, nicht altersspezifischer Glücks- und Zufriedenheitsfaktoren und -bedingungen zur Beantwortung der Fragestellungen meiner Arbeit für angemessen und sinnvoll. Das meine ich zumal, weil zwar bereits eine Vielzahl populärwissenschaftlicher Ratgeber zu „allgemeinen Glücksfaktoren“ vorliegt, umfassende seriös-wissenschaftliche Überblicksarbeiten zu diesem Thema jedoch immer noch schwer zu finden sind.

Neben „allgemeinen Glücksfaktoren“ gibt es weiterhin spezifische Bedingungen und Faktoren des Glückserlebens oder der Lebenszufriedenheit, die insbesondere bei älteren Menschen zum Tragen kommen oder zu beachten sind (etwa physiologische Veränderungen im höheren Lebensalter oder das verstärkte Bewusstsein über die Endlichkeit des menschlichen Lebens). Darüber hinaus ist zu beachten, dass vor allem aufgrund der spezifischen gesellschaftlichen Bedingungen junge und alte Menschen teilweise in sehr unterschiedlichem Maß von den „allgemeinen Glücksfaktoren“ profitieren. Aus diesen Gründen werde ich neben der Beschäftigung mit allgemeiner Erfolgs- und Glücksforschung auch Erkenntnisse zu einer „altersspezifischen Glücksforschung“ zusammentragen, bzw. ich werde mich bei der Diskussion von individuellen, gesellschaftlichen oder pädagogischen Maßnahmen zur Vermehrung von Glück und Zufriedenheit insbesondere auf die Bedürfnisse und Lebenssituationen älterer Menschen konzentrieren.

Neben Glück und Zufriedenheit werden von Gerontologen als weitere Kriterien erfolgreichen Alterns unter anderem Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Langlebigkeit genannt. Mit Blick auf solche Kriterien werde ich die mannigfaltigen Veränderungen im Alter (hinsichtlich Leistungsfähigkeit, Lebensbedingungen, Zufriedenheit) multidisziplinär aus biologischer, psychologischer, soziologischer und pädagogischer Perspektive betrachten.

Eine solche nüchterne Analyse der Faktoren, welche das Verhalten und Erleben sowie die Leistungsfähigkeit älterer Menschen in verschiedenen Bereichen beeinflussen, halte ich für sehr nützlich, weil gerade das Bild des Alters auch heute noch in hohem Maß von Vorurteilen und Mythen bestimmt wird, welche sich dann im Sinne einer „self-fulfilling-prophecy“ über Suggestionen, Rollenerwartungen oder mangelndes „Fordern und Fördern“ teilweise auch auf das tatsächliche Verhalten älterer Menschen übertragen und wiederum zu einer Bestätigung und Verfestigung solcher Vorurteile und Mythen führen.

Für mich ist es von großer Bedeutung, dass die Erkenntnisse meiner Arbeit einen potentiellen Nutzen für die Praxis haben. Vor 40 Jahren stellte Simone de Beauvoir in ihrem Buch „Das Alter“ folgende Fragen:

*1) Was ist an der Lage des alten Menschen unvermeidlich?*

*2) In welchem Maße ist die Gesellschaft dafür verantwortlich?*

Auf der Grundlage des aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstands möchte ich daher folgende Frage beantworten:

*3) Was kann die Gesellschaft dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern?*

Da ich eine Arbeit im Fach (Sonder)Pädagogik schreibe, möchte ich in besonderem Maße auf die Rolle der Pädagogik eingehen und frage daher weiter:

*4) Durch welche pädagogischen Maßnahmen kann ein erfolgreiches und glückliches Altern gefördert werden?*

Besonderes Interesse habe ich außerdem an der Rolle einer bewussten und selbstbestimmten Lebensführung des Individuums für ein erfülltes und erfolgreiches Altern und stelle als weitere Frage:

*5) Was kann der Einzelne selbst für sein erfolgreiches und glückliches Altern tun?*

Neben der theoretischen Erörterung der verschiedenen für ein erfolgreiches und glückliches Altern relevanten Faktoren werde ich auch eine empirische Untersuchung durchführen. Hierbei werde ich zwei Gruppen von älteren Menschen aus Deutschland und Korea mit Hilfe eines Fragebogens befragen. Berücksichtigt werden dabei:

*-Werte und Einstellungen*

*-Das allgemeine Bild des Alters und persönliche Erfahrungen mit dem Älterwerden*

*-Alltägliche Aktivitäten*

- Soziale Beziehungen und Netzwerke sowie Ansichten darüber*
- Belastungen und Unterstützungen*
- Bewusstes Leben und Strategien zur Meisterung des Lebens im Alter*
- Subjektive Selbstwirksamkeit*
- Zufriedenheit und Glückserleben*
- Vorstellungen über erfolgreiches und glückliches Altern*

Primäres Ziel der Befragung ist eine Beschreibung des Lebens und Bewusstseins älterer Menschen in der Gegenwart sowie die Exploration von „objektiven“ und subjektiven Aspekten erfolgreichen und glücklichen Alterns.

Weiterhin soll die Befragung behilflich sein, um verschiedene Hypothesen hinsichtlich des erfolgreichen und glücklichen Alterns zu überprüfen, welche sich aus dem Theorieteil ergeben haben.

Außerdem werde ich auf die Unterschiede zwischen älteren Menschen in Deutschland und in Korea hinsichtlich Lebensführung und Bewusstsein eingehen, sowie der kulturellen Konstruktion erfolgreichen und glücklichen Alterns.

## **3 Theorieteil**

### **3.1 Erfolgreiches Altern als Forschungsgegenstand**

Der Begriff des „erfolgreichen Alterns“ lässt sich bis in die 50er Jahre des letzten Jahrhunderts zurückverfolgen. In die Wissenschaftswelt wurde er 1963 mit dem Aufsatz „Successful aging“ des Psychologen Robert J. Havighurst eingeführt.<sup>4</sup> Seit den 1980er-Jahren wurde der Begriff des „erfolgreichen Alterns“ immer populärer, wobei er allerdings nicht nur in Öffentlichkeit und Medien, sondern auch in der Wissenschaft in sehr uneinheitlicher Weise verwendet wurde.

Die Mehrheit der Wissenschaftler ist heute der Auffassung, dass „erfolgreiches Altern“ eine Vielzahl von Aspekten umfasst, und dass man zur Bestimmung des Erfolgs sowohl subjektive Kriterien (wie Glück und Zufriedenheit) als auch objektive Kriterien (wie Gesundheit oder körperliche und geistige Fitness) berücksichtigen sollte.

Um einen Überblick zu geben, werde ich auf den nächsten Seiten unterschiedliche Aspekte erfolgreichen Alterns darstellen.

#### **3.1.1 Zufriedenheit und Glück als Indikatoren erfolgreichen Alterns**

##### **Zufriedenheit als zentrales Kriterium erfolgreichen Alterns**

1963 beschrieb R. J. Havighurst „erfolgreiches Altern“ („successful aging“) als einen „inneren Zustand der Zufriedenheit und des Glücks“, der sich vor allem dann einstellt, wenn eine Zufriedenheit mit dem bisherigen Leben, mit der eigenen Entwicklung, und außerdem ein gewisses Wohlbefinden in der gegenwärtigen Lebenssituation gegeben ist.

---

<sup>4</sup> Havighurst, R.J. (1963). Successful aging. In C.Tibbits & W. Donahue (Hrsg.), *Processes of aging*. New York: Williams.

Wenn ältere Menschen selbst gefragt werden, was sie sich unter „erfolgreichem Altern“ vorstellen, antwortet eine große Mehrheit, dass darunter vor allem „Glück und eine positive Lebenseinstellung“ zu verstehen wäre.<sup>5</sup>

Auch andere Wissenschaftler betrachteten und betrachten Zufriedenheit als Hauptkriterium erfolgreichen Alterns. Uneinigkeit besteht eher darüber, wie Zufriedenheit im Alter zu erreichen wäre. Während beispielsweise nach der Aktivitätstheorie von R. Tartler (1961)<sup>6</sup> ältere Menschen besonders dann zufrieden wären, wenn sie noch aktiv etwas leisteten und „gebraucht würden“, wünschten ältere Menschen nach der Disengagementtheorie von E. Cumming und W.E. Henry (1961)<sup>7</sup> eine Reduzierung ihrer Aktivitäten in Arbeit, Freizeit und sozialen Beziehungen. Trotz der weitgehenden Einigkeit in der allgemeinen Bevölkerung und in der Wissenschaftswelt über die große Bedeutung von Glück und Zufriedenheit für erfolgreiches Altern wäre ein vorschnelles Gleichsetzen von Zufriedenheit und Glücksempfinden mit „erfolgreichem Altern“ verfehlt. Denn was Erfolg ausmacht, ist immer auch eine individuelle und kollektive Wertfrage. So hatte das persönliche Glück aller Menschen in früheren Zeiten nicht denselben Stellenwert wie heute (in Deutschland wie auch in Südkorea). Fragen lässt sich außerdem, ob Zufriedenheit und Glück als alleinige Kriterien für erfolgreiches Altern als hinreichend gelten können, oder ob man noch weitere Kriterien wie Langlebigkeit, Gesundheit, geistige und körperliche Fitness oder Autonomie hinzuziehen müsste.

### **Das Problem der Erfassung von Zufriedenheit**

Die Forderung nach Einbeziehung „objektiver“ Kriterien erfolgreichen Alterns (d.h. von Kriterien, welche ohne Rückgriff auf die Introspektion durch direkte Beobachtung und idealerweise durch die Verwendung

---

<sup>5</sup> Vgl. Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. 11. Auflage. Wiebelsheim: Quelle und Meyer.

<sup>6</sup> Tartler, R. (1961). *Das Altern in der modernen Gesellschaft*. Stuttgart: Enke.

<sup>7</sup> Cumming, E. & Henry, W.E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.

präziser Messinstrumente objektivierbar sind) wie Langlebigkeit oder körperlicher und geistiger Fitness rührt unter anderem daher, dass die Erfassung von Zufriedenheit oder Glück mit einigen methodischen Problemen verbunden ist. Die Lebenszufriedenheit oder das Glücksempfinden einer Person gelten beispielsweise eher als relative denn als absolute Größen, da sie in hohem Maß von den Erwartungen und Ansprüchen der entsprechenden Person bzw. deren Umfeld abhängen.

„Ist Glück relativ?“ fragten P. Brickman und D. Coates bereits 1978, nachdem sie bei der Befragung von querschnittsgelähmten Unfallopfern einerseits und Lottohauptgewinnern andererseits zu dem überraschenden Ergebnis kamen, dass die erfragte Lebenszufriedenheit der Unfallopfer einige Zeit nach dem Unfall wieder fast das selbe Niveau wie vor dem Gewinn erreicht hatte (nachdem diese ihre schwierige Lebenssituation erfolgreich gemeistert hatten), und dass auch die Lebenszufriedenheit der Lottogewinner einige Monate nach dem Gewinn wieder auf nahezu das selbe Niveau wie vor dem Unfall gesunken war (möglicherweise, weil diese nach einer Phase des Überschwangs gewahr wurden, dass sich Glück nicht einfach kaufen lässt).<sup>8</sup>

Weiterhin besteht bei einer pauschalen Frage nach der Lebenszufriedenheit das Problem, dass Personen sich möglicherweise nach außen hin als zufriedener darstellen als sie es tatsächlich innerlich empfinden, weil eine hohe Lebenszufriedenheit als sozial erwünscht gilt.

Bereits R. J. Havighurst war sich der genannten Einflüsse (persönliches Anspruchsniveau, soziale Erwünschtheit) bewusst, die bei einer pauschalen Erfragung der allgemeinen Lebenszufriedenheit zu Verzerrungen führen könnten. So versuchte er diese zu reduzieren, indem er bei seiner „Skala zur Messung der Lebenszufriedenheit“ die Lebenszufriedenheit in einer differenzierten Weise operationalisierte<sup>9</sup>. Auf das Thema der Erfassung von Zufriedenheit und Glück werde ich später

---

<sup>8</sup> Brickman, P. & Coates, D. (1978). Lottery winners and accident victims: is happiness relative?. *Journal of personality and social psychology*, Vol 36, 917-927.

<sup>9</sup> Havighurst, Robert J. (1962). The measurement of succesful aging. In C. Tibbits & W. Donauhue (Hrsg.), *Social and psychological aspects of Aging*. New York: Columbia University Press.

im Rahmen meiner umfassenden Darstellung der Glücksforschung in Kapitel 3.2 intensiv eingehen.

Fürs erste will ich zusammenfassend festhalten, dass Glück und Zufriedenheit trotz ihrer Subjektivität und damit verbundener Probleme der wissenschaftlichen Erfassbarkeit sehr bedeutsame, wenn nicht gar die bedeutsamsten Kriterien erfolgreichen Alterns sind.

### **3.1.2 „Objektive“ Kriterien erfolgreichen Alterns: Langlebigkeit, Gesundheit, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit**

Für einige Altersforscher wie etwa P.B. Baltes und M.M. Baltes<sup>10</sup> gilt Lebenszufriedenheit als ein bedeutendes aber nicht ausreichendes Kriterium erfolgreichen Alterns. Da subjektive Hinweise auf die Befindlichkeit häufig trügerisch wären und nicht in der Lage seien, menschlichen und gesellschaftlichen Notstand oder Entwicklungspotentiale zu erkennen, müsse das subjektive Kriterium der Zufriedenheit durch „objektive“ Kriterien ergänzt werden.

Als „objektive“ Kriterien erfolgreichen Alterns gelten unter anderem Langlebigkeit oder die Erhaltung körperlicher und geistiger Kompetenzen und Funktionen im höheren Alter. Die körperliche und geistige Leistungs- und Funktionsfähigkeit älterer Menschen ließe sich mit bewährten Leistungs- und Funktionstests erfassen (beispielsweise mit einem Intelligenz-Test).

Erfolgreich zu Altern bedeutet für P.B. Baltes und M.M. Baltes auch, dem zwangsläufigen körperlichen und geistigen Funktionsabbau im Alter mit wirksamen Strategien entgegenzutreten. So reagierten ältere Menschen auf die verminderte geistige Plastizität im Alter wirksam, indem sie ihre Aktivitäten auf bestimmte Handlungsräume einschränkten und diese Bereiche dann optimierten oder kompensierten. Als Beispiel für diese

---

<sup>10</sup> Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1989). Erfolgreiches Altern: mehr Jahre und mehr Leben. *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie*, 2, 5-10.

sogenannte SOK-Strategie (Selektion, Optimierung, Kompensation) nennt P.B. Baltes<sup>11</sup> den Virtuosen A. Rubinstein, der in hohem Alter sehr erfolgreich öffentliche Klaviervorführungen gab, indem er sein Repertoire auf relativ wenige Stücke beschränkte (Selektion) und diese dann besonders gut einübte (Optimierung). Sofern diese beiden Strategien der Selektion und Optimierung bei bestimmten schwierigen Passagen eines Vortragsstücks dennoch nicht ausreichten, um das angestrebte Niveau zu erreichen, verwandte Rubinstein kompensatorische Strategien, indem er etwa beim Klaviervortrag vor sehr schnell zu spielenden Passagen das Tempo reduzierte, so dass das nachfolgende Spiel durch den Kontrast als schneller gespielt erschien als es tatsächlich der Fall war.

Die Altersforscherin U. Lehr<sup>12</sup> merkt zu dem obengenannten SOK-Modell kritisch an, dass dieses im Grunde von einem negativem Altersbild getragen wäre. Tatsächlich sei mit dem Alterungsprozess nicht zwangsläufig eine deutliche Abnahme der geistigen Plastizität verbunden, weshalb eine Selbstbeschränkung der Handlungsräume (Selektion) im höheren Alter nicht unbedingt notwendig wäre.<sup>13 14</sup>

Ich stimme mit U. Lehr<sup>15</sup> darin überein, dass ein drastischer körperlicher und geistiger Funktionsabbau im Alter keineswegs zwangsläufig wäre (Belege hierfür werde ich im weiteren Verlauf der Arbeit erbringen). Trotzdem stehen mit zunehmendem Alter immer mehr Menschen vor der Herausforderung, mit Einschränkungen verschiedener Art umzugehen. Daher betrachte ich Fähigkeiten und Fertigkeiten zum ausgleichenden Umgang mit Einschränkungen verschiedener Art oder zur flexiblen Anpassung an die aktuelle Lebenssituation, ebenfalls als bedeutsame Indikatoren erfolgreichen Alterns.

---

<sup>11</sup> Baltes, P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of development theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.

<sup>12</sup> Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

<sup>13</sup> Vgl. McCrae, R.R. (1989). Age differences in the use of coping mechanism. *Journal of Gerontology*, 44, 161-169.

<sup>14</sup> Vgl. Thomae, H. (1983). *Altersstile und Altersschicksale. Ein Beitrag zur differentiellen Gerontologie*. Bern: Huber.

<sup>15</sup> Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

### **3.1.3 Das Alter als eigenständige Phase – erfolgreiches Altern als die Vollendung der lebenslangen menschlichen Entwicklung**

Die im vorhergehenden Abschnitt beschriebenen sogenannten objektiven Kriterien erfolgreichen Alterns wie körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit beziehen sich nicht speziell auf die Phase des Alters, sondern erfolgreiches Altern wird bei diesen Kriterien danach beurteilt, inwiefern ältere Menschen noch gesellschaftlich geprägten Leistungsnormen des jungen und mittleren Erwachsenenalters entsprechen können. Auch „Glück und Zufriedenheit“ als subjektive Kriterien erfolgreichen Alterns sind eigentlich nur in dem Sinn altersspezifisch, dass „Glück und Zufriedenheit“ als Werte an sich bei der Mehrzahl der älteren Menschen stärker in den Vordergrund treten gegenüber anderen Werten wie etwa „beruflicher Erfolg“.

Demgegenüber postulieren so genannte „Wachstums- oder Weisheitstheorien“, dass die Phase des Alters eine ganz eigene Qualität besäße (etwa wie die Phase der Kindheit), oder dass bestimmte Qualitäten erst im Alter zur vollen Entfaltung kämen. Einige Altersforscher sind der Meinung, dass der Gipfel der menschlichen Entwicklung erst im hohen Alter erreicht würde oder zumindest erreicht werden könne. Von solch einem Standpunkt aus würde man dem Wert des Alterns nicht gerecht, wenn man erfolgreiches Altern in erster Linie aufgrund der Ergebnisse von körperlichen und geistigen Leistungs- und Funktionstests zu bestimmen suchte, bei welchen die besonderen Qualitäten älterer Menschen kaum berücksichtigt würden.

Eine Reihe von Forschern unterschiedlicher Schulen vertritt die Ansicht, dass die menschliche Entwicklung so angelegt wäre, dass eine Höher- und Weiterentwicklung bis ins hohe Alter „vorgesehen“ wäre.

Der Begründer der Analytischen Psychologie, C. G. Jung, geht etwa von einer Krise der Persönlichkeitsentwicklung im mittleren Erwachsenenalter aus, welche nur durch eine Auseinandersetzung mit dem persönlichen und kollektiven Unbewussten in optimaler Weise überwunden werden

könne.<sup>16</sup> Wenn dieser Prozess erfolgreich durchlaufen würde, käme es dann zu einer neuen und umfassenderen Integration aller Gefühle und Motive im höheren Alter.

Auch K. Goldstein<sup>17</sup> und die Mitbegründer der Humanistischen Psychologie, wie A. Maslow<sup>18</sup> und C. Rogers<sup>19</sup>, waren der Meinung, dass die Selbstverwirklichung des Menschen ein Prozess wäre, der idealerweise bis ins hohe Alter als ein fortlaufendes qualitatives Wachstum bewertet werden dürfte.

Sogenannte „Weisheitstheorien“ behaupten nicht, dass das Altern notwendig mit Weisheit verbunden wäre, sondern sie kennzeichnen Weisheit als eine spezifische Form des Wissens, die besonders im höheren Alter ein großes Wachstumspotential zeige. Nach V. Clayton<sup>20</sup> äußere sich Weisheit sowohl in der Lösung von Alltagsproblemen, als auch in einem Suchen nach dem Sinn des Lebens. Weisheitliche Menschen zeichnen sich nach J. E. Birren durch Lebenserfahrung aus, sowie durch die Tendenz, auf Herausforderungen oder Belastungen besonnen zu reagieren.<sup>21</sup>

Schließlich weise ich noch auf Anschauungen hin, welche das höhere Alter in besonderem Maße dafür prädisponiert sehen, sich spirituell zu entwickeln und die Grenzen des Alltags-Ichs und Alltags-Bewusstseins zu überwinden. Im Hinduismus etwa gilt als Ideal ein vierstufiges Lebensmodell (so genanntes Ashrama-Modell), welches vorsieht, nach den Schülerjahren eine Familie zu gründen und erst im Alter (nachdem die Kinder erwachsen geworden sind) sich zurückzuziehen und sich intensiv religiösen Studien und der eigenen Erlösung zu widmen.<sup>22</sup>

---

<sup>16</sup> Vgl. Jung, C.G. (1946). *Seelenprobleme der Gegenwart*. Zürich: Rascher.

<sup>17</sup> Vgl. Goldstein, K. (1939/1995). *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*. New York: Zone Books.

<sup>18</sup> Maslow, A. H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.

<sup>19</sup> Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.

<sup>20</sup> Clayton, V. (1982). Wisdom and intelligence. The nature and function of knowledge in the later years. *Human Development* 15, 315-321.

<sup>21</sup> Birren, J. E. (1988). A contribution to the theory of the psychology of aging: As a counterpart of development. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Hrsg.), *Emergent theories of aging* (pp 153-176). New York: Springer.

<sup>22</sup> Vgl. Michaels, A. (1998). *Der Hinduismus: Geschichte und Gegenwart*. München: C.H. Beck.

### **3.1.4 Exkurs: Edward Palmores Pionierstudie zu bedeutsamen Prädiktoren erfolgreichen Alterns**

Eine frühe empirische Studie zur Ergründung bedeutsamer Prädiktoren erfolgreichen Alterns stammt von E. Palmore<sup>23</sup>. Derselbe analysierte eine Stichprobe von 155 Teilnehmern der großangelegten First Duke Longitudinal Study of Aging in den USA. Die Teilnehmer waren zu Befragungsbeginn im Jahr 1955 zwischen 60 und 74 Jahre alt. Die Stichprobe war zwar hinsichtlich einiger Merkmale (sozialer Status, Gesundheitszustand, generelle Aktivität) nicht bevölkerungsrepräsentativ, es war jedoch nach Ansicht von Palmore möglich, die für den Zweck der Untersuchung relevanten Variablen weitgehend zu kontrollieren.

#### **Palmores Definition erfolgreichen Alterns**

In einem ersten Schritt unterteilte E. Palmore die Stichprobe in zwei Gruppen: erfolgreich und nicht erfolgreich alternde Personen. Er vertrat die Meinung, dass eine umfassende Definition erfolgreichen Alterns sowohl den Aspekt der Lebenszufriedenheit als auch die Aspekte der Langlebigkeit und Gesundheit berücksichtigen müsste. Daher müsste eine „erfolgreich alternde Person“ in jedem der drei Bereiche eine bestimmte Mindestanforderung erreichen:

*-Sie müsste mindestens 75 Jahre alt werden.*

*-Sie müsste einen Behinderungsgrad von weniger als 20 Prozent aufweisen (das betreffende Rating wurde von einem untersuchenden Arzt vorgenommen).*

*-Sie müsste sich bei der Selbsteinschätzung des persönlichen Zufriedenheits- und Glücksniveau als „gewöhnlich oder immer glücklich, zufrieden und unbesorgt“ einstufen.*

---

<sup>23</sup> Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The Gerontologist*, Vol. 19, Issue 5, 427-431.

Eine solche Sichtweise und Definition erfolgreichen Alterns kommt der Sichtweise, welche ich aufgrund des aktuellen Forschungsstandes in der vorliegenden Arbeit vertrete, bereits sehr nahe. Gegenüber Palmore betrachte ich das Glücks- und Zufriedenheitsniveau heute etwas differenzierter mittels eines modernen multidimensionalen Konzepts (welches ich später ausführlich darstellen werde), weiterhin schließe ich neben der körperlichen Gesundheit und Fitness auch ausdrücklich die geistige Fitness in mein Erfolgskonzept ein.

70 der 155 an der Studie E. Palmores teilnehmenden Personen erfüllten alle drei genannten Kriterien und wurden daher als „erfolgreich alternd“ eingestuft, die verbleibenden 85 wurden als „nicht erfolgreich alternd“ eingestuft.

### **Palmores potentielle Prädiktoren erfolgreichen Alterns**

Als potentielle Prädiktoren für erfolgreiches Altern wurden folgende Variablen verwendet:

*-Alter, Geschlecht, Familienstand*

*-Körperliches Funktionsniveau (das betreffende Rating wurde von einem untersuchenden Arzt vorgenommen)*

*-Intelligenz (nach der Wechsler Adult Intelligenz Scale (WAIS))*

*-Selbsteinschätzung des persönlichen Glücksniveaus (nach dem Cavan Adjustment Rating von R. Havighurst & R. Albrecht<sup>24</sup>, von 0 für „unglücklich, unzufrieden“ bis 9 für „sehr glücklich, sehr zufrieden“)*

*-Primäre Gruppenaktivitäten (nach dem Cavan Adjustment Rating von R. Havighurst & R. Albrecht, von 0 für „allein in der Welt, keine Familie, Verwandte, Freunde“ bis 9 für „tägliche Kontakte, enge Einbindung in Gruppen“)*

*-Sekundäre Gruppenaktivitäten (nach dem Cavan Adjustment Rating von R. Havighurst & R. Albrecht, von 0 für „keine Teilnahme an Gruppen,*

---

<sup>24</sup> Havighurst, R. & Albrecht, R. (1953). *Older people*. New York: Longmans.

*keine Aktivitäten wie Lesen, Fernsehen, Radio, komplette soziale Isolation“ bis 9 für „Zeit gefüllt mit der Teilnahme an Gruppenaktivitäten, immer auf Achse und beschäftigt mit Lesen etc.“)*

*-Tätigkeiten ohne Beteiligung anderer (nach dem Cavan Adjustment Rating von R. Havighurst & R. Albrecht, von 0 für „nichts zu tun“ bis 9 für „Zeit ist komplett gefüllt mit täglichen Hobbies und Aktivitäten (ohne Beteiligung anderer)“)*

*-Körperliche Aktivitäten (operationalisiert als Anzahl der genannten körperlichen Aktivitäten als Antwort auf die Frage „Was tun Sie in ihrer Freizeit“)*

*-Selbsteinschätzung der persönlichen Arbeitszufriedenheit (nach dem Chicago "Inventory of Activities and Attitudes", von 0 für „Ich weiß keine Arbeit für mich“ bis 6 für „Ich bin zufrieden mit der Arbeit, die ich momentan tue“)*

*-Selbsteinschätzung der persönlichen Nützlichkeit (nach dem Chicago "Inventory of Activities and Attitudes"<sup>25</sup>, von 0 für „Ich meine, mein Leben wäre nicht sehr nützlich“ bis 6 für „Mein Leben ist immer noch geschäftig und nützlich“)*

*-Selbsteinschätzung der emotionalen Sicherheit (von 0 für „fühle mich ungeliebt, zur Seite geschoben, niemand kümmert sich“ bis 9 für „werde sehr geliebt, kriege viel Aufmerksamkeit“)*

*-Sozioökonomischer Status (Bildung (von 0 für keinen formale Bildungsabschluss bis 10 für einen Dokortitel oder einen vergleichbaren Abschluss), subjektiver finanzieller Status (von 0 bis 4), subjektives Ansehen (nach dem Cavan Adjustment Rating von 0 für „niedriger Status, kein Respekt“ bis 9 für „hoher Status, Meinungsführer“))*

## **Ergebnisse der Studie**

Für Männer und Frauen getrennt wurden die statistischen Korrelationen zwischen den 18 potentiellen Prädiktoren und „erfolgreichem Altern“ gemäß Palmores Definition berechnet. Die Prädiktoren wurden in der

---

<sup>25</sup> Vgl. Havighurst, R. (1951). Validity of the Chicago Attitude Inventory as a means of personal adjustment in old age. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 46, 24-29.

ersten Befragungswelle im Jahr 1955 erfasst, der Status des erfolgreichen oder nicht erfolgreichen Alterns wurde in einer späteren Befragungswelle jeweils nach dem Erreichen des 75ten Lebensjahrs festgestellt. Hieraus ergab sich ein durchschnittlicher Zeitabstand von 8,7 Jahren zwischen der Erfassung der Prädiktoren und der Zuweisung des jeweiligen Teilnehmers hinsichtlich des Kriteriums (erfolgreich gealtert / nicht erfolgreich gealtert). Bei 8 der 18 Variablen gab es weder bei Frauen noch bei Männern signifikante Zusammenhänge: Alter, Geschlecht, Familienstand, formale Bildung, Intelligenztestwert Handlungsteil, Intelligenztestwert verbaler Teil, Rauchen und primäre Gruppenaktivitäten.

Bei 10 der 18 Variablen gab es signifikante Zusammenhänge (auf einem 0,05-Niveau) für Männer, Frauen oder beide Geschlechter, die in der folgenden Tabelle dargestellt sind.

Tabelle 1: Prädiktoren erfolgreichen Alterns nach Palmore (Korrelationen der Prädiktoren zu Studienbeginn mit der Einstufung als „erfolgreich alternd“ nach E. Palmores Kriterien)

<b>Prädiktoren erfolgreichen Alterns</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
Körperliches Funktionsniveau (Rating durch einen untersuchenden Arzt)	.46**	.31*
Subjektives Glücksniveau (von 0 für „unglücklich, unzufrieden“ bis 9 für „sehr glücklich, sehr zufrieden“)	.44**	.38**
<b>Aktivitäten</b>		
Sekundäre Gruppenaktivitäten (von 0 für „keine Teilnahme an Gruppen, komplette soziale Isolation“ bis 9 für „Zeit gefüllt mit der Teilnahme an Gruppen, immer auf Achse“)	.42**	.30*
Körperlichen Aktivitäten (Anzahl der genannten körperlichen Freizeitaktivitäten)	.41**	.22*
Tätigkeiten ohne Beteiligung anderer (von 0 für „nichts zu tun“ bis 9 für „Zeit ist komplett gefüllt mit täglichen Hobbies und Aktivitäten“)	.20**	.19*
<b>Einstellungen</b>		
Selbsteinschätzung der persönlichen Nützlichkeit (von 0 für „Ich meine, mein Leben wäre nicht sehr nützlich“ bis 6 für „Mein Leben ist immer noch geschäftig und nützlich“)	.33*	.08

Arbeitszufriedenheit (von 0 für „Ich weiß keine Arbeit für mich“ bis 6 für „Ich bin zufrieden mit der Arbeit, die ich momentan tue“)	.08	.25*
Selbsteinschätzung der emotionalen Sicherheit (von 0 für „fühle mich ungeliebt, zur Seite geschoben, niemand kümmert sich“ bis 9 für „werde sehr geliebt, kriege viel Aufmerksamkeit“)	.27*	.14
<b>Sozioökonomischer Status</b>		
Subjektives Ansehen, Prestige (von 0 für „niedriger Status, kein Respekt“ bis 9 für „hoher Status, Meinungsführer“)	.37**	.04
Subjektiver finanzieller Status	.17	.21*

Das körperliche Funktionsniveau und das subjektive Glücksniveau zu Beginn der Studie (1955) hatten die stärkste Vorhersagekraft für die Einstufung eines Teilnehmers als „erfolgreich alternd“, nachdem er das 75te Lebensjahr erreicht hatte. Dies ist wenig überraschend, da sowohl das körperliche Funktionsniveau als auch das subjektive Glücksniveau neben der Langlebigkeit zu den drei Kriterien erfolgreichen Alterns gehörten. Aufgrund der im Allgemeinen relativ großen Stabilität menschlicher Merkmale (Verhaltensgewohnheiten, Einstellungen) über die Zeit hinweg ist die Ausprägung eines bestimmten Merkmals zu einem früheren Zeitpunkt gewöhnlich der beste Prädiktor der Ausprägung des Merkmals zu einem späteren Zeitpunkt. Die hohen Zusammenhänge des körperlichen Funktionsniveaus und des Glücksniveaus am Anfang der Studie mit der Einstufung als „erfolgreich alternd“ am Ende der Studie sagen also nicht viel mehr aus, als dass Personen, welche zu Beginn der Studie erfolgreich alterten, dies mit hoher Wahrscheinlichkeit auch am Ende der Studie taten.

Von größerem Interesse sind daher die verbleibenden 8 Prädiktoren. Von diesen zeigten „sekundäre Gruppenaktivitäten“ (Teilnahme an organisierten Gruppenaktivitäten, „immer auf Achse“, Leseaktivität) in beiden Geschlechtergruppen eine große Vorhersagekraft für das erfolgreiche Altern nach den Kriterien Palmores. Bei den weiteren Prädiktoren zeigten sich teilweise relativ große Geschlechtsunterschiede. Bei Frauen hatten körperliche Aktivität, subjektiv wahrgenommene

Nützlichkeit, subjektiv wahrgenommenes Prestige und emotionale Sicherheit eine starke Vorhersagekraft für erfolgreiches Altern. Bei Männern spielte die Arbeitszufriedenheit eine bedeutsame Rolle für erfolgreiches Altern, während diese für Frauen wenig bedeutsam erschien. Hierbei ist jedoch zu berücksichtigen, dass von den zu Beginn der Studie im Jahr 1955 mindestens 60jährigen Frauen nur eine kleine Minderheit einer qualifizierten Arbeit nachgegangen war.

### 3.1.5 Zusammenfassung und weiteres Vorgehen

Was der einzelne Mensch als Erfolg bzw. Lebenserfolg betrachtet, ist letztlich eine sehr persönliche Wertfrage. Zumeist wird das Erreichen von erwünschten Zielen als Erfolg wahrgenommen. Somit hängt die Wahrscheinlichkeit erfolgreich zu sein davon ab, was der Einzelne sich selbst für Ziele setzt bzw. für welche von seiner Umwelt vorgegebenen oder vorgeschlagenen Ziele er sich motiviert.

Zufriedenheit und Glück gelten für viele Menschen als erstrebenswerte Ziele. Für ältere Menschen in Deutschland scheinen Zufriedenheit und Glück die bedeutsamsten Kriterien erfolgreichen Alterns zu sein.<sup>26</sup>

Ich stimme mit P.B. Baltes und M.M. Baltes<sup>27</sup> darin überein, dass subjektive Lebenszufriedenheit und Glück als alleinige Kriterien für erfolgreiches Altern nicht als hinreichend gelten können und durch weitere „objektive“ Kriterien wie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Flexibilität oder Selbstbestimmtheit ergänzt werden müssen.

Ich bin der Meinung, dass das Alter als eigenständige Phase betrachtet werden sollte und seine eigene Werthaftigkeit besitzt. In diesem Sinn wären unter erfolgreichem Altern die Lösung altersgemäßer Entwicklungsaufgaben zu verstehen und die Vollendung einer sich über den ganzen Lebenslauf erstreckenden Entwicklung. Was konkrete

---

<sup>26</sup> Vgl. Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

<sup>27</sup> Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1989). Erfolgreiches Altern: mehr Jahre und mehr Leben. *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie*, 2, 5-10.

Entwicklungsaufgaben des höheren Alters seien oder worin die Vollendung der menschlichen Entwicklung bestehen könnte, darüber gibt es bei Forschern oder spirituellen Lehrern allerdings recht unterschiedliche Auffassungen.

Nachdem ich nun geklärt habe, was man unter erfolgreichem Altern verstehen kann und welche Haltung ich persönlich dazu einnehme, werde ich mein weiteres Vorgehen an den von mir erarbeiteten Kriterien erfolgreichen Alterns ausrichten.

Daher werde ich im Abschnitt 3.2 zunächst auf Zufriedenheit und Glück als subjektive Kriterien erfolgreichen Alterns eingehen und mich intensiv mit Theorien der Zufriedenheit und des Glücks beschäftigen. Wie ich bereits eingangs erwähnt habe, halte ich eine relativ ausführliche Beschäftigung mit der allgemeinen, nicht altersspezifischen Glücksforschung auch im Rahmen dieser thematisch enger gefassten Arbeit zum erfolgreichen und glücklichen Altern für sinnvoll und angemessen. Die aus der Auseinandersetzung mit allgemeinen Glückstheorien gewonnenen Erkenntnisse werde ich anschließend auf die speziellen Lebensbedingungen des Alters anwenden. Weiterhin werde ich auch Veränderungen und Besonderheiten des höheren Lebensalters berücksichtigen, die für das Glückserleben eine Rolle spielen könnten.

In Abschnitt 3.3 werde ich dann „objektive“ Veränderungen im Alter aus biologischer, psychologischer und soziologischer Sicht beschreiben und diese mit „objektiven“ Kriterien erfolgreichen Alterns in Verbindung bringen (wie Langlebigkeit, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit oder Coping-Fertigkeiten).

## **3.2 Glücksforschung**

### **3.2.1 Glück und Zufriedenheit: Begriffserörterung und Phänomenologie**

Dem Thema Glück wurde seit der Erfindung der Schrift an nahezu allen Orten der Welt große Aufmerksamkeit geschenkt. Fast alle bedeutenden griechischen Philosophen nach Sokrates beschäftigten sich intensiv mit der praktischen Frage, wie Glück zu erlangen wäre. Die Weltreligionen verdanken ihre Attraktivität teilweise ihren Glücksrezepten für jedermann/frau, und auch politische Ideologien wie etwa der Marxismus gewannen ihre Anhänger nicht zuletzt durch Glücksversprechungen. Ökonomen suchten nach Wegen, um das Glück ihrer Nationen zu mehren, und Sozialwissenschaftler und Philosophen ergänzten die eher simplen Glücksformeln ihrer wirtschaftswissenschaftlichen Kollegen (im Sinne von „Wohlstand = Glück“) durch Erörterungen und Diskussionen, bei denen die tieferen Bedeutungen von Konzepten wie Glück, Lebenszufriedenheit, Lebensqualität oder Wohlbefinden ausgelotet wurden. Interessanterweise waren es die Psychologen und die Pädagogen, welche das Thema Glück lange Zeit ignorierten und sich stattdessen vorzugsweise mit den Bedingungen des Unglücklichseins beschäftigten bzw. welche den Wert positiver Gefühlszustände an sich sowie auch für Lernen und Leistung lange Zeit verkannten.<sup>28</sup>

#### **Erörterung der Begriffe Glück und Zufriedenheit**

Glück und Zufriedenheit sind zunächst umgangssprachliche Begriffe, denen die Präzision wissenschaftlicher Definitionen fehlt. Unter anderem aufgrund der Unbestimmtheit der Begriffe lässt sich die Geschichte der

---

<sup>28</sup> Vgl. Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (1991). *Subjective well-being – an interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press.

Glücks- und Zufriedenheitsforschung bis in die 70er Jahre des letzten Jahrhunderts auch als eine Geschichte von Missverständnissen bezeichnen.<sup>29</sup> Zudem ist der Begriff „Glück“ häufig synonym mit „das Gute“ verwendet worden, um eine bestimmte Ideologie (wie etwa den Calvinismus) zu propagieren und wurde dann auch entsprechend dieser Ideologie modelliert.<sup>30</sup> Schließlich ist die inhaltliche Ausgestaltung der Begriffe Glück und Zufriedenheit auch in hohem Maße abhängig von den persönlichen Werten der einzelnen Person, welche sich ihrer bedient. Glück und Zufriedenheit gelten gewissermaßen als „Privatsache“. In diesem Sinne ist nicht nur im Hinblick auf das Erreichen von Glück, sondern auch in Bezug auf die Erstellung des persönlichen Glücksbegriffs „jeder seines eigenen Glückes Schmied“.

Das Wort „Glück“ stammt vom mittelhochdeutschen „gelücke“ ab, was sich in etwa mit „Art, wie etwas endet“, „Art, wie etwas gut ausgeht“ übersetzen lässt (verwandt ist auch das englische „luck“). Glück war der günstige Ausgang eines Ereignisses und wurde mehr auf die Gunst des Schicksals oder Gottes Gnade zurückgeführt als auf Talent oder Fleiß des Handelnden. Auch heute noch wird das Wort Glück in ähnlicher Bedeutung benutzt etwa bei der Redewendung „Glück gehabt“.<sup>31</sup>

Eine natürliche Reaktion auf einen solchen glücklichen Ausgang eines Ereignisses ist das Gefühl der Freude. Möglicherweise aus diesem Grund bezieht sich der Begriff „Glück“ im heutigen Sprachgebrauch häufig auch auf beglückende Gefühle im weiteren Sinne. Im Gegensatz zur kurzfristig anhaltenden Emotion der Freude, welche auf ein konkretes äußeres Ereignis zurückgeführt werden will, beschreibt der Begriff „Glück“ heutzutage eher eine länger dauernde erfreuende Stimmung bzw. das häufige Auftreten erwünschter Gefühle über eine längere Zeitspanne und ist dabei relativ abgekoppelt von unmittelbaren situativen Auslösern. Die Qualität dieser Glücksgefühle ist dabei vielfältig, und ihre Intensität reicht von gering (Behagen, Amusement) über mittel (Freude, Heiterkeit, Vergnügen) bis hoch (Begeisterung, Glückseligkeit, Entzücken).

---

<sup>29</sup> Vgl. Strack F., Argyle M. & Schwarz N. (1991). *Subjective well-being – an interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press.

<sup>30</sup> Ebd.

<sup>31</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Glück>

Die für das Phänomen des Glücks verwendeten Namen variieren in den unterschiedlichen Sprachen der Welt und spiegeln überwiegend die Denkweise der jeweiligen Kultur wider. So kann etwa der altgriechische Begriff „eudaimonia“ mit „Glück“, „Wohlbefinden“ oder „gutes Leben“ übersetzt werden. Seine ursprüngliche Bedeutung war „einen guten Dämon haben“, später wurde „eudaimonia“ stark durch die Werke der drei großen Athener Philosophen Sokrates, Platon und Aristoteles geprägt und bezeichnete das Resultat einer gelungenen, bewussten Lebensführung. Somit konnte die individuelle Person nach altgriechischer Auffassung selbst viel mehr zu ihrem eigenen Glück beitragen als nach Auffassung der Vertreter des deutschen Mittelalters.

„Zufriedenheit“ ist, wenn man diese wörtlich nimmt, mit der Befriedigung von Bedürfnissen oder Wünschen assoziiert. Dieses kann in Hinsicht auf einen zufriedenen Menschen zweierlei bedeuten. Entweder ist der Zufriedene in besonderem Maße fähig, seine vielfältigen Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen, oder er hat sich von seinen Begierden und Wünschen soweit befreit, dass diese ihn nicht mehr plagen. Das Wort „Zufriedenheit“ wird in der deutschen Sprache in beiderlei Hinsicht interpretiert, im Sinne von „Lebenslust, Lebensfreude, Lebensbejahung, Genuss, Fröhlichkeit“ als auch im Sinne von „Anspruchslosigkeit, Genügsamkeit, Bescheidenheit“.

Stelle ich die Begriffe „Glück“ und „Zufriedenheit“ einander gegenüber, lässt sich zunächst eine relativ große Bedeutungsüberschneidung ausmachen. Während beim Begriff des Glücks die Gefühlskomponente betont wird, steht beim Konzept der Zufriedenheit bzw. der Lebenszufriedenheit die bewusste und vorwiegend verstandesmäßige (kognitive) Einschätzung der eigenen Lebensqualität oder Lebenssituation im Vordergrund.<sup>32</sup> Aus diesem Grund repräsentiert Lebenszufriedenheit (bzw. die englische Entsprechung „life satisfaction“) in der neueren psychologischen Forschungsliteratur auch die kognitive Komponente von Glück und Zufriedenheit, wiewohl der Begriff im Alltagsgebrauch durchaus auch affektive Anteile beinhaltet.

---

<sup>32</sup> Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

## Die Verbreitung von Glück und Zufriedenheit

Philosophen, Dichter und religiöse Führer haben zu allen Zeiten das Elend der Welt beklagt. Für sie war wahres Glück in vergangenen Naturparadiesen, utopischen Gemeinschaftsgebilden der Zukunft oder in einem jenseitigen Himmel zu finden, aber kaum jemals in der unvollkommenen Gegenwart.<sup>33</sup>

Überraschenderweise kamen die ersten repräsentativen Befragungen in den westlichen Industrieländern zu dem Ergebnis, dass sich ungefähr dreimal so viele Menschen als glücklich einschätzten denn als unglücklich. Dieses Ergebnis wurde für einige wohlhabende Länder der östlichen Halbkugel wie Japan und Australien und für einige Schwellenländer Südamerikas reproduziert, jedoch nicht für die Dritte-Welt-Länder mit einem sehr niedrigen Pro-Kopf-Bruttonationaleinkommen beispielsweise in Afrika. Insgesamt suggerieren die Ergebnisse solcher nationenvergleichenden Studien zu Glück und Zufriedenheit, dass Menschen dazu tendieren, ihr Leben zu genießen, solange die äußeren Lebensbedingungen noch einigermaßen erträglich sind.<sup>34</sup>

Nach F. Strack, M. Argyle und N. Schwarz<sup>35</sup> ist dies auch aus evolutionsbiologischer Sicht plausibel, weil notorische Unzufriedenheit für das Überleben einer Spezies kaum förderlich wäre. Eine solche Begründung erscheint allerdings recht weit hergeholt, wenn man die rasche kulturelle Entwicklung und den damit verbundenen Wandel der Umweltbedingungen seit den ersten Bewässerungskulturen im Zweistromland Mesopotamien und den nochmals stark beschleunigten Wandel seit der industriellen Revolution in England bedenkt. Für eine gute Anpassung des menschlichen Organismus an einen solchen raschen Wandel der Lebensbedingungen sind die von der Evolutionstheorie angeführten Mechanismen zu langsam. Im Gegenteil ist unser biologisches Erbe unserer Anpassung an die moderne Welt häufig sogar hinderlich. So lässt sich etwa der (Dis)Stress, welcher auf der in der

---

<sup>33</sup> Vgl. Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (1991). *Subjective well-being – an interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press.

<sup>34</sup> Ebd.

<sup>35</sup> Ebd.

Steinzeit sehr nützlichen Flucht-Angst-Reaktion basiert, in den modernen Industriestaaten als einer der größten „Glücks- und Zufriedenheitskiller“ bezeichnen.

Die Aussagekraft oder Gültigkeit (Validität) von Befragungen zu Glück und Zufriedenheit wurde von einigen Wissenschaftlern angezweifelt, und es wurde behauptet, dass sich Personen in Befragungen glücklicher darstellen würden als sie tatsächlich wären, weil dies sozial erwünscht wäre oder weil sie die Konfrontation mit der eigenen Unzufriedenheit fürchteten. Als Argumente für derartige Wahrnehmungsverzerrungen wurde angeführt, dass sich die Mehrzahl der Menschen bei diversen Befragungen als „glücklicher als der Durchschnitt“ einschätzte (was objektiv betrachtet nicht möglich ist), oder dass psychosomatische Beschwerden nicht ungewöhnlich bei Menschen wären, die sich als „glücklich“ einschätzen (Anmerkung: hier wird scheinbar davon ausgegangen, dass psychosomatische Beschwerden häufig als eine Folge verdrängter unangenehmer Gefühle zu interpretieren wären). Es gibt jedoch auch plausible Argumente dafür, dass sich die Mehrzahl der Menschen aufrichtig für glücklicher als der Durchschnitt hält oder dass Menschen mit psychosomatischen Beschwerden eine hohe Lebenszufriedenheit nicht zwangsläufig vorgeben.<sup>36</sup> Im Zusammenhang mit der Beschreibung von Methoden zur Messung von Glück und Zufriedenheit werde ich noch einmal genauer auf das Thema der Validität bei der Erfassung von Zufriedenheits- und Glückserleben eingehen.

### **Das Auftreten von Glück im Alltag**

Mit der Frage, in welchen Situationen oder bei welchen Tätigkeiten Personen sich als glücklich erleben, hat sich M. Csikszentmihalyi<sup>37</sup> beschäftigt. In einer Reihe von Studien erfassten M. Csikszentmihalyi und seine Mitarbeiter die typische Qualität des Erlebens bei unterschiedlichen

---

<sup>36</sup> Vgl. Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (1991). *Subjective well-being – an interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon press.

<sup>37</sup> Csikszentmihalyi, M. (2000). *Lebe gut*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Alltagsaktivitäten (bei für die USA bevölkerungsrepräsentativen Stichproben). Die Ergebnisse sind in Tabelle 2 dargestellt.

Durchschnittlich am zufriedensten sind Menschen in den USA demnach bei geselligen Aktivitäten, bei Gesprächen, beim Essen und beim Sex. Beim Arbeiten im Beruf und im Haushalt oder beim Lernen für Schule oder Studium im Durchschnitt sind sie hingegen leicht unzufrieden.

Als Erklärung zu dem relativ geringen Glückserleben beim Arbeiten ist anzumerken, dass die Arbeitsbedingungen und Arbeitsinhalte zwischen verschiedenen Tätigkeiten und sogar innerhalb derselben Tätigkeit stark variieren und ein Durchschnittswert daher in Bezug auf die Zufriedenheit einer einzelnen Person bei ihrer Arbeitstätigkeit wenig aussagekräftig ist. Der Zusammenhang zwischen Arbeit und Glück und Zufriedenheit ist komplex und vielschichtig, und ich werde später noch einmal darauf zurückkommen.

Tabelle 2: Was wir empfinden, wenn wir verschiedene Dinge tun (-- sehr negativ, -negativ, 0 durchschnittlich oder neutral, +positiv, ++ sehr positiv). Tabelle nach M. Csikszentmihalyi

	Glück	Motivation	Konzentration	Flow
<b>Produktive Tätigkeiten</b>				
Berufstätigkeit oder Lernen	-	--	++	+
<b>Erhaltende Aktivitäten</b>				
Hausarbeit	-	-	0	-
Essen	++	++	-	0
Pflege	0	0	0	0
Autofahren	0	0	+	+

<b>Freizeitaktivitäten</b>				
Medienkonsum (Fernsehen und Lesen)	0	++	-	-
Hobbys, Sport Kino	+	++	+	++
Reden, Geselligkeit, Sex	++	++	0	+
Muße, Ausruhen	0	+	-	--

Es überrascht wenig, dass die eher positiven Erlebnisse des Tages besonders häufig der Freizeit zugeordnet werden, weil die freie Zeit den meisten Menschen am ehesten die Möglichkeit gibt, jenes zu tun, was sie am liebsten tun. Interessant ist, dass Fernsehkonsum offensichtlich sehr motivierend wirkt, obwohl dieser von den Teilnehmern der Studien im Durchschnitt ebenso wenig als besonders „beglückend“ noch als nützlich oder geistig herausfordernd beurteilt wird.

### **3.2.2 Historische Theorien des Glücks**

Ein Großteil der Aspekte, welche aus der Sicht der heutigen Wissenschaft für menschliches Glückserleben Bedeutung zeigen, sind bereits von den Philosophen und Forschern des Altertums in bemerkenswert differenzierter Weise beschrieben worden. Auf den nächsten Seiten stelle ich einige der historischen Glückstheorien bedeutsamer Denker des Ostens und Westens vor.

## Konfuzius

*„Ist es nicht eine Freude zu lernen und zu üben? Ist es nicht eine Freude, wenn Freunde einen aus der Ferne besuchen“*

In den Eröffnungssätzen seiner *Analekten* (Lehrgespräche)<sup>38</sup> nennt Konfuzius Lernen, erfülltes Tätigkeitsein und freundschaftliche Beziehungen als Quellen der Freude und des Glücks. Unter Lernen versteht Konfuzius dabei weniger das Bücherlernen, sondern eher ein erfahrungsbasiertes Lernen und ein interaktives Lernen gemeinsam mit anderen.

Die Aussagen des Konfuzius werden durch aktuelle Bevölkerungsumfragen bestätigt: Menschen fühlen sich im Durchschnitt am glücklichsten beim geselligen Miteinander, in Gesprächen und bei der Ausführung eines Hobbys (hinzu kommen außerdem Essen, Sex und Sport).<sup>39</sup>

Die von Konfuzius benannte Freude ist vornehmlich durch Interaktion mit anderen Personen oder Objekten charakterisiert, die von ihm bezeichnete Freude ist als eine Reaktion auf ein Ereignis zu verstehen, etwa auf das Wiedersehen eines langjährigen Freundes oder auf ein Gelingen beim Üben oder Lernen. Dies entspricht auch der Wortherkunft des deutschen Begriffs „Glück“ vom mittelniederdeutschen „gelucke“, welches den „günstigen Ausgang eines Ereignisses“ bezeichnet. Ebenso darf der kulturenübergreifende Gesichtsausdruck der Freude, das Lächeln, als Reaktion auf einen „günstigen Ausgang“ gedeutet werden.

In diesem Zusammenhang möchte ich darauf hinweisen, dass ein großer Lottogewinn zwar meist auch große Freude hervorruft, dass diese aber ungeachtet der Gewinnhöhe im Allgemeinen nicht sehr lange andauert.<sup>40</sup>

Der Lottogewinner erlebt Freude vor allem aufgrund der Illusion, er könne sich nun mit dem vielen Geld dauerhaft Glück und Freude kaufen. Die Freude aufgrund von erkauftem Vergnügen nützt sich jedoch im Allgemeinen schnell ab. Freude bei Gesprächen mit Freunden, beim Üben

---

<sup>38</sup> Konfuzius (1998). *Gespräche (Lun-yu)*. Stuttgart: Reclam.

<sup>39</sup> Csikszentmihalyi, M. (2002). *Lebe gut*. Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>40</sup> Ebd.

und beim Lernen scheint sich dagegen nicht so schnell abzunutzen, weil die Person bei diesen Tätigkeiten selbst produktiv beteiligt ist und weil sich der Verlauf der Aktivitäten nicht so sehr vorhersagen lässt wie beim erkaufte Vergnügen.

## Zhuangzi

Im Gegensatz zu Konfuzius resultiert für Zhuangzi wahres Glück nicht aus der Freude über einen „günstigen Ausgang eines Ereignisses“ etwa beim Üben oder beim Gespräch, sondern wahres Glück wäre ein Zustand der Gelassenheit, der sich einstellen würde, wenn wir Begierden und Vernünftelei überwunden hätten und zu unserem wahren Selbst zurückgekehrt wären. Es wäre ein Zustand, in dem weder Kummer einen bedrückten, noch Freude einen überschwänglich werden ließe, sondern Kummer und Freude wären gleichermaßen so wie sie wären einfach da. Wer auf diese Weise das hungrig-intentionale Selbst überwinden würde, der hätte seine vom Himmel geschenkte Natur zurückerlangt. Er würde nicht danach trachten den Lauf der Dinge durch technische Eingriffe seinen Vorstellungen zu unterwerfen oder ihn zu beschleunigen, sondern wäre ein „Gefährte des Himmels“<sup>41</sup>.

Zhuangzi beschreibt das Erreichen dieses Zustands in einem fiktiven Gespräch zwischen Konfuzius mit dessen Lieblingsschüler Yen Hui:

*„Yen Hui sprach: »Ich bin vorangekommen.« Kung Dsi sprach: »Was meinst du damit?« Er sagte: »Ich habe Güte und Gerechtigkeit vergessen.« Kung Dsi sprach: »Das geht an, doch ist's noch nicht das Höchste.« An einem andern Tag trat er wieder vor ihn und sprach: »Ich bin vorangekommen.« Kung Dsi sprach: »Was meinst du damit?« Er sprach: »Ich habe Umgangsformen und Musik vergessen.«*

*Kung Dsi sprach: »Das geht an, doch ist's noch nicht das Höchste.« An einem andern Tag trat er wieder vor ihn und sprach: »Ich bin vorangekommen.« Kung Dsi sprach: »Was meinst du damit?« Er*

---

<sup>41</sup>Vgl. Chuang Tzu: *World Philosopher at Play. (Studies in Religion, American Academy of Religion.)* New York: Crossroad Publishing Company.

*sagte: »Ich bin zur Ruhe gekommen und habe alles vergessen.«  
Kung Dsi sprach bewegt: »Was meinst du damit, dass du zur Ruhe gekommen und alles vergessen?« Yen Hui sprach: »Ich habe meinen Leib dahinten gelassen, ich habe abgetan meine Erkenntnis. Fern vom Leib und frei vom Wissen bin ich Eins geworden mit dem, das alles durchdringt. Das meine ich damit, dass ich zur Ruhe gekommen bin und alles vergessen habe.« Kung Dsi sprach: »Wenn du diese Einheit erreicht hast, so bist du frei von allem Begehren; wenn du dich so gewandelt hast, so bist du frei von allen Gesetzen und bist weit besser als ich, und ich bitte nur, dass ich dir nachfolgen darf.«<sup>42</sup>*

Die Philosophie des Zhuangzi ist geprägt von einem Vertrauen in den Lauf der Welt, der ganz von sich aus geschehen würde. Die Welt müsse nicht erst eingerichtet werden, so dass der Mensch in ihr wohnen könne. Zhuangzi verweist auf einen natürlichen Urzustand:

*„Im goldenen Zeitalter, da saßen die Leute umher und wußten nicht, was tun; sie gingen und wußten nicht, wohin; sie hatten den Mund voll Essen und waren glücklich, klopfen sich den Leib und gingen spazieren. Darin bestand die ganze Fähigkeit der Leute, bis dann die »Heiligen« (sc. die Weisen) kamen und Umgangsformen und Musik zurechtzimmerten, um das Benehmen der Welt zu regeln, ihnen Moralvorschriften aufhängten und sie danach springen ließen...“<sup>43</sup>*

Um diesen Zustand wieder einkehren zu lassen, empfiehlt Zhuangzi das Wu wei, das Nicht-Handeln. Dabei meint das Nicht-Handeln nicht, dass man gar nichts tun sollte. Vielmehr bezieht es sich darauf, nicht in das Walten des Dao einzugreifen, das von sich aus die Welt im geordneten Fluss halten würde.

Aus Sicht der modernen Forschung lassen sich Parallelen ziehen zwischen der ruhigen Gelassenheit, mit dem sich der Taoist dem Universum und dem Wirken des Tao hingibt, und dem Urvertrauen,

---

<sup>42</sup>Vgl. Dschuang Dsi (1998). *Das wahre Buch vom südlichen Blütenland*. Düsseldorf, Köln: Diederichs.

<sup>43</sup>Ebd.

welches sich durch stabile liebevolle emotionale Bindungen zwischen einem Kind und seinen Eltern entwickelt. Glück in diesem Sinne wäre gekennzeichnet durch emotionales Wohlbefinden, Resistenz gegen Belastungen und Zuversicht beim Eingehen von sozialen Beziehungen.

## Hippokrates

Hippokrates von Kos<sup>44</sup> (um 460 v. Chr. bis um 370 v. Chr.) gilt als der berühmteste Arzt des Altertums in der westlichen Welt und brachte mit seiner Lehre der Temperamente / Körpersäfte die Hypothese auf, dass eine unterschiedliche Neigung zum Glücklichsein oder Unglücklichsein auf relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaften beruhe. In gewisser Weise nahm er auch die moderne Erkenntnis der weitgehenden Unabhängigkeit der beiden Dimensionen Glück (positive Affektivität) und Unglück (negative Affektivität) vorweg, denn seine vier Temperamente (Sanguiniker, Phlegmatiker, Choliker, Melancholiker) lassen sich als Kombinationen jeweils niedriger oder hoher Ausprägungen der beiden Dimensionen Glück und Unglück reinterpreten. Dies wird in Tabelle 3 veranschaulicht.

Tabelle 3 Die vier Temperamente nach Hippokrates und ihr Zusammenhang mit positivem und negativem Affekt

	<b>Extravertiert viel positiver Affekt</b>	<b>Introvertiert wenig positiver Affekt</b>
<b>Emotional stabil wenig negativer Affekt</b>	Sanguiniker heiter, aktiv	Phlegmatiker Schwerfällig, passiv
<b>Emotional labil viel negativer Affekt</b>	Choliker Reizbar, erregbar	Melancholiker Traurig, nachdenklich

---

<sup>44</sup> Hippokrates (1994). *Ausgewählte Schriften*. Ditzingen: Reclam.

## Sokrates, Platon und Aristoteles

Die griechischen Philosophen, insbesondere die drei großen Philosophen der Athener Blütezeit, rückten eine tugendhafte Lebensführung sowie eine darauf gerichtete Pädagogik (bzw. Beratung / Coaching / Lernbegleitung) als Schlüssel zum Glück in den Vordergrund. Dies wird schon dadurch deutlich, dass der altgriechische Begriff „Eudaimonie“ im Deutschen einerseits mit „guter Lebensführung“, andererseits auch mit „Glückseligkeit“ übersetzt werden kann.<sup>45</sup>

Für Sokrates und Platon stellte die Eudaimonie nicht ein Privileg der Begüterten, Vornehmen und von den Göttern Begünstigten dar, sondern ein für alle erreichbares Ziel, das durch vernunftgegründete, tugendhafte Lebensführung anzustreben wäre. Dies beinhaltet auch, dass man im Sinne des eigenen Seelenglücks besser Unrecht erleide als Unrecht tue analog zu dem „Wenn dir einer auf die rechte Wange schlägt, dann halte ihm auch noch die linke hin“ des Jesus Christus.<sup>46</sup> Platon betont auch wie die Evangelien ausdrücklich die Bedeutung einer tugendhaften Lebensführung für das Heil der Seele über den Tod hinaus. Wer sein Leben gerecht und heilig geführt habe, gelange nach seinem Tod zu den „Inseln der Seligen“.<sup>47</sup>

Auch Aristoteles hob in seiner „Nikomachischen Ethik“<sup>48</sup> die Bedeutung einer tugendhaften Lebensführung hervor, bezeichnete aber andererseits das diesseitige Glück als ein sich selbst genügendes Ziel und ordnete dieses sogar allen anderen menschlichen Strebungen wie Ehre, Lust und Vernunft vor. Glückseligkeit wäre nach Aristoteles an eine Tätigkeit gebunden, die sich selbst genügen könne. Als Beispiel für besonders geeignete Tätigkeiten nannte er die Beschäftigung mit Wissenschaft, Philosophie und Kunst, da diese nicht nur genussreich wären, sondern sich mit der Zeit auch am wenigsten abnutzen würden. Eine Voraussetzung für solche glücksbringenden Tätigkeiten wäre die Muße, welche nicht in politischen Ämtern zu erlangen wäre. Aber auch ein von

---

<sup>45</sup> Barnes, J.(1992). *Aristoteles. Eine Einführung*. Stuttgart: Reclam.

<sup>46</sup> Vgl. Platon (1998). *Gorgias*. Ditzingen: Reclam.

<sup>47</sup> Ebd.

<sup>48</sup> Aristoteles (1986). *Nikomachische Ethik*. Ditzingen: Reclam.

Tugend und Gerechtigkeit geleitetes Engagement in der Politik oder anderen gemeinnützigen Bereichen wäre dem Glückserleben durchaus förderlich. Schließlich brauche es zum Glück auch verschiedener äußerer Dinge und Bedingungen wie beispielsweise Gesundheit, Nahrung und sonstiger Bedarf. Diese Dinge sollten jedoch lediglich im rechten Maß vorhanden sein, Überfluss und Maßlosigkeit wären dem Glückserleben abträglich.

Aristoteles bringt somit eine ganze Reihe neuer Aspekte zum Thema Glück ein, die heute immer noch eine große Rolle in der Glücksforschung spielen: die Verbindung von Aktivität und Tätigsein mit Glücksempfinden, die Bedeutung der intrinsischen Motivation und die Bedeutung von guten äußeren Lebensbedingungen sowie von Gesundheit und Fitness.

### **Epikur und Seneca**

Epikur geht noch über die Herausstellung von Glück als Wert an sich im Sinne des Aristoteles hinaus. Für ihn sind die individuellen Sinnesempfindungen der Maßstab des Guten, und er sieht eine darauf abgestimmte Lustmaximierung als erstrebenswert an. Für ihn ist dies aber paradoxerweise nicht durch Exzesse zu erreichen, sondern vielmehr durch eine maßvolle und teilweise sogar asketisch anmutende Lebensführung. Für besonders glücksbringend hielt Epikur Freundschaften, wie er unter anderem in seinem Abschiedsbrief beglaubigt:

*„Den seligen und zugleich letzten Tag meines Lebens verbringend, schreibe ich euch diese Zeilen. Ich werde von Harn- und Ruhrbeschwerden verfolgt, die keine Steigerung der Größe mehr zulassen. All dem aber steht gegenüber die Freude der Seele über die Erinnerung an die von uns geführten Gespräche.“<sup>49</sup>*

---

<sup>49</sup> Vgl. Hossenfelder, M. (2006). *Epikur*. München: Beck.

Für die Philosophenschule der Stoa ist es für die Erlangung von Glück förderlich, die Kontrolle über die eigenen Affekte zu erlangen sowie unterscheiden zu lernen zwischen den Dingen, auf die sich die eigene Gestaltungsfähigkeit und Verantwortung erstreckt (Leitvorstellungen, Urteilsbildung, tätiges Streben), und solchen als sittlich gleichgültig anzusehenden Dingen, über die zu verfügen nicht in der eigenen Hand läge, wie z.B. Körpergestalt, Besitz oder Ansehen. So ist vom Stoiker Seneca die folgende Glücksformel überliefert:

*„Wer die Einsicht besitzt, ist auch maßvoll; wer maßvoll ist, auch gleichmütig; wer gleichmütig ist, lässt sich nicht aus der Ruhe bringen; wer sich nicht aus der Ruhe bringen lässt, ist ohne Kummer; wer ohne Kummer ist, ist glücklich: also ist der Einsichtige glücklich, und die Einsicht reicht aus für ein glückliches Leben!“<sup>50</sup>*

## **Glückskonzepte der neuzeitlichen westlichen Philosophie**

Die Mehrzahl der Glückskonzepte der neuzeitlichen westlichen Philosophie bleibt in vielerlei Hinsicht der Antike verbunden. Der Utilitarismus des J. Bentham<sup>51</sup> erinnert an Epikurs Glückslehre, die Pflichtethik I. Kants<sup>52</sup> an die Kontrolle der Affekte, die die Stoiker vertreten. Im Gegensatz zu ihren antiken Entsprechungen zielen die neuzeitlichen Ansätze jedoch weniger auf das individuelle Seelenheil, sondern vielmehr auf die gesamtgesellschaftliche Wohlfahrt. So lautet der Titel des epochemachenden Grundlagenwerkes des Liberalismus des A. Smith auch der „Wohlstand der Nationen“.<sup>53 54</sup>

Es geht darum, eine Form des Gemeinwesens zu finden, in welcher die Summe des Glückes aller maximiert wird. Im Zuge einer durch die großen

---

<sup>50</sup> Seneca, L. (1993). *Philosophische Schriften. 3. Band. Briefe an Lucilius. Erster Teil: Brief 1–81*. Hamburg: Meiner.

<sup>51</sup> Hofmann, W. (2002). *Politik des aufgeklärten Glücks. Jeremy Benthams philosophisch-politisches Denken*. Berlin: Akademie-Verlag.

<sup>52</sup> Kant, I. (1986). *Kritik der praktischen Vernunft*. Ditzingen: Reclam.

<sup>53</sup> Smith, A. (1776). *An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations. Band 1*, Nachdruck von 1981. Indianapolis: Liberty Fund.

<sup>54</sup> Anmerkung: Im Englischen bezieht sich das Wort "wealth" allerdings recht eindeutig auf finanziellen Wohlstand und weniger auf „Wohl“ im Sinne von Glück.

Erfolge der Wissenschaft und Technik beflügelten Euphorie der Machbarkeit stellten sich einige neuzeitliche Denker den Staat gewissermaßen als eine Art große Glücksmaschine vor, die es nur richtig einzustellen gälte. Und in der Tat konnte durch die Etablierung des Liberalismus der durchschnittliche finanzielle Wohlstand langfristig enorm gesteigert werden. Der Zusammenhang zwischen finanziellem Reichtum und Glücksempfinden ist allerdings ab einer gewissen Mindestschwelle des finanziellen Einkommens ziemlich gering.<sup>55</sup>

Bereits J. S. Mill warnte vor einem simplen Hedonismus und meinte: "Es ist besser ein unzufriedener Mensch zu sein als ein zufriedenes Schwein; besser ein unzufriedener Sokrates als ein zufriedener Narr." Und die für die deutsche Kultur sehr einflussreichen Philosophen A. Schopenhauer und F. Nietzsche wiesen auf die Affinität begabter und herausragender Menschen zum melancholischen Temperament<sup>56</sup> hin und sprachen geradezu mit Verachtung über das „angelsächsische Streben nach Glück“: „Der Mensch strebt nicht nach Glück; nur der Engländer tut das“.<sup>57</sup>

### 3.2.3 Moderne psychologische Glückstheorien

Die moderne psychologische Glücksforschung machte gegenüber den antiken Glückstheorien und den Theorien der neuzeitlichen westlichen Philosophen vor allem hinsichtlich der folgenden Aspekte Fortschritte:

-Die Konzepte Glück/Unglück (bzw. Zufriedenheit/ Unzufriedenheit) und die damit verbundenen Erscheinungen und Wahrnehmungen wurden präzise operationalisiert, und es wurde der Multidimensionalität des Phänomens Glück/Unglück (bzw. Zufriedenheit/Unzufriedenheit)

---

<sup>55</sup> Vgl. Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (1991). *Subjective well-being – an interdisziplinäre perspektive*. Oxford: Pergamon press.

<sup>56</sup> Schopenhauer, A. (2007). *Die Welt als Wille und Vorstellung*. 2. Band. Frankfurt: Suhrkamp.

<sup>57</sup> Nietzsche, F. (1980). *Sämtliche Werke, Kritische Studienausgabe in 15 Bänden*. In G. Colli und M. Montinari (Hrsg.). München: Dtv.

Rechnung getragen. Die Herleitung der Multidimensionalität des Konstruktes Glück/Unglück stelle ich in Abschnitt 3.2.3.1 dar.

-Es wurde erkannt, dass Glücks- und Unglückserleben auf dem komplexen Zusammenwirken vieler unterschiedlicher Faktoren beruht. Diese Faktoren lassen sich grob gliedern in: 1. vererbte Eigenschaften und Veranlagungen, 2. Lebensumstände sowie 3. die individuelle Lebensführung und individuelle Gedankenmuster. Dieses hat auch Martin Seligman mit seiner Glücksformel  $G=V+L+W$  (Glück = Vererbte Bandbreite erreichbaren Glücks + Lebensumstände + Wille) auszudrücken versucht.<sup>58</sup> Bei meiner Darstellung von Theorien des Glücks werde ich einer solchen Systematik weitgehend folgen. Zunächst stelle ich den Einfluss genetisch-biologischer Faktoren auf Glück und Zufriedenheit dar (3.2.3.2). Danach setze ich mich mit glücksrelevanten Lebensumständen auseinander und gehe auf die Bedeutung einzelner Faktoren und Lebensbedingungen wie Gesundheit, Einkommen, Religion, Heirat, Bildung für Glückserleben und Lebenszufriedenheit ein (3.2.3.3). Im Anschluss befaße ich mich mit der Bedeutung der individuellen Lebensführung sowie individueller Gewohnheiten, Gedankenmuster und Einstellungen für Glück und Zufriedenheit, also mit glücksrelevanten Aspekten, welche zumindest teilweise unter der Kontrolle des individuellen Willens stehen (3.2.3.4). Schließlich gehe ich auf spezifische Charakteristika des höheren Lebensalters ein, welche für das Glückserleben und die Lebenszufriedenheit relevant sind, das heißt unter anderem auch auf „altersspezifische Glücksfaktoren“ (3.2.3.5).

---

<sup>58</sup>Vgl. Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben*. 5.Auflage. Bergisch Gladbach: Lübbe.

### **3.2.3.1 Die Multidimensionalität von Glück und Zufriedenheit und die (weitgehende) Unabhängigkeit von positivem Affekt (oder Glücks- und Zufriedenheitserleben) und negativem Affekt (oder Unglücks- und Unzufriedenheitserleben)**

#### **Herzbergs Pionierarbeit in der Zufriedenheitsforschung**

Ein bedeutsamer Fortschritt in der modernen psychologischen Glücks- und Zufriedenheitsforschung war die Erkenntnis der weitgehenden Unabhängigkeit von positivem und negativem Affekt (bzw. von Glücks- und Unglückserleben).

In diesem Zusammenhang möchte ich in einem kurzen Exkurs auf F. Herzbergs berühmte Studien zu den Bedingungen von Arbeitszufriedenheit und Arbeitsmotivation eingehen, bei denen F. Herzberg früh auf die relative Unabhängigkeit der Dimensionen Glück/Zufriedenheit und Unglück/Unzufriedenheit hinwies.<sup>59</sup>

F. Herzberg forderte Arbeiter und Angestellte dazu auf, Ereignisse aus ihrem Arbeitsleben zu schildern, die sie als besonders befriedigend bzw. als besonders unbefriedigend empfanden („Tell me about a time when you felt exceptionally good/bad about your job.“). Es stellte sich dabei heraus, dass bei den Mitarbeitern eine bestimmte Klasse arbeitsbezogener Faktoren Zufriedenheit hervorrief, während ganz unterschiedliche Faktoren Unzufriedenheit verursachten. Die Mitarbeiter waren zufrieden, wenn die Arbeitsinhalte selbst interessant und selbstwertförderlich waren, hingegen unzufrieden, wenn die Beziehungen mit den Kollegen problematisch oder die äußeren Rahmenbedingungen belastend waren.

Aufgrund dieser Ergebnisse kam F. Herzberg zu seiner „Zwei-Faktoren-Theorie der Arbeitsmotivation“, bei der Zufriedenheit und Unzufriedenheit nicht als zwei Pole einer Dimension zu verstehen sind, sondern als zwei unterschiedliche und voneinander relativ unabhängige Dimensionen.

Faktoren, welche bei positiver Ausprägung die Entstehung von Unzufriedenheit verhindern, aber nicht zur Zufriedenheit beitragen,

---

<sup>59</sup> Herzberg, F., Mausner, B. & Snyderman, B. B. (1959). *The Motivation to Work*. 2. Auflage. New York: Wiley.

bezeichnete F. Herzberg als Hygienefaktoren. Sofern diese Faktoren bei einem Mitarbeiter in ausreichendem Maß gegeben wären, würden sie häufig gar nicht bemerkt oder als selbstverständlich betrachtet. Wenn sie aber fehlen würden, würde dies als Mangel empfunden und Unzufriedenheit hervorrufen. Als Hygienefaktoren identifizierte F. Herzberg Entlohnung und Gehalt, die sozialen Beziehungen zu Mitarbeitern und Vorgesetzten, Arbeitsbedingungen und gesundheitliche Bedingungen.

Faktoren, welche bei positiver Ausprägung die Zufriedenheit und Motivation steigern, aber deren Fehlen nicht zur Unzufriedenheit beiträgt, nannte F. Herzberg Motivatoren. Motivatoren würden in unmittelbarem Zusammenhang mit der Tätigkeit selbst stehen, und F. Herzberg identifizierte die folgenden Tätigkeitsaspekte: Leistung, Erfolg, Anerkennung, Arbeitsinhalt, persönliches Wachstum.

Die Ergebnisse der Studien von F. Herzberg lassen sich auch gut mit der Bedürfnispyramide von A.H. Maslow<sup>60</sup> in Beziehung setzen. In Tabelle 4 sind A.H. Maslows Bedürfnispyramide und F. Herzbergs Hygienefaktoren und Motivatoren nebeneinander gestellt:

Tabelle 4: A.H. Maslows Bedürfnispyramide und F. Herzbergs Hygienefaktoren und Motivatoren

Maslow	Herzberg
Selbstverwirklichung	Arbeit selbst (Motivator) Persönliches Wachstum (Motivator) Leistungs- und Erfolgserlebnisse (Motivator) Verantwortung (Motivator)
Wertschätzungsbedürfnisse	Aufstiegsmöglichkeit (Motivator) Anerkennung für Arbeit (Motivator) Beruflicher Status (Hygienefaktor)

---

<sup>60</sup> Maslow, A.H. (2002). *Motivation und Persönlichkeit*. Reinbek: Rowohlt Tb.

Soziale Bedürfnisse	Beziehungen zu Vorgesetzten und Kollegen (Hygienefaktor) Fachliche Kompetenz des Vorgesetzten (Hygienefaktor)
Sicherheitsbedürfnisse	Personalpolitik und Verwaltung (Hygienefaktor) Arbeitssicherheit (Hygienefaktor) Gehalt (Hygienefaktor)
Physiologische Bedürfnisse	Äußere Arbeitsbedingungen (Hygienefaktor)

Demnach wären den beiden höchsten Stufen der Pyramide die Motivatoren zuzuordnen (mit Ausnahme des beruflichen Status), und den drei unteren Stufen die Hygienefaktoren.

Die sozialen Bedürfnisse in der Mitte der Maslowschen Pyramide sind bei F. F. Herzberg vielleicht überraschenderweise den Hygienefaktoren zugeordnet. Die von F. Herzberg befragten Arbeiter und Angestellten waren bei Beziehungsproblemen mit Kollegen oder der Leitung unzufrieden, befriedigende Beziehungen mit den anderen Mitarbeitern trugen aber nicht zur Zufriedenheit bei. Die Allgemeingültigkeit dieses Befundes kann für die heutige Arbeitswelt bezweifelt werden. Gutes Teamwork und befriedigende Beziehungen mit den anderen Mitarbeitern verhindern in vielen modernen Unternehmen nicht nur Unzufriedenheit, sondern tragen wahrscheinlich häufig auch zu Zufriedenheit, positiver Stimmung und positiver Motivation bei. Und im privaten Bereich ist es ohnehin so, dass durch tiefere emotionale Bindungen charakterisierte Beziehungen (etwa in der Partnerschaft und Familie oder zwischen Freunden) eine Hauptquelle von Glück und Zufriedenheit sind (Belege dazu werde ich weiter unten erbringen).

Entscheidend für die Forschung zu Glück und Zufriedenheit ist an dieser Stelle aber, dass F. Herzberg mit seinen Studien aufzeigte, dass Zufriedenheit und Unzufriedenheit nicht als entgegengesetzte Pole derselben Dimension zu betrachten wären, sondern dass Zufriedenheit und Unzufriedenheit mehr oder weniger unabhängige Dimensionen wären

und daher auch durch bestimmte Aspekte (welche F. Herzberg in Motivatoren und Hygienefaktoren unterschied) unterschiedlich stark beeinflusst würden.

### **Die (weitgehende) Unabhängigkeit von positivem und negativem Affekt**

Auch wenn die Aussagen der Theorie F. Herzbergs bei nachfolgenden empirischen Untersuchungen teilweise nicht bestätigt wurden und die Theorie daher auch kritisiert wurde, wurde die im Zusammenhang der vorliegenden Arbeit vor allem interessierende weitgehende Unabhängigkeit der für Zufriedenheit (bzw. Glückserleben) und Unzufriedenheit (bzw. Unglückserleben) maßgeblichen Faktoren in zahlreichen Studien bestätigt. Die empirischen Befunde über die weitgehende Unabhängigkeit von positivem und negativem Affekt führten unter anderem zu der theoretischen Überlegung, dass die beiden in der modernen Persönlichkeitspsychologie zentralen Persönlichkeitsdimensionen Extraversion/Introversion und Emotionale Stabilität/Labilität jeweils eng mit positivem bzw. negativem Affekt verbunden wären. Tatsächlich erwiesen sich die Zusammenhänge der Konstrukte als so stark und über zahlreiche Studien hinweg konsistent, dass D. Watson und L. A. Clark vorschlugen, die Persönlichkeitsdimension Emotionale Stabilität/Labilität in „Negative Affektivität“ umzubenennen<sup>61</sup>, und „Positive Affektivität“ als das Kernelement der Dimension Extraversion/Introversion zu bezeichnen.<sup>62</sup> Diese Zusammenhänge sind in der folgenden Tabelle veranschaulicht:

---

<sup>61</sup> Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience negative emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.

<sup>62</sup> Watson, D. & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. A. Johnson & S. Briggs (Hrsg.), *Handbook of Personality Psychology*. San Diego: Academic Press.

Tabelle 5: Die vier Temperamente nach Hippokrates und ihr Zusammenhang mit positivem und negativem Affekt

	<b>Extravertiert</b> <b>viel positiver Affekt</b>	<b>Introvertiert</b> <b>wenig positiver Affekt</b>
<b>Emotional stabil</b> <b>wenig negativer Affekt</b>	Sanguiniker heiter, aktiv  viel positiver, wenig negativer Affekt	Phlegmatiker schwerfällig, passiv  Wenig positiver, wenig negativer Affekt
<b>Emotional labil</b> <b>viel negativer Affekt</b>	Choleriker reizbar, erregbar  viel positiver, viel negativer Affekt	Melancholiker traurig, nachdenklich  wenig positiver, viel negativer Affekt

**Weitere Ausdifferenzierung: Die Unterscheidung affektiver und kognitiv-bewertender Komponenten beim Erlebenskomplex „Glück und Zufriedenheit“**

Eine weitere Möglichkeit zur Differenzierung des Erlebenskomplexes „Glück und Zufriedenheit“ ist die Unterscheidung kognitiv-bewertender Komponenten und affektiver Komponenten. So könnte man die Begriffe Glück und Unglück (anders als im Alltag) ausschließlich für Affekte verwenden und die Begriffe Zufriedenheit und Unzufriedenheit (anders als bei F. Herzberg und im Alltag) ausschließlich für kognitive Prozesse. Hiernach würden sich folgende vier Dimensionen ergeben:

Tabelle 6: Theoretische Ausdifferenzierung des Komplexes „Glück und Zufriedenheit“ anhand der beiden Dimensionen „Affektiv-Kognitiv“ und „Positiv-Negativ“

	<b>Positiv</b>	<b>Negativ</b>
<b>Affektiv</b>	Glück	Unglück
<b>Kognitiv</b>	Zufriedenheit	Unzufriedenheit

Faktorenanalysen und Multitrait-Multimethod-Analysen bestätigten allerdings statt einem 4-Faktorenmodell eher ein 3-Faktoren-Modell mit den zwei affektiven Dimensionen „Positiver Affekt“ und „Negativer Affekt“ und einer weiteren rein kognitiven Dimension „Lebenszufriedenheit“ mit „Unzufriedenheit“ und „Zufriedenheit“ als gegensätzlichen Polen.<sup>63</sup>

### **Die Notwendigkeit komplexer Untersuchungsdesigns in der Glücksforschung**

Die empirischen Belege für die weitgehende Unabhängigkeit verschiedener Glücksdimensionen (positiver Affekt bzw. „Glückserleben“, negativer Affekt bzw. „Unglückserleben“ sowie Lebenszufriedenheit als kognitiv bewertende Dimension) tragen einerseits zu einem besseren Verständnis des Konstrukts „Glück und Zufriedenheit“ bei, zeigen jedoch auch die Notwendigkeit der Verwendung komplexer Untersuchungsdesigns zur Gewährung einer seriösen Glücksforschung auf. Denn die vielfältigen für Glück und Zufriedenheit verantwortlichen Bedingungen und Faktoren wirken als unabhängige Variablen nicht lediglich auf eine einzige abhängige Glücksvariable, sondern gleich auf mehrere. Dies habe ich in Tabelle 7 veranschaulicht:

Tabelle 7: Unabhängige und abhängige Variablen in Untersuchungsdesigns zur Erforschung des Glückserlebens

<b>Unabhängige Variablen Bedingungen und Faktoren des Glücks</b>	<b>Abhängige Variablen Dimensionen des Glückserlebens</b>
-1 Biologisch-genetische Faktoren (vgl. Abschnitt 3.2.3.2) -2 Umwelt- und Lebensbedingungen (vgl. Abschnitt 3.2.3.3) -3 Lebensführung und Gewohnheiten (vgl. Abschnitt 3.2.3.4)	-1 Positive Affektivität („Glückserleben“) -2 Negative Affektivität („Unglückserleben“) -3 Lebenszufriedenheit (kognitiv bewertende Komponente)

<sup>63</sup>Lucas, R.E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of wellbeing measures. *Journal of Personality and Social Psychology*. 71, 616-628.

-4 Einstellungen und Gedankenmuster (vgl. Abschnitt 3.2.3.4)	
-----------------------------------------------------------------	--

Wenn man davon ausgeht, dass jede der 4 Faktorengruppen bei den unabhängigen Variablen in Tabelle 7 sich in bedeutsamer Weise auf jede der drei Glücksdimensionen bei den abhängigen Variablen auswirken kann, wären dies bereits  $4 \cdot 3 = 12$  separat zu untersuchende Ursache-Wirkung-Beziehungen. Zu einer zusätzlichen Erhöhung der Komplexität würden außerdem interaktive Effekte beitragen sowie die Tatsache, dass von den hier als abhängig deklarierten Variablen auch Wirkungen auf die als unabhängig deklarierten Variablen ausgehen.

Wenn ich in den folgenden Abschnitten auf glücksrelevante genetisch-biologische Faktoren (Abschnitt 3.2.3.2), Umwelt- und Lebensbedingungen (Abschnitt 3.2.3.3), sowie Willensfaktoren (Abschnitt 3.2.3.4) eingehe, werde ich versuchen, diese Komplexität zu berücksichtigen, indem ich in den einzelnen Abschnitten nochmals zusätzlich zwischen positiver Affektivität, negativer Affektivität sowie Lebenszufriedenheit differenziere, soweit dies aufgrund der zum jeweiligen Bereich vorliegenden Studien möglich ist. Leider wird die Multidimensionalität des Erlebenskomplexes „Glück und Zufriedenheit“ auch in der aktuellen Glücksforschung selten konsequent beachtet.

### **3.2.3.2 Biologisch-genetische Theorien des Glücks (oder der Faktor V = vererbte Bandbreite erreichbaren Glücks in M. Seligmans Glücksformel $G=V+L+W$ )**

Angeborene Unterschiede in der Prädisposition zum Glücklich- oder Unglücklichsein wurden unter anderem mittels Zwillingsstudien untersucht. A. Tellegen und Kollegen<sup>64</sup> untersuchten eineiige und zweieiige Zwillinge,

---

<sup>64</sup> Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L. & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared together and apart. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

die zusammen und getrennt aufwachsen. Eineiige Zwillinge, die getrennt aufwachsen, waren sich in ihrer Persönlichkeit ähnlicher als zweieiige Zwillinge, die zusammen (oder getrennt) aufwachsen. Weiterhin waren sich Zwillinge, die in derselben Familie aufwachsen, nicht viel ähnlicher als getrennt aufgewachsene Zwillinge. Die von A. Tellegen und seinen Kollegen geschätzten Anteile genetischer Einflüsse und familiärer Umgebung an der Varianz der momentanen positiven und negativen Emotionalität sind in der folgenden Tabelle dargestellt:

Tabelle 8: Anteile der Gene sowie des familiären Umfeldes am Ausmaß positiver und negativer Emotionalität

	<b>Gene</b>	<b>Familiäres Umfeld</b>
<b>Positive Emotionalität</b>	40%	22%
<b>Negative Emotionalität</b>	55%	2%

Demnach ist besonders beim negativen Affekt der genetische Einfluss sehr hoch und der Einfluss des familiären Umfelds gering. Nach G. Lykken und A. Tellegen<sup>65</sup> steigt der Anteil der Gene an der Varianz des subjektiven Wohlbefindens sogar noch erheblich, wenn man sehr lange Zeitperioden (beispielsweise von 10 Jahren) betrachtet.

Einschränkend ist zu sagen, dass die Forschungslage zur genetischen Determiniertheit von positivem und negativem Affekt recht inkonsistent ist. So kamen M. Gatz, N.L. Pedersen, R. Plomin und J.R. Nesselroade<sup>66</sup> in einer Studie zu dem Schluss, dass eine Depression im klinischen Sinne in einem mittleren Maß durch genetische Faktoren beeinflusst wird, dass aber Erblichkeit für das Wohlbefinden und Stimmungslagen, welche sich noch im „Normalbereich“ bewegen, nur eine geringe Rolle spielt.

Außerdem lässt sich argumentieren, dass die Umweltvarianz bei den Zwillingsstudien möglicherweise nicht besonders hoch war (das heißt dass die getrennt aufgewachsenen Zwillinge möglicherweise trotz der Trennung

<sup>65</sup> Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.

<sup>66</sup> Gatz, M., Pedersen, N.L., Plomin, R. & Nesselroade, J.R. (1992). Importance of shared environments for symptoms of depression in older adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 701-708.

eine recht ähnliche Erziehung und recht ähnliche Umweltbedingungen erfahren).

Die hohe Effektivität der kognitiven Therapie von A. Beck, deren Prinzipien prinzipiell auch in die elterliche und schulische Erziehung integriert werden könnten, ist ein überzeugendes Argument dafür, dass Erziehung und Umweltbedingungen eine bedeutsame Rolle für Glück und Zufriedenheit spielen, bzw. spielen könnten. Der bei A. Tellegen und Kollegen<sup>67</sup> festgestellte sehr geringe Einfluss des familiären Umfelds auf die negative Emotionalität der Kinder könnte demnach lediglich ausdrücken, dass die allermeisten Eltern und Erzieher nicht gut gerüstet sind für den Umgang mit negativer Emotionalität und diesbezüglich vulnerablen Kindern.

Zudem legt auch die Bindungsforschung nahe, dass Umwelt und Erziehung einen bedeutsamen Einfluss sowohl auf den positiven wie auch auf den negativen Affekt haben. Studien zum Bindungsaufbau bei Kleinkindern legen nahe, dass der Aufbau einer sicheren Bindung sich positiv auf die emotionale Stabilität des Kindes auswirkt (und dadurch negative Gefühle reduziert) und zu vermehrtem Explorationsverhalten führt (und dadurch die Wahrscheinlichkeit positiver Gefühlserlebnisse erhöht).<sup>68</sup>

Insgesamt lässt sich nach heutigem Wissensstand zur Erbllichkeit von positivem und negativem Affekt sagen, dass genetische Faktoren zwar in recht hohem Maße zu Prädispositionen für das häufige Erleben von positiven bzw. negativen Gefühlen zu führen scheinen, dass aber solche erblichen Prädispositionen hinsichtlich Glück und Zufriedenheit keineswegs schicksalsbestimmend zu sein scheinen, und dass die Ausprägung von positiven oder negativem Affekt auch in erheblichem Maß durch Umweltfaktoren, Erziehung, Therapie oder Selbstregulation beeinflusst werden kann.

---

<sup>67</sup> Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L. & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared together and apart. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

<sup>68</sup> Vgl. Ahnert, L. (2004). *Frühe Bindung. Entstehung und Entwicklung*. München: Ernst Reinhardt.

### **3.2.3.3 Sozialpsychologische und Umwelttheorien des Glücks (oder der Faktor L = glücksfördernde Lebens- und Umweltbedingungen in Seligmans Glücksformel $G=V+L+W$ )**

1967 erschien in der Zeitschrift „Psychological Bulletin“ ein Artikel mit dem Titel „Correlates of avowed happiness“ („Korrelate des Glücks“)<sup>69</sup>. Der Autor Warner Wilson schloss aufgrund der zum damaligen Zeitpunkt noch recht geringen Anzahl von verfügbaren Studien zur Erforschung von Glück und Zufriedenheit, dass die typische „glückliche Person“ sich durch folgende Eigenschaften bzw. Lebensbedingungen auszeichnet:

*-jung, gesund, gebildet, gutverdienend, extravertiert, optimistisch, sorgenfrei, verheiratet, gläubig, hohes Selbstwertgefühl, zufrieden im Beruf, bescheiden*

Mittlerweile wurde dieses Bild in vielerlei Hinsicht revidiert. Nur wenige der genannten Eigenschaften lassen sich aus Sicht der heutigen Forschung grundsätzlich als „Glücksfaktoren“ bezeichnen. Auf die Bedeutung des Attributs „jung“ für das Erleben von Glück und Zufriedenheit werde ich in Abschnitt 3.2.3.5 noch einmal separat eingehen. Im Folgenden sollen die mutmaßlichen äußeren Korrelate des Glücks etwas näher beleuchtet werden.

#### **Glücksfördernde Lebensumstände in der Kindheit: Die Bedeutung tiefer emotionaler Bindungen**

Die Qualität der frühkindlichen Bindungen zu den Eltern oder anderen Bezugspersonen spielen eine bedeutsame Rolle für Glück und Zufriedenheit auch im späteren Erwachsenenalter, denn durch sichere emotionale Bindungen des Kindes werden die Grundlagen gelegt für die Fähigkeit, später offen für Beziehungen zu sein und in Beziehungen Vertrauen zu entwickeln. Außerdem wirkt sich die Erfahrung sicherer

---

<sup>69</sup> Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, volume 67, issue 4, 294-306.

emotionaler Bindungen förderlich auf die emotionale Bewältigung belastender Situationen aus.<sup>70</sup> Jedoch können auch emotionale Erfahrungen in späteren Beziehungen noch eine weitreichende positive Veränderung bewirken und ungünstige Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit teilweise noch korrigieren.<sup>71</sup>

Zur Orientierung hinsichtlich glücksfördernder Bedingungen in der Kindheit können auch die bei familienpsychologischen Gutachten und in der Jugendhilfe herangezogenen Kindeswohlkriterien oder Risiko- und Schutzfaktoren herangezogen werden (neben der Qualität der emotionalen Bindung zu den Betreuungspersonen sind dies unter anderem Erziehungsfähigkeit, Erziehungsziele und -stile oder fördernde und hinderliche Aspekte der sozialen und dinglichen Umwelt).<sup>72</sup> Solche Kindeswohlkriterien stellen gewissermaßen Minimalanforderungen zur Förderung von Glück und zur Vermeidung von Unglück dar. Eine hervorragende erzieherische Förderung geht darüber hinaus und kann etwa folgende Elemente beinhalten: ein partnerschaftlicher, respektvoller Umgang mit dem Kind, Förderung von Einsicht und Selbstverantwortung oder individuelle Förderung (Stärken stärken, Schwächen schwächen).<sup>73</sup>

## Soziale Beziehungen

Sehr glückliche Menschen zeichnen sich nach M. Seligman<sup>74</sup> durch reichhaltigere und erfülltere soziale Beziehungen aus als durchschnittlich glückliche und unglückliche Menschen. Diese Aussage bezieht sich sowohl auf Partnerschaft, Ehe, Familie als auch auf Freundschaften und weitere gesellige Aktivitäten (etwa in Vereinen).

Es lässt sich auf der Grundlage der bisherigen Studien jedoch nicht eindeutig sagen, ob soziale Beziehungen und ein geselliges Leben

---

<sup>70</sup> Vgl. etwa Ahnert, L. (2004). *Frühe Bindung. Entstehung und Entwicklung*. München: Ernst Reinhardt.

<sup>71</sup> Gödtel, R. (2002). *Wege zum Glück. Lebenskunst in einer veränderten Welt*. München: Universitas.

<sup>72</sup> Salzgeber, J. (2005). *Familienpsychologische Gutachten*. München: Beck.

<sup>73</sup> Kluge, K. J. & von Rantzau, A. (2005). *Hochbegabte können mehr*. Viersen: Humanes Lernen.

<sup>74</sup> Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor*. Bergisch Gladbach: Lübbe.

ursächlich für persönliches Glück sind. Umgekehrt könnte es auch sein, dass Menschen, welche von Anfang an glücklicher waren, aus diesem Grund auch ein reicheres Sozialleben haben. Zudem könnte es sogenannte Drittvariablen geben, welche sich sowohl auf das Glücks- und Zufriedenheitsniveau als auch auf den Reichtum sozialer Beziehungen förderlich auswirken (beispielsweise Extraversion oder Kommunikationsfähigkeit).

Soziale Beziehungen sind „multifunktional“ und eröffnen auf unterschiedlichen Ebenen Zugänge zu Zufriedenheit und Glück (Konfuzius und Epikur bezeichneten etwa Gespräche mit Tiefgang als besonders beglückend), beinhalten aber auch gleichfalls auf vielen Ebenen Potential für Konflikte und Unzufriedenheit. Ein einfacher kausaler Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und Glück ist daher nicht zu erwarten.

Aus bevölkerungsstatistischer Perspektive ist die Institution der Ehe in besonderem Maße mit Glück und Zufriedenheit verbunden. Verheiratete sind im Durchschnitt glücklicher als nicht Verheiratete, am unglücklichsten sind aber unglücklich Verheiratete. In einer von Headey, Veenhoven und Wearing durchgeführten Langzeitstudie wurde bei sechs untersuchten Aspekten (Beruf, Gesundheit usw.) lediglich bei der Ehezufriedenheit ein deutlicher kausaler Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit festgestellt.<sup>75</sup>

## **Gesundheit**

Wenn Personen in Bevölkerungsumfragen nach der Wichtigkeit verschiedener Lebensbereiche befragt werden, schreiben sie dem Bereich „Gesundheit“ eine sehr hohe Bedeutung zu. Die Zusammenhänge zwischen objektiven (das heißt von Ärzten vorgenommenen) Beurteilungen des allgemeinen Gesundheitszustandes und der Lebenszufriedenheit sind allerdings gering.<sup>76</sup> Dies wird unter anderem

---

<sup>75</sup> Headey, B., Veenhoven, R. & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social indicators research*, 24, 81-100.

<sup>76</sup> Watten, R.G., Vassend, D., Myhrer, T. & Syversen, J. L. (1997). Personality Factors and somatic symptoms. *European Journal of personality*, 11, 57-68.

dadurch erklärt, dass sich Personen relativ schnell an ihren aktuellen Gesundheitszustand anpassen können.<sup>77</sup>

In einigen Studien wurde ein signifikanter Zusammenhang zwischen der subjektiven Einschätzung der eigenen Gesundheit und dem emotionalen Wohlbefinden festgestellt. Die Wirkungsrichtung konnte hierbei nicht eindeutig geklärt werden: eine subjektive Verschlechterung der Gesundheit könnte sich einerseits negativ auf die Stimmung auswirken, andererseits könnte eine negativ getönte Gefühlslage aber auch dazu führen, dass eine Person ihre Aufmerksamkeit mehr auf sich selbst als auf die Außenwelt richtet und dadurch die eigenen gesundheitlichen Probleme und unangenehme Körpersensationen intensiver wahrnimmt.

### **Finanzielle Lage und Einkommen**

„Geld macht nicht glücklich“ – diese Volksweisheit belegt M. Seligman mit einigen Studien.<sup>78</sup> Nur wenn das Einkommen unter eine bestimmte Schwelle sinkt und mit materieller Not oder Geringschätzung seitens der Gesellschaft verbunden ist, wird das persönliche Glück deutlich beeinträchtigt. Auf der anderen Seite wurde in einer Studie festgestellt, dass selbst „Superreiche“ mit einem Vermögen von über von 100 Millionen Dollar nur geringfügig glücklicher waren als Durchschnittsverdiener.<sup>79</sup>

Auch eine Veränderung des Einkommens scheint nur kurzfristig größere Auswirkungen auf das Glücksniveau haben. In einer Studie von E. Diener und Kollegen wurde kein Unterschied im Glücksniveau bei Personen festgestellt, deren Einkommen sich innerhalb von 10 Jahren um mindestens eine halbe Standardabweichung verändert hatte.<sup>80</sup>

---

<sup>77</sup> Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being. Three Decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

<sup>78</sup> Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor*. Bergisch Gladbach: Lübbe.

<sup>79</sup> Diener, E., Horwitz, J. & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.

<sup>80</sup> Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective wellbeing. Relative or absolute? *Social indicators research*, 28, 195-225.

Eine Steigerung des Einkommen ist häufig von negativen Nebeneffekten begleitet wie vermehrtem Disstress<sup>81</sup> oder Spannungen in sozialen Beziehungen<sup>82</sup>. Zudem sind unabhängig vom tatsächlichen Einkommen Menschen, bei denen materielle Werte im Vordergrund stehen, im Durchschnitt weniger glücklich als Vergleichspersonen.<sup>83</sup>

## Religiöser Glaube

Verschiedene Studien legen nahe, dass religiöse Menschen im Durchschnitt glücklicher sind als nichtreligiöse.<sup>84 85</sup> Dies kann zum einen begründet werden durch das soziale Beziehungsnetz, welches eine religiöse Gemeinde bietet und könnte somit auf den Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und Glück zurückgeführt werden.

Zusätzlich könnte der religiöse Glaube sinnstiftend wirken, Hoffnung und Zuversicht erzeugen und Rückhalt in Krisen bieten und damit Zufriedenheit und Glück erhöhen.

Der Glaube wirkt sich sowohl auf die affektive als auch auf die kognitive Komponente des subjektiven Wohlbefindens aus, stärker jedoch auf die kognitive Komponente (Zufriedenheit).<sup>86</sup>

Bemerkenswert ist die Tatsache, dass Anhänger fundamentalistischer und intoleranter Glaubensgemeinschaften nach eigenen Angaben im Durchschnitt glücklicher sind als Anhänger gemäßiger Richtungen. Hierdurch wird noch einmal verdeutlicht, dass eine Verwendung von Glück als alleiniges Kriterium für die Bewertung der Lebensführung oder Einstellungen von Personen mitunter sehr zweifelhaft wäre.<sup>87</sup>

---

<sup>81</sup> Thoits, P. & Hannan, M. (1979). Income and psychological distress. The impact of an income-maintenance experiment. *Journal of Health and Social Behavior*, 20, 120-138.

<sup>82</sup> Smith, S. & Razzell, P. (1975). *The pools winners*. London: Caliban Books.

<sup>83</sup> Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor*. Bergisch Gladbach: Lübbe.

<sup>84</sup> Ebd.

<sup>85</sup> Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being. Three Decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

<sup>86</sup> Ebd.

<sup>87</sup> Vgl. Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor*. Bergisch Gladbach: Lübbe.

## **Geschlecht**

Die Unterschiede im Wohlbefinden und in der Lebenszufriedenheit zwischen Männern und Frauen waren bei einer Reihe von Studien in den USA gering, insbesondere bei Kontrolle anderer demographischer Variablen. Es wurde aber festgestellt, dass Frauen sowohl über mehr positive als auch mehr negative Emotionen als Männer berichten. Als Erklärung hierfür wurde unter anderem der Einfluss der traditionellen Rolle der Frau angeführt, bei welcher eine vergleichsweise stark ausgeprägte emotionale Expressivität als positiv betrachtet wurde.

## **Arbeit und Arbeitszufriedenheit**

Auch wenn der Zusammenhang zwischen Arbeitszufriedenheit und Lebenszufriedenheit recht hoch ist, scheint Arbeitszufriedenheit im Durchschnitt keinen sehr starken Einfluss auf die Lebenszufriedenheit zu haben, sondern umgekehrt wirkt sich eher die Lebenszufriedenheit in hohem Maße auf die Arbeitszufriedenheit aus. So fanden Judge und Watanabe etwa in einer Cross-Panel-Studie einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und der Arbeitszufriedenheit nach 5 Jahren, aber keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Arbeitszufriedenheit und der Lebenszufriedenheit nach 5 Jahren.<sup>88</sup>

Längerfristige Arbeitslosigkeit hat dagegen nach zahlreichen Studien einen deutlich negativen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit, welcher nur in geringem Maß durch die mit der Arbeitslosigkeit verbundenen finanziellen Einschränkungen erklärt werden kann.<sup>89</sup>

---

<sup>88</sup> Judge, T. A. & Watanabe, S. (1993). Another look on the job satisfaction – life satisfaction relationship. *Journal of applied psychology*, 78, 939-948.

<sup>89</sup> Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being. Three Decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

## **Formale Bildung, Intelligenz und Lernmotivation**

Intelligenz und formale Bildungsabschlüsse haben laut M. Seligman keinen direkten Einfluss auf Glück und Zufriedenheit, was durch eine Anzahl von Studien belegt worden wäre.<sup>90</sup> Dieses Ergebnis finde ich persönlich recht überraschend. Zu fragen wäre auch, ob Intelligenztestwerte oder formale Bildungsabschlüsse hinreichende Indikatoren dafür sind, ob jemand regelmäßig geistig herausfordernden und bildenden Aktivitäten in Beruf oder Freizeit nachgeht. Weiterhin möchte ich darauf hinweisen, dass Bildung ein sehr bedeutsamer Prädiktor des sozioökonomischen Status sowie objektiver Kriterien erfolgreichen Alterns (wie körperliche und geistige Fitness) ist (vgl. Abschnitt 3.3).

Interessant sind in diesem Zusammenhang auch Studien zur Resilienzforschung, nach denen Kinder aus indochinesischen Flüchtlingsfamilien emotional am stabilsten und schulisch am erfolgreichsten waren, wenn sowohl von den Eltern (obwohl diese meist selbst keine gute Bildung hatten) als auch von älteren Geschwistern viel Wert auf Bildung gelegt wurde und Bildung außerdem nicht als Mittel zum Zweck betrachtet wurde, sondern als Selbstzweck.<sup>91</sup>

## **Weitere Aspekte**

Variablen wie ethnische Zugehörigkeit oder Klima haben nach M. Seligman keinen oder nur einen sehr geringen Zusammenhang mit Glück.<sup>92</sup>

---

<sup>90</sup> Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor*. Bergisch Gladbach: Lübbe.

<sup>91</sup> Caplan, N. et al. (1992). Indochinese Refugee Families and Academic Achievement. *Scientific American*, volume 266 (2), 36-42.

<sup>92</sup> Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor*. Bergisch Gladbach: Lübbe.

### **3.2.3.4 Beeinflussbarkeit von Glück und Zufriedenheit durch das Individuum (oder der Faktor W = „Faktoren, die unter der Kontrolle des individuellen Willens stehen“ in Seligmans Glücksformel $G=V+L+W$ )**

Nachdem ich mich in den Abschnitten 3.2.3.2 und 3.2.3.3 mit den Einflüssen biologisch-erblicher Faktoren sowie gesellschaftlicher und Umweltbedingungen auf Glück und Zufriedenheit beschäftigt habe, möchte ich mich der folgenden bedeutsamen Frage zuwenden:

*„Was kann der Einzelne selbst für sein persönliches Glück und seine persönliche Zufriedenheit tun und welche Rolle spielt hierbei eine bewusste und selbstbestimmte Lebensführung?“*

Um bewusst das persönliche Glückserleben und die eigene Zufriedenheit zu steigern sowie das persönliche Unglückserleben zu reduzieren, gibt es unter anderem folgende Möglichkeiten:

- aktive Veränderung der praktischen Lebensführung und der Alltagsgewohnheiten*
- aktive Veränderung der persönlichen Umwelt und der persönlichen Beziehungen*
- aktive Veränderung der eigenen Denkweisen, Einstellungen und Strategien*

In Abschnitt 3.2.3.3 wurde die Relevanz bestimmter Umweltbedingungen und Lebensbedingungen (soziale Beziehungen, Gesundheit, Einkommen, Arbeit / Tätigkeit) für das Glücks- und Unglückserleben ausführlich diskutiert. Diese Bedingungen sind zumindest zum Teil durch den individuellen Willen veränderbar bzw. beeinflussbar. Aufgrund der in den vergangenen Abschnitten dargestellten Erkenntnisse lassen sich im Groben folgende Maßnahmen zur Steigerung des Glücks durch die persönliche Initiative der einzelnen Person ableiten (unter Umständen

auch unterstützt durch Bezugspersonen oder einen Berater/Coach/Therapeuten):

*-Verbesserung, Vermehrung und Intensivierung befriedigender und erfüllender sozialer Beziehungen zur Steigerung des Glückserlebens*

*-Etablierung und Vermehrung befriedigender, herausfordernder Tätigkeiten und Aktivitäten zur Steigerung des Glückserlebens*

*-präventive und sichernde Aktivitäten zur Gewährung von Gesundheit und einem hinreichendem Lebensstandard zur Vermeidung von physischen und psychischen Belastungen und damit auch von Unglückserleben und Unzufriedenheit*

In sozialen Beziehungen und bei Aktivitäten und Tätigkeiten ist aber nicht nur das „Was?“ und das „Wie oft?“ bedeutsam für das Glückserleben, sondern in hohem Maße auch das „Wie?“, also die Art wie wir individuelle und kollektive Muster des Denkens und Fühlens in Beziehungen sowie in Aktivitäten und Tätigkeiten einbringen. Auch diese Muster des Denkens und Fühlens lassen sich teilweise sehr effektiv im Hinblick auf ein befriedigenderes gefühlsmäßiges Erleben bearbeiten (hier wiederum könnten Bezugspersonen oder ein Berater / Coach Unterstützung bieten).

Nach zwei kurzen Exkursen über die pragmatischen Glücksphilosophien der Athener Blütezeit sowie der angelsächsischen Moderne werde ich konkret auf verschiedene Möglichkeiten eingehen, wie der einzelne Mensch sein Glückserleben durch seinen eigenen Willen positiv beeinflussen kann, indem er seine Lebensführung und Alltagsgewohnheiten sowie seine Denkweisen und Einstellungen verändert.

## **Beeinflussbarkeit des persönlichen Glücks durch eine tugendhafte Lebensführung in der Philosophie der Athener Blütezeit**

In vielen historischen und auch heutigen Gesellschaften herrschte bzw. herrscht die Überzeugung, dass das persönliche Glück des Einzelnen in hohem Maß vom Schicksal oder von Gottes Gnade abhängig war bzw. ist. Die Athener Philosophen Sokrates, Platon und Aristoteles waren hingegen der Überzeugung, dass die Menschen Glück und Zufriedenheit in einem hohem Maße mit ihrem Willen beeinflussen können und dass eine vernunftgeleitete und tugendhafte Lebensführung der Schlüssel zum Glück sei. „Glücksforschung“ war für die großen antiken Philosophen stets mit einer praktischen Beratung bzw. eines Coachings hinsichtlich der individuellen Lebensführung verbunden. Eine solche Beratung war prinzipiell nicht nur an die Vornehmen und Begüterten gerichtet, sondern an alle Menschen.

In ihren Ratschlägen stimmen die Athener Philosophen und viele weitere bedeutsame nachsokratische griechische und römische Philosophen weitgehend überein. Demnach wäre eine einseitige Ausrichtung der Lebensführung auf körperliche Genüsse und kurzfristige Vergnügungen dem Glück nicht dienlich. Eine gute Lebensführung wäre mehr auf das Heil der Seele als das des Körpers gerichtet. Aus heutiger Sicht lässt sich unter „Heil der Seele“ zweierlei verstehen: erstens Aspekte wie psychische Gesundheit und stetiges geistiges und persönliches Wachstum, zweitens aber auch in einem religiösen Sinn das Heil der unsterblichen Seele über den Tod hinaus (insbesondere bei Platon).

Mit der strikten Trennung von Körperlichem und Seelischem bereiteten die Athener Philosophen den Boden für den Leib-Seele-Dualismus des Descartes, welcher in der westlichen Kultur der Neuzeit in den Wissenschaften zu missverständlichen Auffassungen der körperlich-seelischen Ganzheit führte und im praktischen Leben ein mechanistisches Denken beförderte, das entweder mit radikalem Hedonismus oder auch mit Abwertung und Verachtung des Körpers verbunden war.

Ursprünglich war die praktische Lebensführung bei Sokrates, Platon und Aristoteles jedoch keineswegs ausschließlich auf das Heil der Seele nach

dem Tod gerichtet, sondern gleichfalls auf ein Seelenheil im Sinne des Humanismus mit Werten wie Freiheit, Selbsterkenntnis oder schöpferischer Entfaltung. Auch Glück und Wohlergehen wurden insbesondere von Aristoteles ausdrücklich als eigenständige Ziele einer guten Lebensführung genannt (Kant bezeichnete die Ethik des Aristoteles als Paradebeispiel einer auf Glückseligkeit ausgerichteten Ethik).

Die antiken Philosophen rieten nicht zu einer asketischen Lebensführung, sondern sie rieten lediglich ab von einer einseitigen Fixierung auf sinnliche Genüsse und Vergnügungen. Nicht der maßvolle Genuss wäre schädlich, sondern nur die maßlose Gier.

Mehr als die körperlichen Genüsse seien aber geistig herausfordernde Tätigkeiten dem Glück förderlich wie etwa die Beschäftigung mit Philosophie und Wissenschaft. Diese würden sich nicht so schnell wie die sinnlichen Vergnügungen abnutzen und könnten zu dauerhafter Zufriedenheit führen.

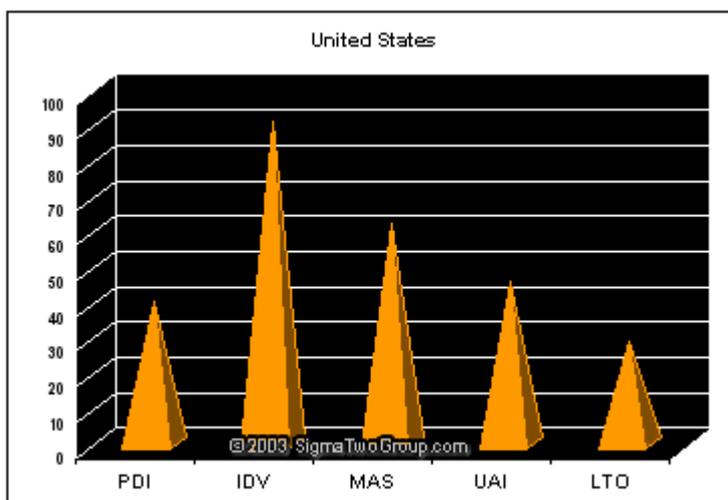
Weiterhin sind nach Aristoteles Tätigkeiten besonders dann dem Glück förderlich, wenn sie nicht des Geldes oder der Ehre wegen getan werden, sondern um ihrer selbst willen. Auch für Cicero und seine Zeitgenossen in der römischen Republik sind herausfordernde geistige Tätigkeiten, welche ohne Zweck und Nutzen betrieben werden, Quellen des Glücks. Für die gebildeten Bürger der römischen Republik waren außerdem Humor und spielerische Leichtigkeit sowie die Eigenschaft, sich selbst nicht zu wichtig zu nehmen, der Lebenszufriedenheit zuträglich (im Gegensatz zu Egoismus, Eitelkeit, Gier und Prahlerei).

### **Der Glaube an die Beeinflussbarkeit des persönlichen Glücks in der Moderne und der „amerikanische Traum“**

In der Moderne war und ist der Glaube an die Beeinflussbarkeit von Glück und Erfolg durch den individuellen Willen besonders in den angelsächsischen Ländern (Großbritannien, USA) stark ausgeprägt und drückt sich etwa im „amerikanischen Traum“ aus („Vom Tellerwäscher zum Millionär“). Etwas vereinfachend lässt sich davon ausgehen, dass der

Glaube an die Verantwortung des Einzelnen für sein persönliches Glück oder seinen persönlichen Erfolg umso stärker ist, je individualistischer die jeweilige Kultur ist. In der folgenden Veranschaulichung kultureller Dimensionen nach G. Hofstede zeigt sich, dass der Individualismus (IDV) in den USA eine sehr hohe Ausprägung hat (in Großbritannien haben die Dimensionen sehr ähnliche Ausprägungen)<sup>93</sup>:

Tabelle 9: Ausprägung kultureller Dimensionen in den USA (PDI: Machtdistanz, IDV: Individualismus (vs. Kollektivismus), MAS: Maskulinität, UAI: Vermeidung von Unsicherheit, LTO: Langzeitorientierung (vs. Kurzzeitorientierung))

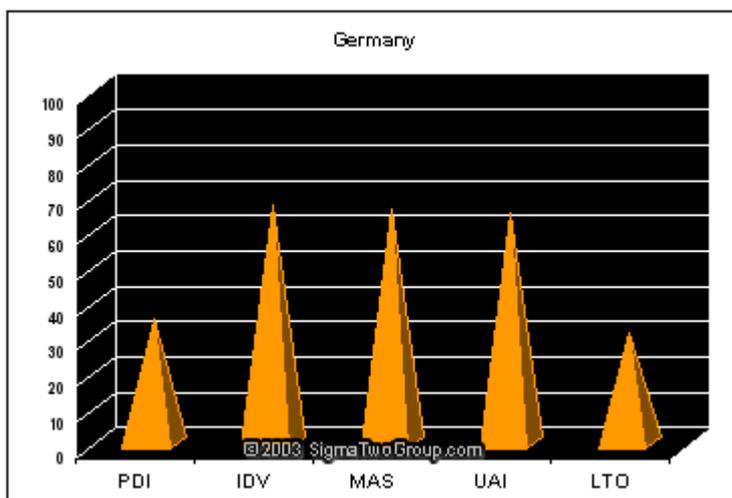


In der Bundesrepublik Deutschland ist der Individualismus zwar deutlich schwächer ausgeprägt als in den USA und in Großbritannien, liegt aber immer noch deutlich über dem Weltdurchschnitt:

---

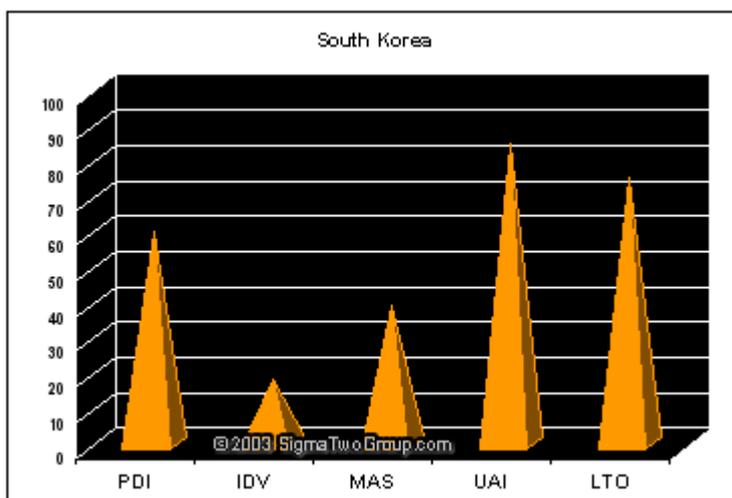
<sup>93</sup> <http://www.geert-hofstede.com/>

Tabelle 10: Ausprägung kultureller Dimensionen in der BRD



In Südkorea ist die Individualismusdimension trotz eines modernen demokratischen Rechtsstaats und eines sich stark an den USA orientierenden liberalen Wirtschaftssystems sehr schwach ausgeprägt (ähnlich wie bei der neuen Weltmacht China):

Tabelle 11: Ausprägung kultureller Dimensionen in Südkorea



Wichtig im Hinblick auf die Frage, was der Einzelne selbst für sein persönliches Glück und seine persönliche Zufriedenheit tun kann, ist die Feststellung, dass der Glaube an die positive Beeinflussbarkeit des persönlichen Glücks durch eigene Bemühungen eine notwendige Voraussetzung dafür ist, dass solche Bemühungen überhaupt stattfinden.

Auch in der Psychotherapie und im Coaching hat sich der Glaube an die eigene Verantwortlichkeit bzw. die Selbstwirksamkeitserwartung als einer der wichtigsten Prädiktoren für positive Veränderungen erwiesen.

Dabei ist einschränkend und in kritischer Distanz zu bestimmten Auswüchsen des sogenannten „Positiven Denkens“ zu bemerken, dass der Glaube nicht immer Berge versetzen kann, und dass eine kritische Reflektion von Zielsetzungen und Methoden gleichfalls bedeutsam für erfolgreiche und glücksfördernde Veränderungen ist.

### **Der Einfluss von Lebensführung und Gewohnheiten sowie von Denkmustern und Einstellungen auf das Glückserleben**

#### **Der Blick in die Zukunft: optimistischer und pessimistischer Denkstil**

Aufschlussreich für die Rolle von Denkmustern und Einstellungen für das Glückserleben sind Erkenntnisse der psychologischen Forschung zu optimistischen und pessimistischen (oder depressiven) Denkstilen, bei denen unter anderem die Arbeiten von M. Seligman zur erlernten Hilflosigkeit<sup>94</sup> und die von A. T. Beck zur kognitiven Therapie der Depression<sup>95</sup> hervorzuheben sind.

Demnach haben Pessimisten oder Depressive die Tendenz, sich selbst für schlechte Ereignisse oder Misserfolge verantwortlich zu machen, für positive Ereignisse oder Erfolge dagegen äußere Umstände. Bei Optimisten ist es dagegen umgekehrt. Weiterhin nehmen Pessimisten für negative Ereignisse und Misserfolge eher globale und stabile Ursachen an, und für positive Ereignisse und Erfolge eher spezifische und temporäre. Bei Optimisten ist es wiederum umgekehrt. In der folgenden Tabelle sind mögliche typische Reaktionen von Pessimisten und Optimisten auf positive Ereignisse (bzw. Erfolge) und negative Ereignisse (bzw. Misserfolge) dargestellt:

---

<sup>94</sup> Seligman, M. (1975). *Helplessness. On Depression, Development and Death*. San Francisco: Freeman and Comp.

<sup>95</sup> Beck, A. T., Rush, J. A., Shaw, B. F. & Gary, E. (1981). *Kognitive Therapie der Depression*. München & Wien: Urban & Schwarzenberg.

Tabelle 12: Typische Attributionen von Optimisten und Pessimisten bei positiven Ereignissen und Erfolgen

<b>Prüfungserfolg</b>	<b>Pessimist Spezifisch/temporär</b>	<b>Optimist Global / Stabil</b>
<b>Global / spezifisch</b>	„In Mathematik bin ich gut“ „Mein Broker kennt sich bei Ölaktien aus“ „Ich war charmant zu ihr“	„Ich bin einfach gut“ „Mein Broker kennt sich an der Wall Street aus“ „Ich bin charmant“
<b>Stabil / temporär</b>	„Mein Glückstag“ „Ich strengte mich an“ „Mein Rivale ist müde geworden“	„Ich habe immer Glück“ „Ich habe Talent“ „Mein Rivale taugt nichts“

Tabelle 13: Typische Attributionen von Optimisten und Pessimisten bei negativen Ereignissen und Misserfolgen

<b>Prüfungserfolg</b>	<b>Pessimist Spezifisch/temporär</b>	<b>Optimist Global / Stabil</b>
<b>Global / spezifisch</b>	„Alle Professoren sind unfair“ „Ich bin ein abstoßender Mensch“ „Bücher sind nutzlos“	„Professor Seligman ist unfair“ „Er findet mich abstoßend“ „Dieses Buch ist nutzlos“
<b>Stabil / temporär</b>	„Ich bin total kaputt“ „Diäten funktionieren nie“ „Du nörgelst immer herum“ „Der Boss ist ein Scheißkerl“ „Nie redest du mit mir“	„Ich bin erschöpft“ „Diese Diäten funktionieren nicht, wenn man im Restaurant Essen geht“ „Du nörgelst, wenn ich mein Zimmer nicht aufräume“ „Der Boss hat schlechte Laune“ „Du hast in letzter Zeit wenig mit mir gesprochen“

Sowohl Pessimisten als auch Optimisten interpretieren demnach Ereignisse in einer verzerrenden Weise und man könnte daher annehmen, dass eine realistische und differenzierte Einordnung und Interpretation von Ereignissen (spezifische und temporäre Ursachenattribution sowohl bei positiven als auch bei negativen Ereignissen) für die Anpassung an die Umwelt, die Bewältigung von Herausforderungen und das psychische Wohlbefinden am dienlichsten sei.

Andererseits ist zu bedenken, dass Ursachenzuschreibungen (Kausalattributionen) bei der Interpretation von Ereignissen weniger einer präzisen Analyse der Vergangenheit dienen, sondern eher der Ausrichtung der Erwartungen und des Handelns für die Zukunft. Da Menschen idealerweise auf Wachstum, Verbesserung und Glück ausgerichtet sind, könnten eine leichte „Selbstüberschätzung“ und Verzerrung der Erwartungen in positiver Hinsicht sich förderlich auswirken auf Selbstsicherheit, Mut und Durchhaltevermögen und damit zu einer besseren Bewältigung von Herausforderungen beitragen. Tatsächlich zeigen Studien, dass eine förderliche Ausprägung der Leistungsmotivation mit einer leichten „Selbstüberschätzung“ einhergeht.

Eine starke Selbstüberschätzung, die unter anderem mit dem Ignorieren von kritischem und negativem Feedback verbunden ist, ist dagegen im Allgemeinen nicht förderlich für Wachstum und Wohlbefinden (Eine Ausnahme wäre es etwa, wenn die Kritiker schlichtweg nicht in der Lage sind, den geistigen Höhenflügen eines „verkannten Genies“ zu folgen. Aber auch hier sollte derjenige, der den anderen in einer gewissen Domäne weit voraus ist, in der Lage sein, zumindest sich selbst hin und wieder kritisch zu hinterfragen).

Für den Blick in die Zukunft und die Erwartungshaltung hinsichtlich zukünftiger Ereignisse, ist also nicht blinde Euphorie förderlich, sondern eine gemäßigt optimistische Haltung, die Selbstsicherheit und Mut auf der einen Seite („ich / wir schaffen das schon“) und Kritikfähigkeit auf der anderen Seite umfasst.

Es verbleibt die eigentliche Frage, was der Einzelne selbst mit Hilfe seiner Willenskraft tun kann, um einen optimistischen, glücksförderlicheren Blick in die Zukunft zu gewinnen. Der bloße Entschluss, von nun an

optimistischer in die Zukunft zu blicken, dürfte im Allgemeinen nicht hinreichend sein. Als sehr effektiv hat sich aber beispielsweise die Technik der Bewusstmachung und Umstrukturierung von automatischen negativen Gedanken erwiesen, welche maßgeblich von A. T. Beck entwickelt wurde und etwa bei Becks Methode zur Therapie der Depression mit großem Erfolg angewendet wurde. Ein ähnliches Vorgehen könnte auch für nicht depressive Personen (im klinischen Sinn) eine probate Methode für mehr glücksförderlichen Optimismus sein, die sich unter Umständen allein, wahrscheinlich aber noch besser mit Hilfe eines Beraters / Coaches anwenden ließe.

### **Der Blick zurück: der Einfluss von Denkmustern und Einstellungen auf die Zufriedenheit mit der Vergangenheit**

In seinem Buch „Der Glücksfaktor“ plädiert M. Seligman dafür, sich nicht nur beim Blick nach vorn, sondern auch bei der Betrachtung der Vergangenheit positiven Aspekten mehr Aufmerksamkeit zu schenken.<sup>96</sup> Indem man sich die positiveren Phasen und Ereignisse seines Lebens stärker vergegenwärtigt, könne man auf die Vergangenheit bezogene positive Gefühle wie Zufriedenheit, Erfüllung, Stolz, Behagen, Dankbarkeit steigern und damit auch die allgemeine Lebenszufriedenheit.

Auch wäre es oft der Lebenszufriedenheit förderlicher, mit den negativen Phasen und Ereignissen der Vergangenheit abzuschließen und nach Möglichkeit den Personen zu vergeben, die einen verletzt haben.

Zur Veranschaulichung führt Seligman zwei gegensätzliche Beispiele von Vergangenheitsbewältigung an:

*„Lydia und Mark sind geschieden. Wann immer Lydia Marks Namen hört, erinnert sie sich nur daran, dass er sie betrogen hat, und fühlt noch immer lodernnden Zorn – 20 Jahre nach dem Ereignis.“*

---

<sup>96</sup> Vgl. Seligman, M.. (2005). *Der Glücksfaktor*. Bergisch Gladbach: Lübbe.

*„Wenn Adele auf ihr langes Leben zurückblickt, fühlt sie heitere Gelassenheit, Stolz und inneren Frieden. Sie fühlt, dass sie alle Widrigkeiten, als schwarze arme Frau in Alabama geboren zu sein, überwunden hat und dass sie „diese Zitrone ausgelutscht hat“.“*

Wie beim Blick in die Zukunft spielen auch beim Blick in die Vergangenheit gedankliche (kognitive) Interpretationen von zurückliegenden Ereignissen eine entscheidende Rolle als Mittler zwischen Erinnerungen und ausgelösten Gefühlen und Stimmungen. Der Mechanismus ist in beiden Fällen prinzipiell sehr ähnlich: die gedankliche Interpretation von vergangenen Ereignissen erzeugt bei einem positiven Resümee im Hinblick auf die Bewertung des vergangenen Lebens Stolz, Zufriedenheit oder Dankbarkeit, und im Hinblick auf die Erwartung kommender Ereignisse Optimismus, Zuversicht oder Vertrauen.

Nach M. Seligman ist das gerade im Kontext der Psychotherapie (insbesondere der Psychoanalyse) oft praktizierte „Wühlen in negativen Ereignissen der Vergangenheit (insbesondere Kindheitserlebnissen)“ in vielen Fällen nicht konstruktiv. Es könne sogar zu einer Verschlechterung des Befindens führen, da auf diese Weise die negativen Gefühle „kultiviert“ und vermehrt würden und ein Teufelskreis negativer Emotionalität etabliert würde. Weiterhin argumentiert M. Seligman, dass der Einfluss von traumatischen Ereignissen der Kindheit wie Verlust eines Elternteils, Scheidung der Eltern oder die Erfahrung von Gewalt oder sexuellem Missbrauch auf die persönliche Entwicklung nicht so stark wäre wie allgemein angenommen wird.

Hierzu lässt sich allerdings einschränkend sagen, dass Menschen je nach Disposition unterschiedlich auf traumatische Ereignisse reagieren und dass die Verarbeitung von negativen Lebensereignissen und -phasen stets in einem breiteren Kontext von Schutz- und Risikofaktoren zu betrachten ist. Eine Scheidung der Eltern muss demnach nicht unbedingt zu Beeinträchtigungen führen, bleibt aber dennoch ein Risikofaktor.

Zudem gibt es neben traumatischen Ereignissen weitere Einflüsse, welche sich langfristig negativ auf das Wohlbefinden auswirken können, etwa Erziehungsmethoden und elterliche Vorbilder, welche der

Selbstständigkeit und dem Selbstwertgefühl des Kindes abträglich sind. Auch A. T. Beck ging bei seinem Modell der Depression davon aus, dass die dysfunktionalen Denk- und Interpretationsschemata bei depressiven Personen oft bereits in der Kindheit geprägt werden. Für den therapeutischen Heilungsprozess fand er es jedoch bedeutsamer und effizienter, zunächst einmal direkt die dysfunktionalen Schemata in Angriff zu nehmen, statt unter großem Aufwand nach deren Ursachen in der Vergangenheit zu forschen.

### **Strategien zur willentlichen Beeinflussung des Glückserlebens in der Gegenwart (sowie zu einer nachhaltigen Steigerung des Glückserlebens über den Moment hinaus)**

Auch das Glück im Hier und Jetzt ist willentlich beeinflussbar. Hinsichtlich der Erscheinungsformen gegenwärtigen Glücks unterschied schon Aristoteles zwischen dem Wohlbefinden, das aus Vergnügen (also etwa leiblichen Genüssen) resultiert und dem Glück, welches mit einer gelungenen Lebensführung verbunden ist (Eudämonie).

Vergnügen können unmittelbar sinnlich vermittelt sein wie etwa beim Essen oder bei einer warmen Dusche, sie können aber auch durchaus kompliziertere kognitive Prozesse beinhalten wie beispielsweise beim Ansehen eines Films. Die deutsche Sprache hat viele Bezeichnungen für die durch verschiedene Vergnügen hervorgerufenen inneren Zustände. In der folgenden Tabelle sind einige dieser Zustände aufgeführt.

Tabelle 14: Positive Gefühlszustände im Zusammenhang mit vergnüglichen und unterhaltsamen Aktivitäten und Tätigkeiten (nach M. Seligman)

<b>Intensität</b>	<b>Gefühlszustand</b>
Gering	Behagen, Amüsiertheit
Mittel	Überschwang, Spritzigkeit, Frohsinn, Faszination, Spaß
Hoch	Hingerissensein, Begeisterung, Ekstase, Hochstimmung, Glücklichkeit

Gemeinsam ist Vergnügen und Unterhaltung, dass sie eher wenig nachhaltig sind und schnell „verfliegen“. Zudem gewöhnt man sich rasch an ähnlich geartete Vergnügen (etwa Eis-Essen), so dass das Vergnügen nach mehrmaliger Wiederholung innerhalb einer kurzen Zeitspanne immer geringer wird oder man eine immer größere „Dosis“ benötigt, um ein ähnlich intensives Vergnügen wie am Anfang zu erlangen. Mäßigkeit sowie Bewusstheit und Achtsamkeit beim Genuss, können helfen, die Intensität des Genusses zu erhalten oder sogar zu steigern.<sup>97</sup>

Für den Glücksforscher M. Csikszentmihalyi ist das sogenannte Flow-Erleben der „Schlüssel zum Glück“.<sup>98</sup> Hiermit wird ein Erleben bezeichnet, welches dadurch charakterisiert ist, dass man sich während einer Tätigkeit mit sich selbst und der Umgebung völlig im Einklang fühlt und mit der Tätigkeit und Situation quasi „verschmilzt“. Damit es zu einem Flow-Erleben kommt, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

- Wir empfinden die Aufgabe als herausfordernd und sie erfordert Geschick.*
- Wir konzentrieren uns.*
- Es gibt klare Ziele.*
- Wir bekommen sofort ein Feedback.*
- Wir sind tief, aber unangestrengt involviert.*
- Wir haben das Gefühl der Kontrolle.*
- Unsere Selbstwahrnehmung schwindet.*
- Die Zeit steht still*

Zum Flow-Erleben kann es auch bei relativ einfachen Tätigkeiten kommen, etwa bei einer Partie Tischtennis oder bei einem Computerspiel, ohne dass hierbei in besonderem Maß die eigenen Stärken oder tiefere Schichten des Selbst involviert sind. Die optimale Entsprechung von Person und Situation oder von innen und außen ist dabei auf die

---

<sup>97</sup> Vgl. Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor*. Bergisch Gladbach: Lübbe.

<sup>98</sup> Csikszentmihalyi, M. (2010). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. 15. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

Spielsituation beschränkt und mit einer Bewusstseinsverengung verbunden.

Flow-Erleben allein ist daher meiner Ansicht nach kein geeignetes Kriterium für die Förderlichkeit einer Tätigkeit. Letztere sollte vielmehr auch danach beurteilt werden, ob sie Lernen und persönliches Wachstum ermöglicht und Glück und Zufriedenheit nachhaltig steigert. Flow-Erleben wäre in diesem Sinne dann eher ein Hinweis, dass die Anforderungen und Bedingungen der Tätigkeit optimal auf das Individuum abgestimmt sind.

Platon und Aristoteles grenzen das mit dem Begriff „Eudämonie“ bezeichnete Glück deutlich von den auf kurzfristige Lust ausgerichteten Vergnügungen ab. „Eudämonie“ resultiert aus einer tugendhaften Lebensführung. Unabhängig von den dadurch erreichten äußeren Zielen oder inneren kurzfristigen Gefühlszuständen (wie Lust, Erfolg, Anerkennung) ist das Bewusstsein, tugendhaft zu handeln, für Platon und Aristoteles an und für sich eine Quelle des Glücks.

Objektive und eindeutige Kriterien für ein „tugendhaftes Handeln“ lassen sich jedoch nur schwer finden. Für Platon und Aristoteles ist unter einer tugendhaften Lebensführung sicherlich zunächst auch die Befolgung gemeinschaftlicher Gesetze und Normen zu verstehen, sofern diese auf Vernunft und Menschlichkeit beruhen (also dem, was man im Allgemeinen als moralisches Handeln bezeichnet). Vor allem aber bezeichnet Tugendhaftigkeit für die Athener Philosophen ein selbstbestimmtes Handeln, welches durch Vernunft, Sinnhaftigkeit, Selbsterkenntnis (Erkenne dich selbst) und die Erkenntnis der sogenannten platonischen Ideen (insbesondere der Idee des Guten) charakterisiert ist. Die Wahrnehmung des eigenen Handelns als authentisch und die Möglichkeit, seinem Leben und Handeln einen tieferen Sinn zu geben wären demnach wichtiger für ein glückliches und erfülltes Leben als Erfahrungen von Lust und Schmerz.

Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang Viktor Frankls Aufgreifen eines Zitats von Friedrich Nietzsche:

„Wer ein **WARUM** zum Leben hat, **erträgt** fast jedes **WIE**“<sup>99</sup>

Seine Erfahrungen als Gefangener in deutschen Konzentrationslagern ermöglichten V. Frankl das Erlebnis, dass es möglich ist, auch noch unter inhumansten Bedingungen einen Sinn im Leben zu sehen. Nach seinen Erfahrungen hatten diejenigen Häftlinge eine bessere Chance, zu überleben, welche jemanden hatten, der auf sie wartete und dem sie nach der Befreiung etwas Gutes hätten tun können (Für V. Frankl selbst war dies die Vorstellung, dass er in der Zukunft Vorlesungen über die Auswirkungen des Lagers auf die Psyche halten würde).<sup>100</sup>

Passend hierzu beschreibt M. Seligman in seinem Buch „Der Glücksfaktor“, dass seine Studenten in einer kleinen empirischen Studie herausgefunden hätten, dass anhaltendes Glück eher durch Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft entsteht als durch Vergnügungen:

*„Die Ergebnisse haben Leben verändert. Die spaßigen Aktivitäten (mit Freunden einen drauf machen, einen Film ansehen, einen Eisbecher schlemmen) verblassten im Vergleich zu den Auswirkungen menschenfreundlicher Unternehmungen. Waren unsere philanthropischen Aktivitäten spontan entstanden und unsere menschlichen Stärken herausgefordert worden, verlief der ganze Tag besser, während die Auswirkungen spaßiger Betriebsamkeit rasch abebbten. Eine Studentin erzählte, ihr Neffe habe sie angerufen und um Hilfe bei den Rechenaufgaben im dritten Schuljahr gebeten. Nach einer Stunde Nachhilfeunterricht war ich erstaunt darüber, dass ich für den Rest des Tages besser zuhören konnte, ich war heiterer, und die Menschen mochten mich einfach mehr als gewöhnlich.“*<sup>101</sup>

Der entscheidende Unterschied zwischen Vergnügungen und gutem, tugendhaftem Leben im Sinne der Athener Philosophen besteht für M. Seligman darin, dass sich das gute Leben (Eudämonie) durch eine höhere

---

<sup>99</sup> Nietzsche, F. (2000). *Götzen-Dämmerung oder Wie man mit dem Hammer philosophiert*. Frankfurt: Insel Verlag.

<sup>100</sup> Frankl, V.E. (1982). *Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* (Taschenbuchausgabe). München: Dtv.

<sup>101</sup> Vgl. Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor*. Bergisch Gladbach: Lübbe.

Authentizität im Sinne von selbstkongruentem Handeln auszeichnet und Menschen dabei ihre inneren Stärken entfalten können, was sich nachhaltig positiv auf Glück und Zufriedenheit auswirken würde. M. Seligman schreibt hierzu:

*„Der Glaube, dass wir uns auf Abkürzungen zu Freude, Glück, Begeisterung, Behagen und Ekstase verlassen und somit die Mühe umgehen können, menschliche Stärken zu projizieren, ist das Lebensmotto unzähliger Menschen, die im Überfluss seelisch verhungern. Bleiben positive Emotionen losgelöst von bewiesener Charakterstärke, führt das zu Leere, Mangel an Authentizität, Depressionen und – mit den Jahren – zu der Erkenntnis, dass wir uns immer nur abstrampeln, bis wir tot umfallen“<sup>102</sup>*

### **3.2.3.5 Altersspezifische Glücksfaktoren oder der Einfluss des Alters auf das Glückserleben und die Lebenszufriedenheit**

Nachdem ich in den vergangenen Abschnitten den Einfluss von genetisch-biologischen, Umwelt- und Willensfaktoren auf Glücks- und Unglückserleben sowie Lebenszufriedenheit im Allgemeinen diskutiert habe, möchte ich nun auf die Frage eingehen, ob die dort genannten Faktoren für ältere Menschen in gleichem Maße relevant sind wie für Menschen im jungen und mittleren Erwachsenenalter, oder es Gründe gibt anzunehmen, dass man von ganz speziellen Bedingungen des Glücks und der Zufriedenheit im höheren Lebensalter ausgehen sollte.

Die Tatsache, dass ältere Menschen in erhöhtem Ausmaß Belastungen wie Krankheit oder dem Verlust von nahestehenden Personen ausgesetzt sind, sowie die weitverbreitete Vorstellung „miesepetrig“ älterer Menschen könnte Anlass zu der Vermutung geben, dass ältere Menschen im Vergleich zu jüngeren vermehrt negative Emotionen erleben. Doch eine großangelegte Studie im Jahr 1998 mit 40000 Personen aller

---

<sup>102</sup> Ebd.

Altersstufen aus 40 Ländern konnte dies nicht bestätigen: Ein vermehrtes Wahrnehmen negativen Affekts bei älteren Menschen konnte nicht festgestellt werden.<sup>103</sup>

Bei der allgemeinen Lebenszufriedenheit (verstanden als kognitive Komponente des Erlebenskomplexes „Glück und Zufriedenheit“) konnte in derselben Studie sogar ein leichter Anstieg festgestellt werden. Dass die Lebenszufriedenheit mit zunehmendem Alter trotz vermehrten Verlusten und Belastungen im Mittel nicht abzunehmen oder sogar leicht zuzunehmen scheint, wurde bereits in einigen vorhergehenden Studien beobachtet, und das Phänomen wurde auch als „Zufriedenheitsparadox“ des Alters benannt.<sup>104</sup> Hinsichtlich dieses „Zufriedenheitsparadoxons“ sind verschiedene Erklärungen diskutiert worden. So stellte M. P. Lawton in einer Studie fest, dass ältere Personen signifikant höhere Werte hinsichtlich emotionaler Kontrolle, Stabilität und Reife als jüngere Personen aufwiesen.<sup>105</sup> Außerdem scheinen ältere Personen bei der Auswahl ihrer Interaktionspartner selektiver zu sein, indem sie Personen bevorzugen, die dem eigenen Selbstwertgefühl zuträglich sind und die Offenheit und Intimität gewähren.<sup>106</sup> Weiterhin vermuteten J. Brandstädter und G. Renner, dass ältere Personen eher als jüngere bereit sind, unrealistische Ansprüche zurückzuschrauben und unerreichbare Ziele aufzugeben.<sup>107</sup>

Nicht zutreffend ist es, dass sich ältere Menschen bei der Bewertung ihres Lebens vor allem auf vergangene Ereignisse und das zurückliegende Leben beziehen, sondern auch bei älteren Menschen scheint vor allem die aktuelle Lebenssituation maßgeblich für ihre Zufriedenheit zu sein.<sup>108</sup>

---

<sup>103</sup> Mroszek, D. K. & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.

<sup>104</sup> Vgl. Filipp, S.-H. & Schmitt, K. (1994). Die Rolle sozioökologischer Variablen in einem Bedingungsmodell der Lebenszufriedenheit alter Menschen. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 26, 218-240.

<sup>105</sup> Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D. & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.

<sup>106</sup> Carstensen, L.L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331-338.

<sup>107</sup> Brandstädter, J & Renner, G. (1992). Coping with discrepancies between aspirations and achievement in adult development. In L. Montada, S.-H. Filipp & M.J. Lerner (Hrsg.), *Life crises and experience of loss in adulthood* (pp 301-319). Hillsdale: Erlbaum.

<sup>108</sup> Vgl. Caspi, A. & Elder, G.H. (1986). Life satisfaction in old age. Linking social psychology and history. *Psychology and Aging* 1, 18-26.

Hierbei scheint die subjektive Wahrnehmung und Interpretation der Lebenssituation bedeutsamer zu sein als die „objektive“ Situation.<sup>109</sup>

Beim Ausmaß des Erlebens positiven Affekts gab es in der obengenannten 40-Länder-Studie bei älteren Menschen einen leichten Abfall gegenüber den jüngeren zu verzeichnen. Weiterhin scheint sich bei älteren Menschen die Intensität sowohl negativer wie auch positiver Emotionen zu verändern: ältere Menschen erfahren seltener als jüngere sehr intensive Gefühlszustände („himmelhoch jauchzend“, „zu Tode betrübt“).

Hinsichtlich der Korrelate der Lebenszufriedenheit war bereits bei der Duke-Längsschnittstudie des Alterns festgestellt worden, dass eine aktive Lebensführung und vermehrtes Engagement in sozialen Beziehungen in einem positiven Zusammenhang mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit stand. Ähnliche Ergebnisse gab es auch bei Studien in Deutschland, etwa bei der BOLSA (Bonner Gerontologische Längsschnittstudie).<sup>110</sup> Somit fand sich für die Thesen der Disengagementtheorie von E. Cumming und W. E. Henry<sup>111</sup>, dass ältere Menschen von sich aus einen Rückzug aus Beziehungen und Aktivitäten wünschten bzw. dass dies dem Wesen der älteren Menschen entspräche, wenig Bestätigung.

Zusammenfassend sprechen die von mir gesammelten Forschungsergebnisse dafür, dass sich die grundlegenden Bedingungen des Glückserlebens und der Lebenszufriedenheit bei älteren Menschen nicht grundsätzlich von denen bei jüngeren Menschen zu unterscheiden scheinen, und dass die allgemeinen Ergebnisse der modernen Glücksforschung bei älteren Menschen in gleicher Weise anwendbar sind wie bei jüngeren Menschen.

---

<sup>109</sup> Siegler, I. C. & Gatz, M. (1985). Age patterns in locus of control. In E. Palmore (Hrsg.) *Normal Aging III: Reports from the Duke Longitudinal Studies, 1975–1984*. Durham, N.C.: Duke University Press.

<sup>110</sup> Rudinger, G. & Thomae, H. (1990). Coping, life adjustment and life satisfaction: Findings from the Bonn Longitudinal Study of Aging (BOLSA). In P.B. Baltes & M. Baltes (Hrsg.), *Successful aging: Perspectives from the social sciences*. New York: Cambridge University Press.

<sup>111</sup> Cumming, E. & Henry, W.E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.

### **3.3 „Objektive“ Veränderungen im Alter und „objektive“ Kriterien erfolgreichen Alterns**

In diesem Abschnitt werde ich „objektive“ Veränderungen im Alter aus biologischer und psychologischer Sicht beschreiben und diese mit den so genannten „objektiven“ Kriterien erfolgreichen Alterns in Verbindung bringen. Als bedeutsame „objektive“ Kriterien erfolgreichen Alterns wurden in Abschnitt 3.1. vor allem Langlebigkeit sowie körperliche und geistige Gesundheit und Fitness herausgearbeitet. In Bezug auf diese „objektiven“ Kriterien ist es von hohem Interesse, diejenigen Bedingungen und Faktoren zu identifizieren, welche zu den entsprechenden „objektiven“ Veränderungen im Alter beitragen (also etwa zu Veränderungen der körperlichen oder geistigen Leistungsfähigkeit). Die Identifikation solcher Faktoren könnte unter anderem zu einer größeren Effektivität von Maßnahmen zur förderlichen Beeinflussung der Langlebigkeit sowie der körperlichen und geistigen Fitness im höheren Lebensalter beitragen. Im Folgenden werde ich den aktuellen Erkenntnisstand der biologischen und psychologischen Forschung zum Alterungsprozess, zu den Bedingungen der Langlebigkeit sowie zu Veränderungen im höheren Alter in verschiedenen Bereichen zusammenfassen.

#### **3.3.1 Biologische Theorien des Alterns**

##### **Der Alterungsprozess beim Menschen und bei anderen Lebewesen**

Trotz einer stetig und stark angestiegenen durchschnittlichen Lebenserwartung beim Menschen verblieb die maximale Lebensspanne im Verlauf der Geschichte relativ konstant bei etwa 110-120 Jahren.

Bereits die alten Ägypter gaben 110 Jahre als das maximale Lebensalter des Menschen an.<sup>112</sup>

Der bisher älteste verlässlich dokumentierte Mensch ist die Französin Jeanne Calment, die ihr ganzes Leben in Arles verbracht hatte und dort mit 14 Jahren angeblich auch den Maler Vincent van Gogh kennengelernt haben soll. Durch die Heirat mit einem reichen Ladenbesitzer war Calment nicht zur Erwerbsarbeit gezwungen und konnte sich ihren Hobbies wie Tennis, Schwimmen oder dem Klavierspiel widmen. Ihre Gesundheit war bemerkenswert: mit 85 begann sie zu fechten, noch mit 100 fuhr sie Rad, und erst mit 110 war sie nicht mehr in der Lage, allein ohne pflegerische Betreuung zu leben. Calment selbst führte ihr jugendliches Aussehen und ihre Langlebigkeit auf den ausgiebigen Gebrauch von Olivenöl als Hautpflege- und Nahrungsmittel zurück sowie auf eine Diät, die unter anderem Portwein und zwei Pfund Schokolade pro Woche beinhaltete.<sup>113</sup>

Einige Tierarten haben noch längere maximale Lebensspannen als der Mensch: Galapagos Schildkröten, Grönlandwale oder die neuseeländischen Tuatara-Echsen werden in einzelnen Fällen um die 200 Jahre, bestimmte Weichtierarten bis zu 400 Jahre alt. Nochmals höher sind die maximalen Lebensspannen pflanzlicher Lebewesen wie etwa von Bäumen und Büschen. Eichen erreichen bei unbelassenem Wachstum ein maximales Alter von etwa 1400 Jahren. Das älteste bekannte Lebewesen ist die kalifornische Borstenkiefer (*Pinus aristata*) Methuselah, welche im Jahre 2008 4839 Jahre alt wurde.<sup>114</sup>

Die relative Konstanz der maximalen Lebensspanne bei den verschiedenen Arten, welche beim Menschen epochen- und kulturübergreifend bei etwa 110-120 Jahren liegt, weist darauf hin, dass die Lebensdauer von Organismen durch einen oder mehrere im Inneren angelegte Prozesse begrenzt wird, welche zusammengefasst als Alterungsprozess bezeichnet werden.

---

<sup>112</sup> Vgl. Oehmichen, M. & Meißner, C. (2006). Das „natürliche“ Altern und der „natürliche“ Tod. *Focus MUL*, Heft 1/2006.

<sup>113</sup> Vgl. [http://de.wikipedia.org/wiki/Jeanne\\_Calment](http://de.wikipedia.org/wiki/Jeanne_Calment)

<sup>114</sup> Vgl. [http://en.wikipedia.org/wiki/Maximum\\_life\\_span](http://en.wikipedia.org/wiki/Maximum_life_span)

Nach Ph. D. Pedro Magalhaes von der Universität Liverpool lässt sich biologische Alterung durch folgende Merkmale beschreiben<sup>115</sup>:

- 1) *Eine exponentielle Zunahme der Mortalitätsrate mit zunehmendem Alter. Beim Menschen liegt die Verdoppelungszeit für die Sterberate (mortality rate doubling time MRDT) zeit- und epochenübergreifend konstant bei etwa 9 Jahren ab dem 30ten Lebensjahr. Dieser Wert scheint eine feste biologische Größe zu sein. Fortschritte in Hygiene und Medizin verringern nicht die Verdoppelungszeit der Sterberate, sondern lediglich die Ausgangsbasis: so war die Sterberate bei den 30jährigen in Deutschland vor 100 Jahren zwar wesentlich höher als bei den heutigen 30jährigen, jedoch war die Sterberate bei beiden Gruppen etwa halb so groß wie bei den 39jährigen zum selben Zeitpunkt.*
- 2) *Physiologische Veränderungen, die typischerweise zu funktionalem Abbau bzw. zu funktionalen Einschränkungen mit zunehmendem Alter führen*
- 3) *Eine zunehmende Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten mit zunehmendem Alter*

Der Alterungsprozess führt über die Zeit hinweg zu einem irreversiblen Funktionsverlust sowie zu einer erhöhten Vulnerabilität des Organismus und damit letztlich unweigerlich zum Tod.

Ob das Phänomen des Alterns bei allen Lebewesen auftritt, konnte bislang noch nicht eindeutig geklärt werden. Zumindest bei Säugetieren scheinen Alterungsprozesse universell zu sein.<sup>116</sup>

Bei einigen sehr einfachen Organismen, welche keine sogenannten postmitotischen Zellen besitzen, suchten Wissenschaftler dagegen vergeblich nach Anzeichen von Alterungsprozessen. Auch bei der bereits erwähnten Borstenkiefer (Pinus Aristata) konnten keine Hinweise auf Alterung wie eine Verdopplungszeit der Mortalitätsrate (MRDT) oder ein

---

<sup>115</sup> Magalhaes, J. P. (2005). *What is aging?* <http://www.senescence.info/>

<sup>116</sup> George, S. et al. (1999) zitiert nach Magalhaes, J. P. (2006). *Some animals age, others may not.* <http://www.senescence.info/>

Abfall der Reproduktionsrate festgestellt werden.<sup>117</sup> Diese Organismen sind deshalb nicht unsterblich, sie können durch Gewalteinwirkungen / Traumata oder Krankheiten sterben.

## Theorien zum Alterungsprozess

Der Prozess der Alterung von Lebensorganismen ist komplex, und eine Vielzahl unterschiedlicher Mechanismen wurde zu seiner Erklärung angeführt. Bei den Theorien des biologischen Alterns lassen sich traditionell Theorien der fortgesetzten Schädigung des Organismus oder der Zellen sowie Theorien des genetisch-determinierten Alterns unterscheiden.

Bei Theorien der fortgesetzten Schädigung werden äußere Einwirkungen auf den Organismus, auf Gewebe, Zellen oder DNA für Alterungsprozesse verantwortlich gemacht. Bekannt ist etwa, dass Schilddrüse und Nebenniere das Altern ganz wesentlich über die Aktivierung des Zellstoffwechsels aktivieren, indem sie Einfluss auf die Proliferationsaktivität bzw. die anfallenden freien Radikale und die daraus resultierenden Schädigungen der mitochondrialen DNA nehmen. Überfunktion und/oder Unterfunktion der Schilddrüse oder Nebenniere führen zu einer Voralterung, wie sie besonders bei Schilddrüsenunterfunktionen bekannt ist.<sup>118</sup> Auf der zellulären Ebene konnte L. Hayflick bereits 1968 demonstrieren, dass sich menschliche Zellen nicht ins Unendliche replizieren, sondern nach etwa 50 Passagen absterben.<sup>119</sup> Menschliche Zellen haben offenbar ein endliches Leben und Altern ist ein intrinsischer Vorgang, der innerhalb der Zellen abläuft. Bei der Verschleißtheorie von R. Weindruch wird die Hemmung der Zellvermehrung (Proliferation) auf Abbauprodukte in der Zelle zurückgeführt.<sup>120</sup>

---

<sup>117</sup> Lanner, R. M. & Connor, K. F. (2001) zitiert nach Magalhaes, J. P. (2006). *Some animals age, others may not*. <http://www.senescence.info/>

<sup>118</sup> Vgl. Oehmichen, M. & Meißner, C. (2006). Das „natürliche“ Altern und der „natürliche“ Tod. *Focus MUL, Heft 1/2006*.

<sup>119</sup> Ebd.

<sup>120</sup> Ebd.

Vertreter der genetischen Theorien gehen dagegen davon aus, dass der Alterungsprozess (primär) genetisch programmiert ist. Tatsächlich altern einige Tierarten wie Lachse präzise nach einer „genetischen Uhr“.<sup>121</sup> Beim Menschen verläuft der Alterungsprozess jedoch graduell und der Beginn und die Geschwindigkeit verschiedener altersbedingter Veränderungen variieren stark zwischen unterschiedlichen Personen. Auf der anderen Seite spricht unter anderem die bemerkenswerte Konstanz der Verdopplungszeit der Sterblichkeitsrate unabhängig von den Lebens- und Umweltbedingungen für eine starke genetische Komponente beim Alterungsprozess.<sup>122</sup> In zahlreichen Experimenten haben Forscher die Wirkung einzelner Gene auf den Alterungsprozess aufgezeigt. So gibt es bei Mäusen einige Beispiele einzelner Gene, die die Langlebigkeit bis zu 50 Prozent ausdehnen können, die Verdopplungszeit der Mortalitätsrate erhöhen und den Beginn von altersbezogenen Veränderungen und Krankheiten verzögern. Auch die Krankheitsbilder des Werner Syndroms, des Cockayne Syndroms oder des Hutchinson Gilford Syndroms, bei denen ein genetischer Defekt zu vorzeitigem und beschleunigtem Altern führt, zeigen eindrucksvoll die Bedeutung der Gene für das Altern.<sup>123</sup>

### **Faktoren, Schutzmechanismen und Maßnahmen, welche zur einer Verlangsamung des biologischen Alterungsprozesses beitragen können**

Nach Diskussion verschiedener Theorien und Forschungsergebnisse kommen M. Oehmichen und C. Meißner<sup>124</sup> zu dem Schluss, dass auf das Altern wie auch den (natürlichen) Tod als seine Folge genetische Faktoren ebenso wirken wie innere (Hormone) und äußere (UV-Licht, Röntgenstrahlen, Ernährung, Medikamente, Schlaf, Ozon usw.) Einflüsse.

---

<sup>121</sup> Prinzing, R. (2005) zitiert nach Magalhaes, J.P. (2005). *Is aging genetic?*.

<http://www.senescence.info/>

<sup>122</sup> Finch, C. E. (1990) zitiert nach Magalhaes, J.P. (2005). *Is aging genetic?*.

<http://www.senescence.info/>

<sup>123</sup> Magalhaes, J.P. (2005). *Is aging genetic?*. <http://www.senescence.info/>

<sup>124</sup> Vgl. Oehmichen, M. & Meißner, C. (2006). Das „natürliche“ Altern und der „natürliche“ Tod. *Focus MUL, Heft 1/2006*.

All diese Faktoren könnten unter anderem zu einem Anstieg freier Radikale in der Zelle beitragen, welcher wiederum die mitochondriale DNA schädigen würde.

Schutzmechanismen gegen diese Schädigung können einerseits genetisch angelegt sein, andererseits auch von außen in Form sogenannter Radikalempfänger zugeführt werden, wozu zurzeit die Vitamine E und C gerechnet werden sowie auch das „Schlafhormon“ Melatonin. Äußere Einflüsse im Sinne von freien Radikalen können auch reduziert werden durch eine aktive aber mäßige Lebensführung: ausreichend Schlaf, gleichmäßige körperliche Belastung und wenige toxische Einflüsse (durch z.B. Alkohol, Tabakkonsum usw.). Theoretisch wäre es auch möglich, das Altern durch genetische Manipulationen zu verzögern und den (natürlichen) Tod hinauszuschieben oder gar zu verhindern.<sup>125</sup>

An dieser Stelle möchte ich nachdrücklich darauf hinweisen, dass die häufig beobachtbare deutlich verringerte Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates, der Muskulatur sowie des Herz-,Kreislauf- und Lungensystems bei älteren Menschen in einem hohen Maß nicht auf den fortgeschrittenen biologischen Alterungsprozess der entsprechenden Körpersysteme zurückzuführen ist, sondern vielmehr auf mangelndes Training oder auf eine Schädigung durch nicht förderlichen Gebrauch oder Überlastung dieser Systeme. In diesem Zusammenhang möchte ich auf Abschnitt 3.3.5 verweisen, wo (im Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit älterer Arbeitnehmer) die Beeinflussbarkeit der körperlichen Leistungsfähigkeit des älteren Menschen durch regelmäßiges körperliches Training eindrucksvoll mittels Studien belegt wird.

### **Der Alterungsprozess als Anpassung im Sinne der Evolutionstheorie**

Aus der Sicht der Evolutionsbiologie wird die Lebensdauer einer biologischen Art durch Selektion in der Evolution optimal angepasst entsprechend der zeitlichen Bedingungen einer ökologischen Nische für

---

<sup>125</sup> Ebd.

die Reproduktion. Dieses Konzept sieht die während des Alterns des Individuums ablaufenden Veränderungen als arterhaltende sinnvolle Veränderung, die den Evolutionsprinzipien nach C. Darwin folgt und eine historisch-ökologische Entwicklung widerspiegelt. Nach der Theorie des disposable Somas werden die verfügbaren metabolischen Ressourcen optimal zwischen Reproduktion und Instandhaltung aufgeteilt. So ist es zum Beispiel für stark durch Fressfeinde bedrohte Tiere vorteilhafter in Nachwuchs statt in Langlebigkeit zu investieren.<sup>126</sup>

### **Biologisch bedingte Veränderungen im Alter beim Menschen**

Altern im biologischen Sinn kann als fortschreitender funktionaler Niedergang oder als eine graduelle Minderung physiologischer Funktionen verstanden werden<sup>127</sup> oder auch als eine ansteigende Vulnerabilität.<sup>128</sup>

Beim Menschen beginnt der Niedergang bereits etwa im 19ten Lebensjahr, bei einigen Funktionen sogar noch früher. Im Gegensatz zur exponentiell ansteigenden Sterblichkeitsrate zeigen sich beim funktionellen Niedergang im Allgemeinen lineare Verläufe.<sup>129</sup>

Alterung ist beim Menschen im Allgemeinen verbunden mit einem Verlust an Muskel- und Knochenmasse, einem verminderten Stoffwechsel, verringerten Reaktionszeiten, verringerter sexueller Aktivität, verringerter Gedächtnisleistung, einem Niedergang der Sinnesfunktionen (Sehen, Hören, Geruch) und organischer Funktionen (Nieren, Lunge, Immunsystem) sowie vielfältiger endokriner Veränderungen<sup>130</sup>. Jedoch ist mit Ausnahme von Weitsichtigkeit und Menopause keine altersbedingte Veränderung unausweichlich bzw. ist der Grad der Änderung in hohem

---

<sup>126</sup> Magalhaes, J.P. (2005). *Evolutionary theory of aging*. <http://www.senescence.info/>

<sup>127</sup> Partridge, L. & Mangel, M. (1999) zitiert nach Magalhaes, J.P. (2005). *What is aging?*. <http://www.senescence.info/>

<sup>128</sup> Comfort, A. (1964) zitiert nach Magalhaes, J.P. (2005). *What is aging?*. <http://www.senescence.info/>

<sup>129</sup> Strehler, B. L. (1999) zitiert nach Magalhaes, J.P. (2005). *What is aging?*. <http://www.senescence.info/>

<sup>130</sup> Craik, F. I. M. & Salthouse, T. A. (1992); Hayflick, L. (1994); Spence, W. D. (1995) alle zitiert nach Magalhaes, J.P. (2005). *What is aging?*. <http://www.senescence.info/>

Maße interindividuell variabel und hängt vom Einfluss zahlreicher innerer und äußerer Faktoren ab.<sup>131</sup>

Simone de Beauvoir beschreibt in ihrem Buch „Das Alter“<sup>132</sup> das äußere Erscheinungsbild des Alters folgendermaßen:

*„Die Haare werden weiß und schütter, warum, weiß man nicht: der Mechanismus der Depigmentierung der Haarwurzel ist nicht bekannt; die Körperhaare werden ebenfalls weiß, während an manchen Stellen – zum Beispiel am Kinn alter Frauen – ein verstärktes Wachstum einsetzt. Infolge von Dehydrierung und nachlassender Elastizität des unteren Lederhautgewebes wird die Haut faltig. Die Zähne fallen aus... Der Verlust der Zähne führt zu einer Verkürzung der unteren Gesichtshälfte, so dass die Nase – die sich auf Grund der Atrophie ihrer elastischen Gewebe vertikal verlängert – dem Kinn näher kommt. Die Alterswucherung der Haut führt zu einer Verdickung der oberen Augenlider, während unter den Augen Tränensäcke entstehen. Die Lippen werden schmal, das Ohrläppchen wächst.*

*Auch das Skelett verändert sich. Die Bandscheiben der Wirbelsäule werden zusammengedrückt, und die Wirbelkörper senken sich, zwischen 45 und 85 verkürzt sich der Oberkörper bei Männern um 10, bei Frauen um 15 Zentimeter. Die Schultern werden schmaler, das Becken verbreitert sich; der Brustkasten neigt dazu, eine Bogenform anzunehmen, vor allem bei Frauen. Muskelschwund, Sklerose der Gelenke führen zu Gehbeschwerden. Das Skelett leidet unter Osteoporose; die kompakte Knochensubstanz wird schwammig und brüchig; deshalb ist der Bruch des Oberschenkelhalses, der das Gewicht des Körpers trägt, ein so häufiger Unfall.“*

Das Ergrauen der Haare ist vielleicht das offensichtlichste Merkmal des Alters. Grau- oder Weißhaarigkeit sind in Deutschland oder Südkorea im

---

<sup>131</sup> Finch, C. E. (1990), pp. 158-159; Hayflick, L. (1994), p. 179 alle zitiert nach Magalhaes, J. P. (2005). *What is aging?*. <http://www.senescence.info/>

<sup>132</sup> Beauvoir, S. (2000). *Das Alter*. Reinbek: Rowohlt

Vergleich zu anderen altersbedingten Veränderungen weniger negativ belegt und gelten als Symbol von Würde, Erfahrung oder gar Weisheit. Die Grauhaarigkeit wird von Seniorenvereinigungen oft als identitätsstiftendes Symbol verwendet. Bedingt durch die Dominanz des Ideals der Jugendlichkeit insbesondere bei Frauen ist das Färben der Haare jedoch sowohl in Deutschland als auch in Südkorea weit verbreitet. Die natürliche Haarfarbe wird in den Haarfollikeln durch das Pigment Melanin hergestellt. Mit zunehmendem Alter produzieren die Follikel weniger Melanin. Das Ergrauen der Haare ist primär genetisch bedingt und kann etwa durch Ernährung kaum beeinflusst werden.

Mit zunehmendem Alter wird sowohl bei Männern wie bei Frauen das Haar lichter, bei zwei Dritteln aller Männer über 60 zeigen sich deutlich kahle Stellen auf dem Kopf. Für den altersbedingten Haarausfall ist unter anderem der Testosteronmetabolit Dehydrotestosteron verantwortlich. Hierauf reagieren Mittel gegen Haarausfall wie Propecia, die das zur Umwandlung von Testosteron in Dehydrotestosteron notwendige Enzym 5-alpha-reductase hemmen.<sup>133</sup>

Ein weiteres offensichtliches Merkmal der äußeren Erscheinung älterer Menschen ist die zunehmend schlaffer und faltiger werdende Haut. Hautveränderungen im Alter sind sowohl genetisch als auch umweltbedingt. Bei den Umwelteinflüssen ist die Ernährung bedeutsam, in noch höherem Maß aber die Sonneneinstrahlung (was sich auch durch einen Vergleich der Körperstellen erkennen lässt, die vor der Sonne geschützt und die der Sonne ausgesetzt sind). Wirksame Maßnahmen zur Erhaltung einer gesunden Haut sind der Schutz vor schädlicher Sonneneinstrahlung sowie die Vermeidung von Entwässerung.<sup>134</sup>

Typische Erscheinungen an Gesicht und Kopf alter Menschen sind neben dem Ergrauen des Haars und der Erschlaffung der Haut hängende Augenlider sowie eine durch den Verlust von Knochenmaterial deutlichere Ausprägung von Nase und Mund.

Veränderungen der Körperform im Alter sind unter anderem bedingt durch die Abnahme mageren Gewebes (Muskeln und innere Organe) durch

---

<sup>133</sup> Vgl. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/004005.htm> (National Institute of Health)

<sup>134</sup> Ebd.

Atrophie im Vergleich zum Fettgewebe, zudem können die Knochen an Dichte verlieren (besonders bei Frauen nach der Menopause ist Osteoporose ein verbreitetes Problem, welchem man mit der Einnahme von ausreichend Calcium vorbeugen kann). Bestimmte Veränderungen der Körperform im Alter sind zwar unvermeidlich, aber Zeitpunkt und Grad der Veränderungen ist auch in hohem Maß durch den Lebensstil bedingt und ein gesunder, bewegungsorientierter Lebensstil kann zur weitgehenden Erhaltung einer jugendlichen Körperform beitragen.<sup>135</sup>

Zu den altersbedingten Beeinträchtigungen der inneren Organe und Funktionen schreibt Simone de Beauvoir:

*„Das Herz verändert sich nicht wesentlich, aber es arbeitet schlechter; es verliert nach und nach seine Anpassungsfähigkeit, der Mensch muss seine Tätigkeiten einschränken. Der Blutkreislauf wird in Mitleidenschaft gezogen; die Arterienverkalkung ist nicht Ursache des Alters, aber eine seiner deutlichsten Merkmale. Man weiß nicht, was sie auslöst: Hormonstörungen, sagen die einen; überhöhter Blutdruck sagen andere; im Allgemeinen glaubt man, dass ihre Hauptursache eine Stoffwechselstörung der Fette ist. Die Folgen sind verschieden. Manchmal greift sie das Gehirn an. Auf jeden Fall wird die Durchblutung des Gehirns schwächer. Die Adern verlieren ihre Elastizität, die Herzleistung nimmt ab, die Zirkulationsgeschwindigkeit verringert sich, der Blutdruck steigt. Übrigens sei darauf hingewiesen, dass der für den erwachsenen Menschen sehr gefährliche Bluthochdruck vom alten Menschen gut vertragen wird. Der Sauerstoffverbrauch des Gehirns verringert sich. Der Brustkorb wird starrer, und die Atmungskapazität, die mit 25 Jahren 5 Liter beträgt, fällt mit 85 auf 3 Liter. Die motorischen Nerven übertragen die Reize weniger rasch, und die Reaktionen erfolgen langsamer. Nieren, Verdauungsdrüsen und die Leber bilden sich zurück. Auch die Sinnesorgane werden in Mitleidenschaft gezogen. Die Akkomodationsfähigkeit lässt nach. Bei fast allen alten Leuten tritt Weitsichtigkeit auf, die Sehkraft nimmt ab, die Unterscheidungsfähigkeit*

---

<sup>135</sup> Ebd.

*des Auges lässt nach. Ebenso das Gehör, oft bis zur Taubheit. Gefühl, Geschmack und Geruchssinn sind weniger ausgeprägt als früher.*

*Die Rückbildung der endokrinen Drüsen ist eine der am meisten verbreiteten und offensichtlichsten Folgen des Alterns; gleichzeitig erfolgt eine Rückbildung der Geschlechtsorgane. Beim alten Mann stellt man keine besondere Anomalie der Samenzellen fest, theoretisch ist die Befruchtung des Eis durch das Spermia des alten Mannes unbegrenzt möglich. Beim jungen Mann verläuft die Ejakulation in zwei Phasen: dem Ausstoßen der Samenflüssigkeit in die Ausführungsgänge der Prostata und ihrem Weg durch die Harnröhre nach außen. Der alte Mann verspürt nichts dergleichen, die beiden Phasen verschmelzen zu einer einzigen, und er hat oft mehr das Gefühl eines Heraussickerns als eines Ausstoßens.*

*Bei der Frau wird die Fortpflanzungsfähigkeit in relativ jungem Alter brutal abgebrochen. Einzigartig im Alterungsprozess, der auf allen anderen Gebieten kontinuierlich verläuft, kommt es mit etwa 50 Jahren zu einem abrupten Einschnitt: der Menopause.“*

Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Herzens stetig ab aufgrund der Degeneration von Herzmuskelzellen, der Versteifung der Herzklappen sowie der Verdickung der Herzwände. Bei den meisten Menschen steigt der Blutdruck im Alter in unterschiedlichem Maß an, was sich auf eine zunehmende Versteifung und Unflexibilität der Hauptarterie des Herzens, der Aorta, zurückführen lässt. Eine altersbedingte Abnahme der Anzahl roter Blutkörperchen kann zu vermehrter Müdigkeit führen, eine Abnahme von Lymphozyten zu einer Schwächung des Immunsystems. Die Lungenfunktion wird mit zunehmendem Alter beeinträchtigt durch die stetige Verminderung des Lungengewebes und der Verringerung der Zahl der Lungenbläschen ab etwa dem 20ten Lebensjahr. Zudem können altersbedingte Veränderungen von Muskulatur und Skelett die Atemfunktion und das Atemvolumen beeinträchtigen. Ein bewegungsorientierter Lebensstil verbunden mit einer fett- und cholesterinarmen Ernährung und dem Verzicht auf Rauchen kann den im

Alter weit verbreiteten Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems sowie der Lunge wirksam vorbeugen.

Bei nahezu allen Menschen verschlechtern sich Hör- und Sehfunktionen ab einem bestimmten Alter, das Ausmaß der Beeinträchtigung ist jedoch sehr unterschiedlich. Bei schätzungsweise 30% aller über 65jährigen ist das Hörvermögen deutlich beeinträchtigt, bei 15-20% dieser Gruppe ist die Sehbeeinträchtigung so stark, dass keine Fahrlizenz mehr erteilt werden kann.

Bei Frauen tritt mit etwa 50 Jahren die Menopause ein. Die um diese Zeit häufig auftretenden Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen werden auch mit dem sinkenden Östrogenspiegel in Zusammenhang gebracht ebenso wie Osteoporose bei älteren Frauen. Bei Männern vermindert sich zwar die Menge der produzierten Spermazellen mit zunehmendem Alter, theoretisch können sie jedoch auch noch in hohem Alter Kinder zeugen.

Das Alter an sich hindert weder Männer noch Frauen daran, sexuelle Beziehungen zu genießen. Eine deutliche Verminderung der Libido im Alter ist in der Mehrzahl der Fälle eher auf veränderte soziale oder psychologische Bedingungen zurückzuführen als auf rein biologische Prozesse (zu beachten sind hier weiterhin die Auswirkungen von Krankheiten und Medikamenteneinnahme).

### 3.3.2 Psychologische Theorien des Alterns

Die Erforschung des Alterns stellt die Psychologie vor drei Aufgaben:<sup>136</sup>

- *das systematische Beschreiben der mit dem Alter einhergehenden Veränderungen des menschlichen Verhaltens und Erlebens (einschließlich der Veränderungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit)*
- *das Erörtern der Ursachen bzw. der Bedingungen des Alterns hinsichtlich unterschiedlicher Teilbereiche und -funktionen*
- *das Konzipieren von praktischen Maßnahmen zur Vermeidung unerwünschter Alterserscheinungen und zur Förderung eines „erfolgreichen“ Alterns*

Im folgenden Sinne werde ich Intelligenz und geistige Fähigkeiten sowie Persönlichkeit als zentrale Aspekte menschlicher Existenz im Sinne dieser Systematik behandeln.

#### 3.3.2.1 Veränderungen der Intelligenz und geistigen Fähigkeiten im Alter

##### **Veränderung der Intelligenz und anderer geistiger Fähigkeiten im Alter: Frühe Untersuchungen am Anfang des 20. Jahrhunderts**

Aus biologischer Sicht ist Altern „durch eine stetig fortschreitende, im Allgemeinen irreversible, Einschränkung physiologischer Strukturen und Veränderung extra(zellulärer) Funktionen gekennzeichnet, die mit einer zunehmenden Anfälligkeit des Organismus für Krankheiten einhergeht und

---

<sup>136</sup> Weinert, S. (1994) zitiert nach Oerter, R. & Montada, L. (1998). *Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch*. 4. Auflage. Weinheim: Beltz.

„unausweichlich zum Tod des Organismus“ führt.<sup>137</sup> Diese Prämisse biologischer Alternsforschung lag implizit auch der frühen psychologischen Altersforschung zugrunde und begünstigte die langanhaltende Dominanz eines „Defizitmodells des Alters“ auch in der Psychologie.

Großangelegte empirische Studien zur Intelligenzmessung in den USA in der ersten Hälfte der 20. Jahrhunderts schienen ein solches „Defizitmodell des Alters“ zunächst zu bestätigen. Eine besondere Rolle bei der Durchsetzung von Intelligenztests und damit verbundenen Vorurteilen hinsichtlich der geistigen Fähigkeiten verschiedener sozialer Gruppen spielten die Intelligenztests der US-Armee während des Ersten Weltkrieges, bei denen 1,75 Millionen Rekruten getestet wurden. Weil hier erstmals wissenschaftlich gesicherte Fakten über Intelligenz vorzuliegen schienen, die auf der Basis einer enorm großen Datenmenge gewonnen worden waren, wurden die Army-Tests sehr einflussreich. So führten die ermittelten Intelligenzunterschiede zwischen Weißen und Schwarzen sowie zwischen verschiedenen Einwanderergruppen zu einer heftigen Einwanderungsdebatte, die schließlich im Immigration Restriction Act von 1924 gipfelte.<sup>138</sup>

Bei den 1921 von R. M. Yerkes veröffentlichten Ergebnissen der sogenannten „Army-Alpha“ und „Army-Beta“-Tests zeigte sich auch ein beträchtliches „Altersdefizit“, und zwar bereits ab dem 30ten Lebensjahr.<sup>139</sup> R. M. Yerkes selbst hatte bereits bei der Veröffentlichung der Ergebnisse darauf hingewiesen, dass die Gruppe der Probanden trotz der enormen Stichprobengröße keineswegs bevölkerungsrepräsentativ war, und dass sich die niedrigeren Werte der älteren Probanden weniger als Folge des Alterns sondern eher als Folge unterschiedlicher Auswahlkriterien deuten ließen (so war nach R. M. Yerkes Einschätzung bei den jüngeren Offizieren Intelligenz als Berufseinstellungskriterium ausschlaggebender gewesen als bei den älteren).

---

<sup>137</sup> Schachtschnabel, D. O. (2004). Humanbiologie des Alterns. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.), *Enzyklopädie der Gerontologie*. Bern: Huber.

<sup>138</sup> Vgl. Daniels, R. (1977). *The Politics of Prejudice: The Anti-Japanese Movement in California and the Struggle for Japanese Exclusion*. Berkeley: University of California Press.

<sup>139</sup> Yerkes, R. M. (1921). *Psychological examining in the United States Army*. Washington: National Academy of Science.

Weitere Untersuchungen in den 20er und 30er Jahren etwa von H.E. Jones und H.S. Conrad<sup>140</sup> oder von C. C. Miles<sup>141</sup> in den USA schienen die Hypothese der abnehmenden Intelligenz im Alter zu bestätigen, doch auch hier warnte H. E. Jones als Verfasser der erstgenannten Studie vor einer unzulässig verallgemeinernden Interpretation der Ergebnisse.

### **Exkurs: Theorien und Modelle der Intelligenz**

Um Studien zu Altersveränderungen der Intelligenz besser einordnen zu können, will ich im Folgenden maßgebliche Konzepte und Theorien der Intelligenz kurz darstellen.

In der akademischen Psychologie wurden seit Anfang des 20. Jahrhunderts sogenannte faktorielle Modelle der Intelligenz immer einflussreicher. Diese Modelle basieren auf einem von C. Spearman zur Auswertung von Intelligenztests entwickelten statistischen Verfahren, der sogenannten Faktorenanalyse.<sup>142</sup> Die Faktorenanalyse ermöglicht die Zusammenfassung der Ergebnisse einer großen Anzahl von Testaufgaben zu einer durch wenige Faktoren beschreibbaren Datenstruktur. Ein einzelner Faktor fasst solche Testaufgaben zu einer Gruppe zusammen, welche in hohem Maße miteinander zusammenhängen (korrelieren). Aufgrund der inhaltlichen Aspekte der einem Faktor zugehörigen Testaufgaben kann der Forscher eine Hypothese hinsichtlich einer Fähigkeit oder Fertigkeit formulieren, welche durch die Testaufgaben repräsentiert werden. Würde es sich bei den Testaufgaben eines Faktors beispielsweise ausschließlich um Kopfrechenaufgaben handeln, könnte der Forscher vermuten, dass die durch die Faktorenanalyse dem Faktor zugewiesenen Aufgaben die Fähigkeit des „Kopfrechnens“ erfassen.

---

<sup>140</sup> Jones, H.E. & Conrad, H.S. (1933). The Growth and decline of intelligence. A study of a homogenous group between the ages ten and sixty. *Genet.Psycho.Monogr.*, 13, 223-298.

<sup>141</sup> Miles, C.C. (1934). The influence of speed and age on intelligence scores of adults. *Journal of genetic psychology*, 10, 208-210.

<sup>142</sup> Vgl. Spearman, C. (1904). "General intelligence" objectively determined and measured. *American Journal of Psychology*, 15, 201-293.

C. Spearman wandte die von ihm entwickelte faktorenanalytische Methode der tetradischen Differenzen auf die ihm vorliegenden Testdaten an und gelangte zu einer Zweifaktoren-Theorie der Intelligenz bzw. zur sogenannten Theorie der Allgemeinen Intelligenz (general intelligence). C. Spearman hatte aus seinen Daten einen Hauptfaktor extrahiert, welchen er „g-factor“ (g für general) nannte. Diesen Faktor beschrieb er als generellen, alle (geistigen) Leistungsbereiche beeinflussenden Intelligenzfaktor. Die Ausprägung dieser Allgemeinen Intelligenz würde unter anderem die Bearbeitungsgeschwindigkeit und die geistige Kapazität einer Person maßgeblich bestimmen. Vereinfachend gesagt: ob eine Person eher als ein „simples Gemüt“ oder ein „brillianter Überflieger“ in Erscheinung tritt, hängt nach C. Spearmans Theorie maßgeblich von ihrer Allgemeinen Intelligenz ab.

Neben diesem g-factor extrahierte C. Spearman noch eine Reihe von untergeordneten, spezifischen Faktoren, welche er als s-factors (s für specific) bezeichnete. Diese würden (jedoch wesentlich vom g-factor beeinflusst) die Leistung einer Person in spezifischen Bereichen wie etwa bei mathematischen Aufgaben, bei verbalen oder bei räumlichen Problemstellungen bestimmen.

Eine grundlegende Kritik an C. Spearmans Zwei-Faktoren-Theorie übte L. L. Thurstone im Jahr 1931<sup>143</sup>, indem er die Theorie der Allgemeinen Intelligenz als Artefakt der zu Grunde liegenden faktorenanalytischen Methode der tetradischen Differenzen bezeichnete.

Auf der Basis eines eigenen faktorenanalytischen Verfahrens (Zentroidmethode) gelangte Thurstone zu einem alternativen Modell mit sieben relativ unabhängigen Primärfaktoren, welche die Grundlage der menschlichen Intelligenz darstellen sollten. Diese sieben Primärfaktoren benannte L. L. Thurstone folgendermaßen: 1. Umgang mit Zahlen, 2. Sprachverständnis, 3. Raumvorstellung, 4. Gedächtnis, 5. Schlussfolgerndes Denken, 6. Wortflüssigkeit und 7. Auffassungsgeschwindigkeit. Ein genereller Intelligenzfaktor wie bei C. Spearman lässt sich mit L. L. Thurstones Methode nicht extrahieren.

---

<sup>143</sup> Thurstone, L. L. (1931). Multiple factor analysis. *Psychological Review*, 38, 406-427.

Der heutzutage weltweit meist verbreitete Intelligenztest ist der 1939 von David Wechsler veröffentlichte Wechsler-Intelligenztest. Nach seinem Psychologiestudium hatte D. Wechsler ab 1917 als Psychologe im Dienst der Armee bei der Datenauswertung der Army Alpha Tests mitgearbeitet. Dabei ließen ihn seine Beobachtungen an der Aussagekraft der Army-Tests sowie an der akademischen Definition von Intelligenz zweifeln, so wenn etwa „Totalversager“ in den Tests ihren Alltag dennoch gut bewältigten. Später entwickelte D. Wechsler deshalb einen umfassenderen Intelligenzbegriff.

Er konzipierte Intelligenz als „die zusammengesetzte oder globale Fähigkeit des Individuums, zweckvoll zu handeln, vernünftig zu denken und sich mit seiner Umgebung wirkungsvoll auseinanderzusetzen“. Einerseits nimmt D. Wechsler wie L. L. Thurstone an, dass sich Intelligenz aus verschiedenen relativ unabhängigen Fähigkeiten zusammensetzt, andererseits hält er wie C. Spearman am Konzept einer „Gesamtintelligenz“ zur Beschreibung von Personen fest.<sup>144</sup>

Die Diskussion um die Grundkonzepte der Intelligenz hält bis zum heutigen Tag an. Zusammenfassend lässt sich mit Blick auf die beschriebenen faktorenanalytischen Theorien und Modelle der Intelligenz sagen, dass die Definition und Messung von Intelligenz bei Personen von unterschiedlichen Aspekten abhängig ist:

*-von der Auswahl der Testaufgaben (etwa ob man sich auf verbale Aufgaben beschränkt oder ob man auch nonverbale Aufgaben wie Figurenlegen verwendet)*

*-von der Auswahl und der Anwendung des statistischen Verfahrens; unterschiedliche Verfahren legen unter Umständen auch unterschiedliche Modelle der Intelligenz nahe*

*-von der Interpretation der Ergebnisse der statistischen Verfahren*

*-von weiteren Aspekten (etwa der gewährten Bearbeitungszeit zur Lösung der Aufgaben oder der Alltagsnähe der Testsituation und Testaufgaben)*

---

<sup>144</sup>Wechsler, D. (1964). *Die Messung der Intelligenz Erwachsener*. Bern: Huber.

Weitgehende Einigkeit scheint dahingehend zu bestehen, dass zu intelligentem Handeln in unterschiedlichen Situationen bzw. bei unterschiedlichen Aufgaben auch unterschiedliche und relative unabhängige geistige Fähigkeiten eine mehr oder weniger große Rolle spielen.

### **Neuere Untersuchungen zur Veränderung der Intelligenz im Alter**

Durch die Erarbeitung der Bellevue-Wechsler-Skala durch D. Wechsler im Jahr 1939<sup>145</sup> trat die Forschung über Altersveränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit in ein neues Stadium ein. Beim Wechsler-Test wird sprachliche Intelligenz über die Untertests Allgemeines Wissen, Zahlennachsprechen, Wortschatz-Test, Rechnerisches Denken, Allgemeines Verständnis und Gemeinsamkeitenfinden geprüft, praktische Intelligenz über die Untertests Bilderergänzen, Bilderordnen, Mosaik-Test, Figurenlegen und den Zahlen-Symbol-Test. Die Konstruktion des Tests erlaubt es, neben einer Schätzung der Gesamtintelligenz auch individuelle oder gruppenspezifische Stärken und Schwächen in den Blick zu nehmen. Die sich ergebende Kurve der Altersveränderungen der Gesamtintelligenz bestätigte wiederum und nun auch an bevölkerungsrepräsentativen Stichproben in gewisser Weise die Ergebnisse der Army-Alpha-Tests und somit ein Altersdefizitmodell: nach einem Höhepunkt der intellektuellen Leistungsfähigkeit im dritten Lebensjahrzehnt fand eine mehr oder minder deutliche und ziemlich gleichmäßige Abnahme statt.

Eine altersabhängige Abnahme fand sich jedoch nicht bei allen Untertests. Während sich bei den Tests Zahlennachsprechen, Rechnerisches Denken, Gemeinsamkeiten finden, Zahlensymboltest, Mosaiktest und Bilderordnen die Leistungen mit zunehmendem Alter nachließen, erwiesen sich die Tests Allgemeines Wissen, Allgemeines Verständnis, Wortschatz, Figurenlegen und Bilderergänzen als relativ altersstabil.

---

<sup>145</sup> Ebd.

Eine plausible Interpretation für diese (scheinbar) unterschiedliche Altersstabilität intellektueller Fähigkeiten bietet die Unterscheidung zwischen „fluider“ und „kristalliner“ Intelligenz. Raymond Bernard Cattell versuchte C. Spearman's 2-Faktoren-Modell der Allgemeinen Intelligenz in einem hierarchischen Modell der Intelligenz zu bewahren, indem er mit der Faktorenanalyse zwei Faktoren zweiter Ordnung ermittelte. Den Faktor der „fluiden Intelligenz“ deutete er dabei als die aktuelle Fähigkeit, schnell und effizient mit neuen Herausforderungen umzugehen, und den Faktor der „kristallinen“ Intelligenz mehr als die strategische Wissens- und Erfahrungskomponente intelligenten Handelns.<sup>146 147</sup>

Zur fluiden Intelligenz gehören beispielsweise die allgemeine geistige Kapazität und Auffassungsgabe sowie die generelle Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. Fähigkeiten wie logisches Denken oder die Herstellung und der Gebrauch von komplexen Bezügen sind dem Faktor der fluiden Intelligenz unterzuordnen und ermöglichen es vor allem, dass sich Personen neuen Problemen und Situationen gut anpassen können. Weil die fluide Intelligenz in hohem Maß genetisch determiniert ist, nimmt sie nach J. L. Horn nach einem Höhepunkt im dritten Jahrzehnt mit zunehmendem Alter wieder ab.<sup>148</sup>

Die kristalline Intelligenz umfasst demgegenüber Fähigkeiten, die im Laufe des Lebens erlernt bzw. durch die Umwelt bestimmt werden, und zwar sowohl bewusst (Faktenwissen, Wortschatz, Problemlösestrategien) als auch unbewusst (etwa Verhaltensroutinen wie Fahrradfahren oder Kopfrechnen). Die kristalline Intelligenz ist gewissermaßen das Endprodukt dessen was fluide Intelligenz und Bildung gemeinsam hervorgebracht haben.<sup>149</sup> Aus diesem Grund kann die kristalline Intelligenz auch im höheren Alter relativ stabil bleiben und sogar weiter zunehmen.

---

<sup>146</sup> Vgl. Cattell, R.B. (1987). *Intelligence: Its structure, growth, and action*. New York: Elsevier.

<sup>147</sup> Horn, J. L. & Cattell, R.B. (1966). Age differences in primary mental ability factors. *Journal of Gerontology*, 21, 210-220.

<sup>148</sup> Horn, J. L. (1998). A basis for research on age differences in cognitive capabilities. In J. J. McArdle & R. W. Woodcock (Hrsg.), *Human cognitive abilities in theory and praxis*. London: Lawrence Erlbaum.

<sup>149</sup> Vgl. Cattell, R. B. (1987). *Intelligence: Its structure, growth, and action*. New York: Elsevier.

## **Entkräftung der Defizithypothese hinsichtlich Altersveränderungen der Intelligenz durch Längsschnittstudien**

Zur Entkräftung der Defizithypothese hinsichtlich Altersveränderungen der Intelligenz trugen vor allem gerontologische Längsschnittstudien bei, wie beispielsweise die Seattle-Längsschnittstudie in den USA<sup>150</sup> oder die Bonner Gerontologische Längsschnittstudie (BOLSA)<sup>151</sup> im deutschen Raum.

Im Vergleich zu Querschnittsuntersuchungen lassen sich bei Längsschnittstudien die sozialen Ausgangsbedingungen in höherem Maße konstant halten, vor allem aber wird der Alterungsprozess bei den Testpersonen unmittelbar greifbar.

K. W. Schaie fasste die Ergebnisse der Seattle Längsschnittstudie dahingehend zusammen, dass sie auf eine Stabilität der wichtigsten mentalen Fähigkeiten bis zur Mitte der 8. Dekade verweisen.<sup>152 153</sup> Auch bei der Bonner Gerontologischen Längsschnittstudie wurde ein deutlicher Leistungsknick erst mit dem Eintritt ins neunte Lebensjahrzehnt festgestellt.<sup>154</sup> Was die Unterscheidung zwischen kristalliner und fluider Intelligenz betrifft, kam C. Rott<sup>155</sup> aufgrund einer Sekundäranalyse der Daten der Bonner gerontologischen Längsschnittstudie zu dem Ergebnis, dass die „kristalline“ Intelligenz wie erwartet zwar die höchste Altersstabilität aufwies, dass jedoch auch bei der fluiden Intelligenz der Rückgang bis zum 75ten Lebensjahr eher gering war.

---

<sup>150</sup> Schaie, K. W. & Willis, S. L. (1995). *Adult development and aging*. NY: Harper.

<sup>151</sup> Vgl. Thomae, H. (1983). *Alternsstile und Altersschicksale. Ein Beitrag zur Differentiellen Gerontologie*. Bern: Huber.

<sup>152</sup> Schaie, K. W. & Willis, S. L. (1995). *Adult development and aging*. NY: Harper.

<sup>153</sup> Schaie, K. W., Willis, S. L. & Pennak, S. (2005). A historical framework for cohort differences in intelligence. *Research in Human Development*, 21, 43-67.

<sup>154</sup> Vgl. Thomae, H. (1983). *Alternsstile und Altersschicksale. Ein Beitrag zur Differentiellen Gerontologie*. Bern: Huber.

<sup>155</sup> Rott, C. (1993). Ein Drei-Komponenten-Modell der Intelligenzentwicklung im Alter. *Zeitschrift für Gerontologie*, 26, 184-190.

## Bedingungen der Altersveränderungen der Intelligenz

Nachdem im vorhergehenden Abschnitt die weitgehende durchschnittliche Stabilität der „kristallinen“ Intelligenz (Allgemeines Wissen, Allgemeines Verständnis, Wortschatz) und mit leichten Einschränkungen auch der „fluiden“ Intelligenz (Allgemeine geistige Kapazität, Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, logisches Denken) zumindest bis zur Mitte der 8. Dekade festgestellt wurde, will ich nun auf Bedingungen eingehen, welche zur Verschlechterung bzw. Beibehaltung oder Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter beitragen können. Hierbei können genannt werden: genetische Faktoren, Geschlecht, Schulbildung, sozialer Status, Gesundheitszustand, Übung und Training.

Die Bestimmung des genetisch-erblichen Anteils an den Altersveränderungen der Intelligenz gestaltet sich aus methodischen Gründen als schwierig. Beispielsweise wurde bei den Münchener Zwillingslängsschnittstudien festgestellt, dass die Interpaarkorrelationen bei eineiigen Zwillingen hinsichtlich verschiedener Teilbereiche von Intelligenz auch noch im höheren Alter hoch bis sehr hoch waren, was zunächst für eine hohe genetische Determiniertheit der Intelligenzveränderungen im Alter zu sprechen scheint. Allerdings waren auch die Korrelationen bei zweieiigen Zwillingen hinsichtlich der kristallinen Intelligenz recht hoch.<sup>156</sup>

Vor allem aber sind genetische und Umwelteinflüsse bei Personen im höheren Alter in besonders starker Weise miteinander verbunden.<sup>157</sup> So lässt sich vermuten, dass Personen mit einer höheren angeborenen Intelligenz in modernen Industriegesellschaften wie Deutschland oder Südkorea im Durchschnitt auch geistig anregendere Bedingungen im Elternhaus und der Umgebung vorfinden, eine bessere Bildung und einen höheren sozioökonomischen Status erlangen und gesundheitsbewusster leben. All diese genannten „genetisch-determinierten“

---

<sup>156</sup> Hany, E. A. (1998). *Kognitives Altern. Psychometrische, experimentelle und verhaltensgenetische Analysen. Habilitationsschrift*. München: Universität München.

<sup>157</sup> Horn, J. L. (1998). A basis for research on age differences in cognitive capabilities. In J. J. McArdle & R. W. Woodcock (Hrsg.), *Human cognitive abilities in theory and praxis*. London: Lawrence Erlbaum.

Umweltbedingungen sind wiederum der Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter förderlich, wie im Folgenden noch dargelegt wird. Unter dieser Perspektive erscheint weniger angeborene Intelligenz, sondern vielmehr eine in einem umfassenden Sinn verstandene Bildung, welche Ressourcen schafft für eine bewusste und gesunde Lebensführung und eine lebenslange rege geistige Aktivität, die entscheidende Komponente für die Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter zu sein. Eine solche umfassende Bildung wird in den modernen Industriegesellschaften aber vornehmlich Individuen aus den höheren sozialen Schichten zuteil.

Die wichtigsten Prädiktoren für einen Leistungsabfall kognitiver Funktionen im Alter sind nach einer Überblicksstudie von M.S. Albert, K. Jones und C. R. Savage<sup>158</sup> die Schulbildung und der Gesundheitszustand.

Bei zahlreichen Querschnittstudien, die zwischen 1950 und 1970 durchgeführt worden waren, wurden die Unterschiede in den Intelligenztestleistungen zwischen jüngeren und älteren Personen deutlich geringer, wenn man die Variable „Dauer des Schulbesuchs“ kontrollierte.<sup>159</sup> (J. Gonda 1980 zit. nach U. Lehr). 1975 betrug die durchschnittliche Dauer des Schulbesuchs in den USA bei den damals über 65jährigen 9 Jahre, bei den 25jährigen dagegen 12,3 Jahre.<sup>160</sup> Nach K. W. Schaie<sup>161</sup> ist eine bessere Schulbildung mit einem deutlich verlangsamten Altersabbau der intellektuellen Leistung verbunden. Anzumerken ist, dass eine gute Schulbildung in den USA und auch in Deutschland und Südkorea eng mit dem sozialen Status verknüpft ist. Im Übrigen steht nicht nur der Schulbesuch, sondern beispielsweise auch die

---

<sup>158</sup> Albert, M. S., Jones, K. & Savage, C. R. (1995). Predictors of cognitive change in older persons. *Psychology and Aging*, 10, 578-589.

<sup>159</sup> Gonda, J. (1980). Relation between formal education and cognitive function: a historical perspective. *Educational Gerontology*, 5, 283-291.

<sup>160</sup> Heisel, M. A., Darkenwald, G. G. & Anderson, R. E. (1981). Participation in organized educational activities among adults aged 60 and older. *Educational Gerontology*, 6, 227-240.

<sup>161</sup> Schaie, K. W. (1996). Intellectual development in adulthood. In J.E. Birren & K.W. Schaie (Hrsg.), *Handbook of psychology of aging*. San Diego: Academic Press.

langjährige Ehe mit einem gebildeten Partner in enger Beziehung mit dem Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter.<sup>162</sup>

Neben der Schulbildung und einer anregenden sozialen und dinglichen Umgebung ist auch der Gesundheitszustand von großer Bedeutung für die Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit im höheren Alter. Die Lungenfunktion stellt etwa in der Überblicksstudie von M.S. Albert, K. Jones und C. R. Savage<sup>163</sup> hinter der Schulbildung den zweitbesten Prädiktor für Altersveränderungen der Intelligenz dar. Bedeutsame Zusammenhänge fanden sich auch zwischen kardiovaskulären Störungen, Bluthochdruck oder verschiedenen psychischen Störungen mit Veränderungen der Intelligenztestleistungen im Alter.<sup>164</sup>

Die Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter wird weiterhin von Persönlichkeitsmerkmalen beeinflusst. Nach K. W. Schaie<sup>165</sup> sagen flexible Persönlichkeitsstile im mittleren Erwachsenenalter (im Gegensatz zu motorischer, kognitiver und perzeptiver Rigidität) ein hohes intellektuelles Leistungsniveau im Alter vorher.

### **Maßnahmen zur Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit**

Belegt ist, dass die geistige Leistungsfähigkeit auch im Alter noch eine hohe Plastizität aufweist, und dass viele (negative) Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit reversibel zu sein scheinen, etwa durch geistiges oder körperliches Training.<sup>166</sup> So berichtete K. W. Schaie<sup>167</sup>, dass 40% seiner Probanden, deren geistige Leistungsfähigkeit über 20

---

<sup>162</sup> Gruber, A. L. & Schaie, K. W. (1986). *Longitudinal sequential studies of marital assortativity*. Paper presented at the annual meeting of the Gerontological Society of America, Chicago, IL.

<sup>163</sup> Albert, M. S., Jones, K. & Savage, C. R. (1995). Predictors of cognitive change in older persons. *Psychology and Aging*, 10, 578-589.

<sup>164</sup> Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle & Meyer.

<sup>165</sup> Schaie, K. W. (1983). The Seattle Longitudinal Study: A twenty-one year exploration of psychometric intelligence in adulthood. In K. W. Schaie (Hrsg.), *Longitudinal studies of adult psychological development* (pp 64–135). New York: Guilford Press.

<sup>166</sup> Vgl. Filipp, S.-H. & Schmitt, K. (1994). Die Rolle sozioökologischer Variablen in einem Bedingungsmodell der Lebenszufriedenheit alter Menschen. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 26, 218-240.

<sup>167</sup> Schaie, K.W. (1993). The Seattle Longitudinal Study: a thirty-five-year inquiry of adult intellectual development. *Zeitschrift für Gerontologie*, 26(3), 129-137.

Jahre signifikant abgefallen war, das ursprüngliche Niveau durch ein kognitives Training wieder herstellen konnten.

Die Aufrechterhaltung geistiger Fähigkeiten im Alter ist in vielen Fällen in hohem Maß davon abhängig, inwieweit diese im Alltag regelmäßig geübt werden. Nach U. Lehr<sup>168</sup> würden wesentliche negative Veränderungen im hohen Alter vor allem bei nicht alltagsrelevanten Fähigkeiten festgestellt, die weniger bedeutsam für das Leben der betroffenen Personen wären und deshalb weniger geübt würden.

Weiterhin ist es gerade für ältere Personen bedeutsam, dass körperliche Bewegungsaktivität nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit in starkem Maß beeinflusst. Nach I. Deary<sup>169</sup> hat physische Aktivität im frühen und mittleren Erwachsenenalter einen größeren Vorhersagewert hinsichtlich der geistigen Fitness im Alter als der Intelligenzquotient in jungen Jahren. Eine verringerte geistige Leistungsfähigkeit im Alter hinsichtlich der Funktionen Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration oder motorischer Steuerung ist häufig auf eine mangelhafte Gehirndurchblutung zurückzuführen. Nach einer Studie von W. Hollmann (1988)<sup>170</sup> führt schon eine geringe Trainingsbelastung von 25 Watt auf dem Fahrradergometer zu einer 15-20% Erhöhung der Gehirndurchblutung. Die für die westliche Welt relativ neue Idee, dass körperliche und geistige Beweglichkeit eng miteinander verknüpft sind, ist Chinesen, Indern oder Japanern schon lange bekannt, dafür zeugen unter anderem körperlich-geistige Praktiken wie Taiji, Yoga oder Zen, die in Asien eine lange Tradition haben. Nach dem American College of Sportsmedicine ist eine 3-5 Mal wöchentliche körperliche Betätigung von jeweils 20-30 Minuten bei einer Belastung von 60-70% der aeroben Ausdauerfähigkeit (was etwa einem zügigen Spaziergang entspricht) ausreichend für die weitgehende Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.<sup>171</sup> Gerade die fluide Intelligenz scheint durch körperliche Bewegung positiv beeinflussbar zu sein: so führte ein dreimal wöchentliches Ausdauertraining von jeweils 40 Minuten zu signifikanten

---

<sup>168</sup> Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle & Meyer.

<sup>169</sup> Deary, I. (2000). *Looking down on human intelligence: from psychometrics to the brain*. Oxford: Oxford University Press.

<sup>170</sup> Hollmann, W. (1988). Sport- und Präventivmedizin. *Med. Forschung* 1, 183-197.

<sup>171</sup> Vgl. <http://www.agingblueprint.org/tips.cfm>

Steigerungen bei Leistungstests zur fluiden Intelligenz.<sup>172</sup> Weitere bedeutsame Faktoren für die Aufrechterhaltung oder Wiedergewinnung geistiger Leistungsfähigkeit im Alter sind eine gesunde Ernährung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr.<sup>173</sup>

Bei der geistigen Leistungsfähigkeit sind präventive Maßnahmen wesentlich effizienter als „Reparaturen“. Körperliche und geistige Aktivität möglichst vielfältiger Art baut gewissermaßen eine „neurale“ Reserve für das Alter auf. Wenn jedoch bereits ein signifikantes Defizit besteht, kann Training zwar oft immer noch viel erreichen, aber der notwendige Aufwand ist dann zumeist ungleich höher.

### 3.3.2.2 Veränderungen der Persönlichkeit im Alter

Untersuchungen zur Veränderungen von Persönlichkeitsmerkmalen im Alter gab es hinsichtlich der allgemeinen Aktivität, zentraler Persönlichkeitsdimensionen (Big Five) und des Gefühlslebens.

Das Niveau der allgemeinen Aktivität scheint nach der Duke-Längsschnittstudie<sup>174</sup> oder der Bonner Längsschnittstudie BOLSA<sup>175</sup> über die Lebensspanne hinweg weitgehend stabil zu bleiben. In der BOLSA zeigten Männer eher eine Abnahme, Frauen eher eine Zunahme der Aktivität im höheren Alter. Gleichbleibende oder zunehmende Aktivität war stets gekoppelt mit intensiven und positiv erlebten Freundschaftskontakten sowie Bemühen um Ausweitung der Kontakte und Interessen.<sup>176</sup>

Betrachtet man die Altersveränderungen der Persönlichkeit etwa anhand der faktorenanalytisch begründeten Persönlichkeitsdimensionen „Big Five“ (Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, Umgänglichkeit, Zuverlässigkeit) über die Lebensspanne, so zeigt sich (im Durchschnitt) eine Zunahme von emotionaler Stabilität (d.h. Abnahme von Neurotizismus) sowie von

---

<sup>172</sup> Staudinger, U. M. & Baumert, J. (2007). Bildung und Lernen jenseits der 50: Plastizität und Realität. In P. Gruss (Hrsg.), *Die Zukunft des Alterns*. München: C.H. Beck.

<sup>173</sup> Lehr, S. (2005). *Mentales Erfolgstraining*. Köln: Deutscher Sportverlag.

<sup>174</sup> Busse, E. W. & Maddox, G. L. (1985). *The Duke longitudinal studies on normal aging: 1950-1980*. New York: Springer.

<sup>175</sup> Vgl. Lehr, U. (1987). Persönlichkeitsentwicklung im höheren Lebensalter: differentielle Aspekte. In U. Lehr & H. Thomae (Hrsg.), *Formen seelischen Alterns*. Stuttgart: Enke.

<sup>176</sup> Ebd.

Zuverlässigkeit und Umgänglichkeit mit zunehmendem Alter, was man als eine höhere soziale Reife des älteren Menschen im Vergleich zum jüngeren interpretieren kann.<sup>177</sup> Die Ausprägung der Dimension „Extraversion“ (Geselligkeit, Impulsivität usw.) blieb über die Lebensspanne hinweg weitgehend stabil, bei der Dimension „Offenheit (für neue Erfahrungen)“ zeigte sich dagegen eine Abnahme im Alter.

Von einigen Autoren wurde argumentiert, dass eine abnehmende Offenheit für Neues mit zunehmendem Alter nicht unbedingt negativ zu bewerten sei. Während die große Offenheit und geistige Plastizität bei Kindern und Jugendlichen es diesen ermögliche, sich schnell an neue Bedingungen und Situationen anzupassen und sich in einer komplexen Welt rasch zu orientieren, garantiere die geringere Offenheit bzw. Plastizität bei Älteren eine Stabilität der Persönlichkeit und Interessen. Statt immer wieder von Neuem beginnen zu müssen, könnten Ältere Menschen ihre gefundenen Beziehungen und Kompetenzen vertiefen. Allerdings erscheint mir eine solche Gegenüberstellung der Eigenschaften „Offenheit für Neues“ und „innere Stabilität“ als zwei entgegengesetzte Pole zu einfach. Innere Stabilität und Offenheit für Neues sind durchaus miteinander zu vereinbaren. Genauso wie Kinder und Jugendliche bereits in der Lage sind, stabile Beziehungen und Interessen zu entwickeln, ist auch der ältere Mensch grundsätzlich in der Lage, sich an neue Situationen flexibel anzupassen. Dementsprechend stellte die neuere Forschung eine hohe Plastizität des Gehirns auch noch beim älteren Menschen fest.<sup>178</sup>

Die Emotionalität im Alter ist eher durch Unter- als durch Übererregung gekennzeichnet.<sup>179</sup> Als Erklärungen dafür werden angeführt: physiologische Veränderungen, insgesamt weniger stimulierende Erlebnisse aufgrund der Lebensumstände sowie verminderte emotionale Reaktionen aufgrund einer größeren Lebenserfahrung und Gewöhnung.

---

<sup>177</sup> Staudinger, U. M. & Baumert, J. (2007). Bildung und Lernen jenseits der 50: Plastizität und Realität. In P. Gruss (Hrsg.), *Die Zukunft des Alterns. Die Antwort der Wissenschaft* (pp 240-257). München: C. H. Beck.

<sup>178</sup> Kempermann, G. (2007). Nicht ausgeliefert an Zeit und Welt. Die Plastizität des alternden Hirns In P. Gruss (Hrsg.), *Die Zukunft des Alterns. Die Antwort der Wissenschaft* (pp 240-257). München: C. H. Beck.

<sup>179</sup> Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. & Ekman, P. (1991). Emotion, physiology and expression in old age. *Psychology of Aging*, 6, 28-35.

Die Befundlage ist jedoch nicht eindeutig, und Altersunterschiede in der Affektintensität wurden nicht durchgängig berichtet. So schließen etwa C. Z. Malatesta & M. Kalnok (1984)<sup>180</sup> aufgrund ihrer Untersuchungen, dass das Gefühlsleben älterer Menschen nicht „ärmer“, „egozentrischer“ oder „negativer“ sei als bei jungen Menschen.

### ***3.4 Gesellschaftswissenschaftliche Aspekte: Die Rolle der Gesellschaft im Hinblick auf glückliches und erfolgreiches Altern***

#### **Der Bezug gesellschaftswissenschaftlicher Theorien und Studien zu den Forschungsfragen dieser Arbeit**

Um den Bezug der nun vorgestellten gesellschaftswissenschaftlichen Theorien und Studien zu den Fragestellungen meiner Arbeit zu verdeutlichen, führe ich im Folgenden zunächst noch einmal meine Forschungsfragen auf (Vgl. Abschnitt 2):

*-Durch welche Kriterien lässt sich erfolgreiches und glückliches Altern beschreiben?*

*-Welche Bedingungen und Faktoren fördern oder hemmen ein erfolgreiches und glückliches Altern?*

*-Durch welche (individuellen, gesellschaftlichen oder pädagogischen) Maßnahmen kann ein erfolgreiches und glückliches Altern gefördert werden?*

Nachdem ich im Abschnitt 3.1 des Theorieteils bedeutsame Kriterien erfolgreichen Alterns herausgearbeitet habe, habe ich mich im Abschnitt 3.2 („Glücksforschung“) mit Bedingungen und Faktoren beschäftigt,

---

<sup>180</sup> Malatesta, C. Z. & Kalnok, M. (1984). Emotional experience in younger and older adults. *Journal of gerontology*, 39, 301-308.

welche vor allem hinsichtlich der so genannten subjektiven Kriterien des erfolgreichen Alterns (Glück und Zufriedenheit) relevant sind, und in Abschnitt 3.3 (Biologische und psychologische Theorien des Alterns) mit Bedingungen und Faktoren, welche vor allem in Bezug auf die so genannten objektiven Kriterien (Langlebigkeit, körperliche und geistige Gesundheit und Fitness) eine Rolle spielen. Die Bedingungen und Faktoren erfolgreichen Alterns konnten dabei häufig auf der Ebene individueller Verhaltensgewohnheiten bzw. der individuellen Lebensführung identifiziert werden: so ist etwa regelmäßiges körperliches und geistiges Üben förderlich für die körperliche und geistige Fitness, und eine den eigenen Stärken und Neigungen entsprechende herausfordernde Betätigung ist dem Glückserleben zuträglich. Inwiefern aber solche förderlichen Gewohnheiten bzw. eine entsprechende Lebensführung in einem Gemeinwesen etabliert werden, ist auch entscheidend von den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen abhängig: von den konkreten Lebens- und Arbeits-, Bildungs- und Erziehungsbedingungen sowie von gemeinschaftlichen Werten, Einstellungen, Menschen- und Rollenbildern. Bereits Karl Marx stellte die Hegelsche Dialektik vom „Kopf auf die Füße“, indem er postulierte, dass sich die Wirklichkeit primär aus ihrer materiellen Existenz und deren Entwicklung erklären lässt und drückte dies in dem folgenden berühmten Satz aus:

*„Es ist nicht das Bewusstsein der Menschen, das ihr Sein, sondern umgekehrt ihr gesellschaftliches Sein, das ihr Bewusstsein bestimmt.“<sup>181</sup>*

In diesem Sinne wäre zu vermuten, dass die ökonomischen, sozialen, politischen und pädagogischen Bedingungen, welche in einer Gesellschaft gegeben sind, in einem starken Maß auch das Bewusstsein sowie die Werte und Einstellungen hinsichtlich des Alters und Alterns in dieser Gesellschaft beeinflussen, sowohl bei den älteren Menschen selbst als auch bei den übrigen Mitgliedern der Gesellschaft und den verschiedenen gesellschaftlichen Institutionen. Und über diese kollektiven Werte und

---

<sup>181</sup> Marx, K. (2009). *Das Kapital*. Köln: Anaconda.

Einstellungen würden dann wiederum individuelle Verhaltensgewohnheiten bzw. individuelle Lebensführungen beeinflusst. Im Folgenden werde ich mich mit gesellschaftswissenschaftlichen und soziologischen Theorien und Studien beschäftigen, welche einen Zusammenhang zwischen gesellschaftlichen Bedingungen und der individuellen Lebensführung bzw. individuellen Verhaltensgewohnheiten bei Menschen im höheren Lebensalter postulieren. Zunächst werde ich drei klassische soziologische Theorien darstellen, die einen Einfluss der gesellschaftlichen Bedingungen moderner Industriestaaten auf altersbezogene Werten und Normen postulieren: die Disengagementtheorie von E. Cumming und W. E. Henry, die Modernisierungstheorie von D. O. Cowgill und L. D. Holmes und die Theorie des Wertewandels von R. Inglehart (3.4.1). Angesichts der Hypothesen von R. Inglehart werde ich in einem Exkurs die allgemeinen gesellschaftlichen und Lebensverhältnisse in der Jugendzeit bei den heute 60-100jährigen Menschen in Deutschland und Südkorea näher beleuchten. Hiervon erwarte ich mir interessante Aufschlüsse über die Werte und Einstellungen der von mir befragten Menschen aus Deutschland und Südkorea. (3.4.2). Desweiteren werde ich eine für Deutschland repräsentative Studie zum Zusammenhang von gesellschaftlichen Milieus und individuellen Verhaltensgewohnheiten und Lebensführungen ausführlich beschreiben und in diesem Zusammenhang aufzeigen, wie statistische Verfahren wie Faktorenanalyse oder Diskriminanzanalyse verwendet werden können, um Hypothesen hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen gesellschaftlichen Bedingungen und altersbezogenen Werten und Normen zu generieren (3.4.3). Hiernach werde ich mich mit den möglichen Auswirkungen des demographischen Wandels in Deutschland und Südkorea auf die individuelle Lebensführung auseinandersetzen (3.4.4). Schließlich werde ich den Einfluss von gesellschaftlichen Stereotypen und Vorurteilen auf die Lebensbedingungen und -chancen älterer Menschen beleuchten und damit berücksichtigen, dass nicht nur die materiellen gesellschaftlichen Bedingungen das Bewusstsein der Menschen beeinflussen (im Sinn von K. Marxs berühmtem Satz), sondern dass sich das Bewusstsein der

Menschen auch umgekehrt auf die konkreten gesellschaftlichen Verhältnisse auswirken kann (3.4.5).

### **3.4.1 Klassische soziologische Theorien des Alters – die Disengagementtheorie von E. Cumming und W. E. Henry, die Modernisierungstheorie von D. O. Cowgill und die Theorie des Wertewandels von R. Inglehart**

Zwei besonders einflussreiche klassische soziologische Theorien des Alterns sind die Disengagementtheorie von E. Cumming und W. E. Henry<sup>182</sup> und die Modernisierungstheorie von D. O. Cowgill und L. D. Holmes<sup>183</sup>. Beide Theorien postulieren einen wenig förderlichen Einfluss der konkreten gesellschaftlichen Bedingungen in modernen kapitalistischen Industriestaaten auf altersbezogene Werte und Einstellungen sowie Verhaltensgewohnheiten und Lebensführung im Alter (im Hinblick auf die im Rahmen dieser Arbeit erarbeiteten Kriterien erfolgreichen Alterns).

Die Theorie des Wertewandels von R. Inglehart<sup>184</sup> ist zunächst keine Theorie des Alterns im engeren Sinn, sie liefert aber durch den Ansatz, die Werteorientierung erwachsener Menschen maßgeblich auf die Befriedigung von materiellen und Sicherheitsbedürfnissen in der Jugendzeit zurückzuführen, interessante Erklärungsmöglichkeiten hinsichtlich der Einstellungen und Werte bei älteren Menschen.

---

<sup>182</sup> Vgl. Cumming, E. & Henry, W.E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.

<sup>183</sup> Cowgill, D. O. & Holmes, L. D. (Hrsg.) (1972). *Aging and modernization*. New York: Appleton-Century-Crofts.

<sup>184</sup> Inglehart, R. (1998). *Modernisierung und Postmodernisierung. Kultureller, wirtschaftlicher und politischer Wandel in 43 Gesellschaften*. Frankfurt/Main: Campus Verlag.

## Die Disengagementtheorie<sup>185</sup>

Im Jahr 1952 begannen die Wissenschaftler E. Cumming und W. E. Henry mit ihrer Arbeit an den Kansas City Studies of Adult Life und rückten damit erstmals das „normale“ Altern ins Visier der Forschung. Kansas City als typische US-amerikanische Gemeinde erschien als ein geeigneter Forschungsort und die Studie sorgte nicht zuletzt aufgrund ihrer methodischen Konzeption und der gewissenhaft konstruierten Messinstrumente für einen breiten Widerhall in der Fachöffentlichkeit.<sup>186</sup>

Eine weitreichende Wirkung hatte die durch die Kansas City Studies begründete Theorie des Disengagement. Die im Jahr 1961 erstmals durch E. Cumming und W. E. Henry publizierte Disengagementtheorie<sup>187</sup> interpretierte die in Kansas City beobachtete Schrumpfung des Aktionsradius der älteren Menschen als einen unabwendbaren Prozess, bei dem viele Beziehungen alter Menschen verloren gingen oder sich in ihrer Qualität verändern würden. Die zielgerichteten Arbeitsrollen und die emotionalen Familienbeziehungen würden zunehmend durch Freizeitrollen ersetzt. Beziehungen zu Jüngeren würden an Bedeutung verlieren und Beziehungen zu Gleichaltrigen an Bedeutung gewinnen. Mit dem Verlust sozialer Beziehungen würden auch Autorität und Einfluss der älteren Menschen zunehmend schwinden. Bei der Entscheidung zwischen weiterem Engagement und Disengagement würden aber die sozialen Strukturen über den Willen des Individuums dominieren („When the individual is ready (Anmerkung: for disengagement) and society is not,... usually engagement continues. When society is ready (Anmerkung: for disengagement) and the individual is not, the result... is usually disengagement“<sup>188</sup>).

E. Cumming und W. E. Henry wurden kritisiert, weil selbst die Ergebnisse der Kansas City Studies die Disengagementhypothese keineswegs

---

<sup>185</sup> Vgl. Cumming, E. & Henry, W. E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.

<sup>186</sup> Brockmann, H. (1998). *Die Lebensorganisation älterer Menschen. Eine Trendanalyse*. Wiesbaden: DUV.

<sup>187</sup> Vgl. Cumming, E. & Henry, W.E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.

<sup>188</sup> Ebd.

eindeutig stützen. So gaben 22% der 70-74jährigen bei der Befragung an, weiterhin eine große Zahl von Rollen und Funktionen auszuüben, 34% berichteten von intensiver täglicher Interaktion mit anderen, und 18% schrieben sich einen großen Lebensraum (large live space) zu. Widerspruch erhielten E. Cumming und W. E. Henry auch hinsichtlich ihrer Auffassung, dass der Rückzug vieler älterer Menschen aus dem aktiven Leben einem natürlichen Bedürfnis des älteren Menschen nach Disengagement entspreche.<sup>189</sup> B. W. Lemon, V. L. Bengtson, J. A. Petersen entgegneten auf diese Behauptung etwa, es sei im Gegenteil meist ein ungewollter Verzicht, wenn ältere Menschen frühere Unternehmungen aufgeben würden. Denn je größer die allgemeine Aktivität wäre, desto größer wäre im Allgemeinen auch die Lebenszufriedenheit, dies gälte für Menschen im höheren Lebensalter genauso wie für junge Menschen.<sup>190</sup> In diesem Sinne propagierten auch R. J. Havighurst, B. L. Neugarten und S. Tobin<sup>191</sup> statt der Disengagement-These eine „Aktivitätsthese“ und erklärten, dass es keinen Grund gäbe, einen grundlegenden qualitativen Unterschied zwischen Menschen des mittleren Erwachsenenalters und Menschen des hohen Erwachsenenalter in Bezug auf die motivationale Ausrichtung zu konstruieren (bezogen auf Tätigkeiten oder soziale Beziehungen). Hiergegen argumentierten E. Cumming und W. E. Henry wiederum, dass der öfter von älteren Menschen geäußerte Wunsch „nützlich zu sein“, „gebraucht zu werden“ oder eine gesellschaftliche Funktion zu haben, nicht dem natürlichen Bedürfnis älterer Menschen nach Disengagement entspreche, sondern stattdessen auf Angst vor dem Verlust sozialer Anerkennung zurückzuführen sei.<sup>192</sup> In der Tat lässt sich vermuten, dass die Bedingungen der modernen Industriegesellschaft zu einer Überbewertung von Aktivität, Produktivität und Engagement und zu einer

---

<sup>189</sup> Vgl. Brockmann, H. (1998). *Die Lebensorganisation älterer Menschen. Eine Trendanalyse*. Wiesbaden: DUV.

<sup>190</sup> Lemon, B. W., Bengtson, V. L. & Petersen, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life expectation among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-523.

<sup>191</sup> Havighurst, R. J., Neugarten, B. L. & Tobin, S. (1964). Disengagement and patterns of aging. *The Gerontologist* 4, 24.

<sup>192</sup> Vgl. Brockmann, H. (1998). *Die Lebensorganisation älterer Menschen. Eine Trendanalyse*. Wiesbaden: DUV.

Abwertung von Ruhe, Besinnung und Disengagement führen. Somit kämen ältere Menschen mit einem starken Bedürfnis nach Ruhe, Besinnung und Disengagement in Konflikt mit zentralen Werten der Industriegesellschaft und würden sich gegebenenfalls entgegen der inneren Neigungen den äußeren Erwartungen anpassen. Fraglich bleibt jedoch, warum das Bedürfnis nach Disengagement bei älteren Menschen überhaupt stärker ausgeprägt sein sollte als bei jüngeren Menschen.

Einen Kompromiss zwischen Disengagement- und Aktivitätshypothese stellt die Kontinuitätshypothese von R. C. Atchley (1982) dar, nach welcher ältere Menschen die Handlungs- und Orientierungsmuster fortführen, welche sie im Laufe ihres Lebens erworben haben.<sup>193</sup> Darüber hinaus ist es plausibel, dass die meisten (gesunden) älteren Menschen weder übermäßige Aktivität noch völlige Passivität praktizieren, sondern eher einen Mittelweg.

### **Die Modernisierungstheorie von D. O. Cowgill und L. D. Holmes und der Mythos der Altenverehrung bei den Naturvölkern<sup>194</sup>**

D. O. Cowgill und L. D. Holmes erklärten 1972 den durch die Disengagementstheorie postulierten und in den modernen Industrieländern zu jener Zeit häufig beobachteten Rückzug alter Menschen aus dem öffentlichen Leben mit der Geschwindigkeit des technischen Wandels und dem sich daraus ergebenden Prestige- und Statusverlust älterer Menschen.<sup>195</sup> Die Faktoren Gesundheitstechnologie, Wirtschaftstechnologie, Urbanisierung und Erziehung würden (über vermittelnde Variablen) einen intergenerativen Wettstreit auf dem Arbeitsmarkt auslösen, bei dem die Berufe alter Menschen abgewertet und formale Arbeitstitel aufgewertet würden. Die Verrentung alter Menschen, ihre soziale und räumliche Segregation, ihre niedrigeren Bildungstitel sowie der Jugendkult würden dann einen Statusverlust der

---

<sup>193</sup> Atchley, R. C. (1982). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183-190.

<sup>194</sup> Cowgill, D. O. & Holmes, L. D. (Hrsg.) (1972). *Aging and modernization*. New York: Appleton-Century-Crofts.

<sup>195</sup> Ebd.

Alten bewirken. Unterstützung fand die Modernisierungstheorie unter anderem in einer Nationenvergleichsstudie von E. Palmore und K. Manton im Jahr 1974, bei dem die Autoren einen negativen Zusammenhang zwischen dem Modernisierungsgrad eines Landes (operationalisiert über das Bruttosozialprodukt, den Anteil der Beschäftigten in der Landwirtschaft sowie die Alphabetisierungs- und Ausbildungsrate) und dem Status alter Menschen feststellten.<sup>196</sup>

Bereits 1945 führte der Soziologe Leo W. Simmons Beispiele für ein Ansehen der älteren Menschen in primitiven Gesellschaften an, und erklärte dies mit den traditionellen Fertig- und Fähigkeiten der Alten, der Wissenskontrolle und politischen Macht, den Eigentumsverhältnissen sowie der Fortführung von Geschäften und Ämtern bis ins hohe Alter.<sup>197</sup> Der Prozess der Modernisierung würde die Bedeutung dieser Ressourcen und damit den gesellschaftlichen Status der älteren Menschen untergraben.

Die modernisierungstheoretischen Thesen sind in der Folge jedoch auch mehrfach in empirischen Studien falsifiziert worden. Weder genießen ältere Menschen in traditionellen, primitiven Gesellschaften generell einen höheren Status, noch führt rascher technologischer Wandel zwingend zu einem Statusverlust bei älteren Menschen.<sup>198</sup>

Simone de Beauvoir widerlegt in „Das Alter“ den Mythos, dass die Alten bei den Naturvölkern generell verehrt werden, sehr eindringlich, indem sie zahlreiche Berichte aus der ethnologischen Forschung referiert.<sup>199</sup> So würden die Jakuten im fernöstlichen Sibirien oder die japanischen Ainu ihre Alten sehr schlecht behandeln. In einem Bericht von Sieroshevski, der bei den Jakuten lebte, könnte man lesen: „Selbst in wohlhabenden Häusern sah ich lebendige Skelette, verrunzelt, halb oder ganz nackt, verkrochen in Winkeln, aus denen sie nur, wenn kein Fremder da ist, herkommen, um sich am Feuer zu wärmen oder den Kindern Essensreste

---

<sup>196</sup> Palmore, E. & Manton, K. (1974). Modernisation and the Status of the Aged. *Journal of Gerontology*, 29, 205-210.

<sup>197</sup> Simmons, L. W. (1945). *The Role of the Aged in Primitive Society*. New Haven, CT: Yale University Press.

<sup>198</sup> Brockmann, H. (1998). *Die Lebensorganisation älterer Menschen. Eine Trendanalyse*. Wiesbaden: DUV.

<sup>199</sup> Beauvoir, S. (1971). *Das Alter*. Berlin: rororo.

streitig zu machen.“ Noch schlimmer erginge es laut Sieroschevski entfernten Verwandten: „Sie lassen uns an Kälte und Hunger in einem Winkel sterben, nicht wie Menschen, sondern wie Tiere“. Und A. H. S. Landor hätte von einem Besuch in einer Hütte der japanischen Ainu im Jahr 1893 folgendermaßen berichtet:

*„Als ich näher trat, entdeckte ich ein Gewirr von weißen Haaren und zwei Klauen, beinahe wie magere menschliche Füße, mit langen gebogenen Klauen; auf dem Boden lagen ein paar Gräten verstreut, und in der Ecke türmte sich der Schmutz; der Gestank war entsetzlich. Ich vernahm ein Atmen unter diesem Gewirr von Haaren. Ich berührte sie, schob sie auseinander, da streckten sich mir mit einem Grunzen zwei schwache knochige Arme entgegen und ergriffen meine Hand... sie bestand nur noch aus Haut und Knochen, und ihre langen Haare, ihre langen Nägel machten sie erschreckend... sie war fast taub, blind, stumm und litt offenbar unter Rheumatismus, durch den ihre Arme und Beine steif geworden waren; sie hatte Lepranarben. Ihr Anblick war grässlich, abstoßend, unmenschlich. Von dem Dorf oder von ihrem Sohn, der in der gleichen Hütte lebte, wurde sie weder misshandelt noch gepflegt, sie war einfach ein ausgedienter Gegenstand und wurde dementsprechend behandelt; von Zeit zu Zeit warf man ihr einen Fisch hin.“<sup>200</sup>*

Solche Erlebnisberichte einzelner Forschungsreisender sind mit Vorsicht zu genießen. A. Henry S. Landor etwa erzielte mit seinen Büchern hohe Auflagen, die Häufung dramatischer Ereignisse in seinen Büchern hinterließen aber Zweifel an deren Wahrheitsgehalt.<sup>201</sup> Zudem gibt es für die damaligen elenden Zustände älterer Menschen bei den Ainu auch alternative Erklärungen: hier ist zunächst die Zerstörung der ursprünglichen Ainu-Kultur durch die Japaner zu nennen und die sich daraus ergebende Verbreitung von Armut und Alkoholismus ähnlich wie bei den Indianern in Nordamerika.<sup>202</sup> Aber auch ein weithin anerkannter Forscher wie L. W. Simmons weist in dem Sammelwerk „The role of the

---

<sup>200</sup> Vgl. Landor, A. H. S. (1893). *Alone with the Hairy Ainu. Or, 3,800 miles on a Pack Saddle in Yezo and a Cruise to the Kurile Islands*. London: John Murray.

<sup>201</sup> Vgl. [http://en.wikipedia.org/wiki/Arnold\\_Henry\\_Savage\\_Landor](http://en.wikipedia.org/wiki/Arnold_Henry_Savage_Landor)

<sup>202</sup> Habu, Junko (2004). *Ancient Jomon of Japan*. Cambridge: Cambridge University Press.

aged in primitive socitey“ darauf hin, dass von 39 unter diesem Gesichtspunkt untersuchten Stämmen 18 die Alten vernachlässigten und aussetzten, und zwar nicht nur Nomaden sondern auch sesshafte Gemeinwesen.<sup>203</sup>

Die meisten primitiven Stämme lassen nach S. de Beauvoir ihre Alten jedoch nicht wie Tiere verenden, sondern umgeben ihren Tod mit einem Zeremoniell und holen sich deren Zustimmung ein oder tun zumindest so. So schildert S. de Beauvoir, dass die Eskimos von Anmagssalik in Grönland „freiwillig“ in den Tod zu gehen pflegten, wenn sie sich als Belastung für die Gemeinschaft empfinden würden. Sie würden dann eine Art öffentlicher Beichte ablegen und würden zwei oder drei Tage später ein Kajak besteigen und das Festland verlassen, um nie mehr zurückzukehren.<sup>204</sup>

Es gäbe aber auch einige Beispiele primitiver Völker, die ihre Alten trotz zum Teil sehr schwieriger Lebensverhältnisse bis in den Tod pflegen und dabei mit großer Hochachtung behandeln würden. Zu diesen würden die Tschukchtschen im Landesinneren des russischen Fernen Ostens gehören und die Yaghan an der Küste von Feuerland.

Die Tschukchtschen zogen mit ihren Rentierherden durch die nördlichen Steppen Sibiriens, und ihre Lebensverhältnisse wären ausgesprochen hart gewesen. Für das hohe Ansehen der Alten hätte unter anderem deren Macht beim Verteilen der Besitztümer der Gemeinschaft gesorgt. Bezeichnend für die hohe Stellung der Alten bei den Tschukchtschen sind die von S. de Beauvoir berichteten Anekdoten des Forschungsreisenden Bogoras über alte Tschukchtschen-Männer, welche auf dem Frühjahrsmarkt lebensnotwendige Gerätschaften wie Jagdmesser für ihre Familie hätten einkaufen sollen und stattdessen Alkohol oder nutzlosen Plunder mitgebracht hätten. Die Söhne hätten darüber nur freundlich-milde gespottet („Der alte Narr. Aber was solls? Er ist eben ein alter Mann“) und die Alten trotz ihres Fehlverhaltens weiterhin mit aufrichtiger Hochachtung behandelt.

---

<sup>203</sup> Vgl. Simmons, L. W. (1945). *The Role of the Aged in Primitive Society*. New Haven, CT: Yale University Press.

<sup>204</sup> Beauvoir, S. (2000). *Das Alter*. Reinbek: Rowohlt.

Die Yaghan an der Küste von Feuerland lebten bis Ende des 19. Jahrhunderts unter ärmlichen Verhältnissen, mittlerweile sind sie durch die Infektion mit von weißen Missionaren mitgebrachten Krankheitskeimen ausgestorben.<sup>205</sup> Auch wenn ihr technischer Entwicklungsstand als sehr primitiv bewertet worden wäre, wären sie ihrer harten Umgebung gut angepasst gewesen. Sie wären sehr gesellig gewesen und hätten einander ausgeholfen. Die Yaghan hätten ihre Kinder abgöttisch geliebt, und die Kinder hätten den Eltern diese Liebe im Alter zurückzugeben. Bei der Verteilung der Nahrung wären die Alten immer als erste versorgt worden und man hätte ihnen den besten Platz in der Hütte gegeben. Man hätte sie nie allein gelassen und auf ihren Rat gehört.<sup>206</sup>

S. de Beauvoir machte sich auch Gedanken darüber, wovon es denn abhängt, ob primitive Gemeinschaften ihre Alten mit viel oder wenig Respekt behandeln. Dabei stellte sie fest, dass Sesshaftigkeit und der Wohlstand eines Gemeinwesens grundsätzlich günstigere Bedingungen für ältere Menschen bieten würden. Auch Erfahrungswissen, Besitztümer, religiöse und politische Macht oder abergläubische Furcht könnten den Alten Respekt verschaffen. Von entscheidender Bedeutung seien aber die liebevollen Beziehungen zwischen Eltern und Kindern und die Qualität der sozialen Beziehungen im Gemeinwesen allgemein. Eine liebevolle Erziehung der Kinder wäre fast immer mit einer respektvollen Behandlung der älteren Menschen verbunden gewesen (S. de Beauvoir berichtet von nur einem Gegenbeispiel unter allen berücksichtigten Völkern und Stämmen).<sup>207</sup>

### **Die Theorie des Wertewandels von Ronald Inglehart**

R. Inglehart beschäftigte sich Anfang der 1970er Jahre im Rahmen seiner einflussreichen Theorie des Wertewandels mit dem Einfluss der manifesten gesellschaftlichen Bedingungen auf gesellschaftliche Werte und Einstellungen, wobei er einerseits an die Ideen von K. Marx anschloss

---

<sup>205</sup> Vgl. <http://en.wikipedia.org/wiki/Yaghan>

<sup>206</sup> Beauvoir, S. (2000). *Das Alter*. Reinbek: Rowohlt.

<sup>207</sup> Ebd.

und andererseits Gedanken der Vertreter des psychologischen Humanismus aufgriff.<sup>208</sup> Im Einklang mit A. Maslows Konzept der Bedürfnispyramide würden nach R. Inglehart bei Personen „höhere Bedürfnisse“ wie „soziale Anerkennung“ oder „Selbstverwirklichung“ erst dann in stärkerem Maße aktualisiert, wenn die „niedrigeren“ bzw. grundlegenden Bedürfnisse in ausreichendem Maße befriedigt worden seien. Wenn die grundlegenden Bedürfnisse dagegen frustriert würden, blieben die Menschen auf den unteren Ebenen der Pyramide fixiert.

R. Inglehart spezifizierte A. Maslows Konzept durch die Annahme, dass vor allem die in der Kindheit und Jugend erfahrenen sozioökonomischen Bedingungen einen prägenden Einfluss darauf haben, ob jemand ein materiell oder postmateriell geprägtes persönliches Wertesystem entwickelt. Für einen sogenannten Postmaterialisten ist das Streben nach materiellen Gütern von geringerer Bedeutung als höhere Werte wie etwa Individualismus, Freiheit, Glück, Selbstverwirklichung, Gesundheit, Kreativität, Bildung, Kultur oder Umweltschutz. Dies ist jedoch nach R. Inglehart vor allem deshalb der Fall, weil er in der Vergangenheit (maßgeblich in der Kindheit und Jugend) die Erfahrung machen konnte, dass er sich um die im unteren Teil der Bedürfnispyramide positionierten Bedürfnisse nicht allzu sehr sorgen müsse. Gesamtgesellschaftlich gesehen wäre demnach die physische und psychische Sicherheit, die durch eine wohlhabende materialistische Gesellschaft hervorgebracht würde, die Voraussetzung für die Entwicklung einer postmaterialistisch geprägten Wertekultur. Die sich hieraus ergebende Hypothese, dass bei steigendem Wohlstand einer Gesellschaft das Streben nach materialistischen Werten (etwa Bedürfnis nach materieller Sicherheit) nachlässt und das Streben nach postmaterialistischen Werten (etwa Engagement für Umweltschutz) zunimmt, versuchte R. Inglehart durch Analysen der Entwicklung verschiedener Staaten nachzuweisen.<sup>209</sup> Die Analysen von R. Inglehart werden kontrovers diskutiert, und die

---

<sup>208</sup> Inglehart, R. (1998). *Modernisierung und Postmodernisierung. Kultureller, wirtschaftlicher und politischer Wandel in 43 Gesellschaften*. Frankfurt/Main: Campus Verlag.

<sup>209</sup> Ebd.

Veränderung von gesellschaftlichen Werten scheint zumindest komplexer zu sein, als R. Inglehart es mit seiner Theorie nahelegte.<sup>210</sup>

Der in den letzten Jahrzehnten in vielen modernen Industrieländern beobachtete sogenannte postmaterielle Wertewandel lässt sich zudem nicht auf eine reine Verschiebung der Gewichte zwischen den unteren und oberen Dimensionen der Bedürfnispyramide zugunsten der postmateriellen Bedürfnisse reduzieren. Postmaterielle Werte gewinnen nicht nur gegenüber materiellen Werten an Bedeutung, sondern zusätzlich wird in den modernen Industriegesellschaften eine fortschreitende Pluralisierung der Werte festgestellt. Unter Wertpluralismus ist das gleichzeitige und mehr oder minder gleichberechtigte Nebeneinanderexistieren mehrerer Wertorientierungen in einer Gemeinschaft oder Gesellschaft zu verstehen. Wertpluralismus wird durch verschiedene Faktoren gefördert: neben der Betonung postmaterieller Werte wie Individualismus und Freiheit und der damit verbundenen Tatsache, dass der Einzelne immer mehr zum Konstrukteur seiner eigenen Identität wird, gehören hierzu die erhöhte Mobilität der Menschen, die wachsende kulturelle Vielfalt in den modernen Industriestaaten sowie die wachsende Verfügbarkeit von Informationen und Orientierungsangeboten über Medien und Internet.

In seinem Buch „Die Erlebnisgesellschaft“ stellt G. Schulze für Deutschland die Ausdifferenzierung verschiedener durch unterschiedliche Werthaltungen geprägter postmaterieller Milieus dar.<sup>211</sup> So lässt sich etwa das „postmoderne Unterhaltungsmilieu“ keineswegs durch eine Abkehr von materiellen Gütern und eine Konzentration auf persönliches und geistiges Wachstum im Sinne von Humanisten wie A. Maslow oder C. Rogers charakterisieren, sondern in dieser hedonistisch geprägten Wertesubkultur wird der (materielle) Konsum geradezu zum Selbstzweck und zum Mittel, sich selbst auszudrücken.

---

<sup>210</sup> Klein, M. (1995). Wieviel Platz bleibt im Prokrustesbett? Wertewandel in der Bundesrepublik Deutschland zwischen 1973 und 1992. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 47, 207-230.

<sup>211</sup> Schulze, G. (1992/2005). *Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt a.M.: Campus.

### **3.4.2 Exkurs: Die manifesten gesellschaftlichen Bedingungen der heutigen älteren Menschen in Deutschland und Südkorea in deren Kindheit und Jugend**

Angehts von R. Ingleharts Hypothese, dass insbesondere die manifesten Lebensbedingungen in Kindheit und Jugend einen starken Einfluss auf den Stellenwert materieller und postmaterieller Werte im späteren Erwachsenenalter haben, möchte ich nun in einem Exkurs die Lebensbedingungen der heutigen älteren Menschen in Deutschland und Südkorea in deren Kindheit und Jugend erörtern. Ein heute 60-Jähriger ist im Jahr 1948 oder 1949 geboren, ein heute 100-jähriger im Jahre 1908 oder 1909. Die Kindheit und Jugend der Gesamtheit der heutigen älteren Menschen erstreckt sich somit über einen Zeitraum von etwa 60 Jahren, von 1908 bis 1968. Dieser Zeitraum ist sowohl in Deutschland als auch in Südkorea gekennzeichnet durch einen enormen gesellschaftlichen und technischen Wandel sowie durch mehrere schwere Einschnitte wie wirtschaftliche Krisen und Kriege.

#### **Gesellschaftliche Bedingungen in Kindheit und Jugend bei den heute über 60jährigen Deutschen (nach 1949 nur für Westdeutschland)<sup>212</sup>**

-Bei einem heute 100-jährigen Deutschen (Geburtsjahr 1908/1909) fällt die Kindheit noch in die autoritär geprägte Kaiserzeit unter Wilhelm II. Ab dem 6. Lebensjahr erlebte er die Schrecken des ersten Weltkriegs und musste in vielen Fällen einen großen Teil seiner Kindheit ohne Vater verbringen, weil dieser sich als Soldat im Krieg befand.

-Bei einem heute 90-jährigen Deutschen (1918/1919) war die Kindheit durch die politischen Unruhen und Kämpfe der Weimarer Republik sowie durch schwerwiegende wirtschaftliche Krisen wie die radikale Geldentwertung Anfang der 1920er Jahre und vor allem die

---

<sup>212</sup> Vgl. Schildt, A. & Siegfried, D. (2009). *Deutsche Kulturgeschichte: Die Bundesrepublik von 1945 bis zur Gegenwart*. München: Carl Hanser Verlag.

Weltwirtschaftskrise von 1929 gekennzeichnet, und die Jugendzeit durch das Regime der Nationalsozialisten vor Ausbruch des Zweiten Weltkriegs.

-Bei einem heute 80-jährigen Deutschen (Geburtsjahr 1928/1929) waren Kindheit und Jugend zunächst geprägt durch die Friedensjahre unter Hitler (welche bei großen Teilen der Bevölkerung unter anderem aufgrund der politischen und wirtschaftlichen Stabilisierung zumindest teilweise auch als positiv erlebt wurden) und ab 1939 durch die Schrecken des Zweiten Weltkrieges (zu denen unter anderem der Tod naher Angehöriger gehörte oder der Verlust des gesamten familiären Besitzes und die Flucht aus der Heimat) sowie die Entbehrungen der Nachkriegsjahre.

-Bei einem heute 70-jährigen Deutschen (Geburtsjahr 1938/1939) war die Kindheit geprägt durch den Zweiten Weltkrieg (mit traumatischen Erfahrungen wie Tod und Flucht) und Nachkriegsentbehrungen. In der Jugend dagegen wurde er Zeuge des enormen wirtschaftlichen Aufschwungs (des sogenannten Wirtschaftswunders) der neugegründeten BRD. Nachdem 1950 die Lebensmittelkarten abgeschafft wurden und der Bedarf an Grundnahrungsmitteln gedeckt war, eröffnete sich innerhalb nur weniger Jahre breiten Bevölkerungsschichten ein umfangreiches und erschwingliches Angebot an Produkten in den Bereichen Feinkost, Bekleidung und Wohnungseinrichtung (in diesem Zusammenhang spricht man auch von mehreren sogenannten Wellen: Fresswelle, Edelfresswelle, Bekleidungswelle und Einrichtungswelle).

Durch die Etablierung von Fernsehen und Kino, preisgünstige Taschenbüchern und den Import von amerikanischer Populärkultur wurde in kurzer Zeit ein großes Unterhaltungsangebot verfügbar. Die aufstrebende Automobilindustrie mit dem VW Käfer als Symbol des Wirtschaftswunders und löste als weitere Welle die sogenannte Reisewelle aus. Ungeachtet dieser rasanten Entwicklungen blieb der Wohlstand aber in den 50ern nach wie vor in hohem Maße ungleich verteilt. Auch ein Großteil der 1938 / 1939 geborenen Frauen blieb trotz eines Zugewinns an Rechten weitgehend auf die Rolle als Hausfrau und Mutter beschränkt.

-Ein Großteil der heute 60jährigen Deutschen (Geburtsjahr 1948/1949) wuchs

in gesicherten politischen, ökonomischen und politischen Verhältnissen auf und in zumindest bescheidenem Wohlstand. Durch die Euphorie der Wirtschaftswunderzeit und den starken kulturellen Einfluss durch die USA wurde den Menschen zudem vermittelt, dass man durch harte Arbeit und unternehmerischen Geist sein eigenes Schicksal maßgeblich selbst bestimmen könne. Das Abflauen des deutschen Wirtschaftswunders Mitte der 1960er, welches in der Rezession von 1966/67 mündete, der Bildungsnotstand mit Schüler- und Studentengroßdemonstrationen ab 1965 und der Krieg der USA mit Vietnam förderte bei vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein kritisches Bewusstsein und eine Emanzipation von den Werten der Eltern sowie den Regierungen und „Eliten“ der BRD und der USA. Postmaterielle Werte wie Individualismus, Freiheit, Glück, Selbstverwirklichung, Bildung, Kultur, Kunst oder Spiritualität dominierten zunehmend die öffentliche Diskussion. Die 1948/49 geborenen jungen Frauen emanzipierten sich zunehmend und forderten mehr Gleichberechtigung.

Zusammenfassend lässt sich für die älteren Menschen in Deutschland hinsichtlich der allgemeinen politischen, wirtschaftlichen und sozialen Lebensbedingungen in deren Kindheit und Jugend sagen, dass es sehr deutliche Unterschiede gab zwischen der Gruppe der „älteren Alten“ (den heute 80- und 90jährigen) und der Gruppe der „jüngeren Alten“ (den heute 60- und 70jährigen). Die „älteren Alten“ wuchsen in unbeständigen und unsicheren politischen und wirtschaftlichen Verhältnissen auf, ihre Kindheit und Jugend war geprägt durch große wirtschaftliche Krisen, das Regime der Nationalsozialisten und den zweiten Weltkrieg. Zudem waren Bildungs- und berufliche Chancen stark von der sozialen Herkunft bestimmt und für die große Mehrheit der Bevölkerung deutlich eingeschränkt. Die heute 70jährigen konnten dagegen nach einer Kindheit unter schwierigen Verhältnissen mit den Anfangsjahren der BRD in ihrer Jugend die Etablierung stabiler demokratischer Verhältnisse, eine große Aufbruchsstimmung angesichts des Wirtschaftswunders und in vielen Fällen auch zumindest bescheidenen Wohlstand erfahren. Die heute 60jährigen Deutschen schließlich verlebten ihre gesamte Kindheit und Jugend in einer demokratisch regierten, wohlhabenden Gesellschaft,

welche sich durch eine hohe Stabilität und Krisenfestigkeit auszeichnete. Allerdings waren auch bei den heute 60jährigen Deutschen die ökonomischen oder Bildungsbedingungen, welche diese in ihrer Jugend vorfanden, noch sehr heterogen, und so profitierten nicht alle gleichermaßen vom Aufschwung der neugegründeten demokratischen Republik.

### **Gesellschaftliche Bedingungen in Kindheit und Jugend bei den heute über 60jährigen Südkoreanern**

-Die heutigen 100jährigen (Geburtsjahr 1908/1909) und 90jährigen (Geburtsjahr 1918/1919) Südkoreaner verlebten ihre Kindheit und Jugend unter der Kolonialherrschaft der Japaner (1910-1945). Japan hatte sich nach dem russisch-japanischen Krieg (1904-1905) endgültig als dominante Kraft in Ostasien etabliert. Groß-Korea wurde 1905 ein Protektorat Japans und 1910 als Provinz „Chosen“ offiziell ins japanische Kaiserreich eingegliedert. Damit ging einerseits eine wirtschaftliche und gesellschaftliche Modernisierung Koreas einher, andererseits aber auch eine Unterdrückung der traditionellen koreanischen Kultur und eine Beschneidung der Rechte der Koreaner. In provinzweiten Aufständen demonstrierten Koreaner am ersten März 1919 gegen die Kolonialherrschaft und -politik Japans, was heute in Südkorea als die „Bewegung des ersten März“ bezeichnet wird. Die Demonstrationen wurden niedergeschlagen, als Zugeständnis wurde jedoch die Strenge der Kolonialpolitik in der Folge entschärft und Japan bemühte sich bis 1937 im Großen und Ganzen, die Koreaner mehr oder weniger „gewaltfrei“ für sich zu gewinnen.<sup>213</sup>

-Korea nahm zwar nicht am Zweiten Weltkrieg teil, die Kindheit und Jugend der heutigen 80jährigen Südkoreaner (Geburtsjahr 1928/1929) war aber stark geprägt durch die sich verschärfende Unterdrückung durch das japanische Kolonialregime im Zuge des Zweiten Japanisch-

---

<sup>213</sup> Vgl. Breen, M. (2004). *The Koreans: Who They Are, What They Want, Where Their Future Lies*, revised edition. New York: Thomas Dunne Books/ St. Martin's Griffin.

Chinesischen Krieges (1937-1945) und des Zweiten Weltkrieges (1939-1945). (Japan hatte versucht, den durch die Weltwirtschaftskrise bedingten starken wirtschaftlichen Einbruch des Landes durch imperialistische Aktivitäten zu kompensieren und war 1931 in die chinesische Mandschurei einmarschiert (unter dem Vorwand eines selbstinszenierten Attentates auf die mandschurische Eisenbahn, welches den Chinesen unterstellt wurde), was schließlich im Zweiten Chinesisch-Japanischen Krieg mündete.)<sup>214</sup>

-Die heute 70jährigen Südkoreaner (Geburtsjahr 1938/1939) wuchsen in ihrer Kindheit noch unter dem unterdrückenden japanischen Kolonialregime auf und erlebten dann in ihrer Jugend den „Bruderkrieg“ zwischen Süd- und Nordkorea (1950-1953). Die Folgen des Koreakriegs waren verheerend, mehrere Millionen Koreaner waren getötet und noch mehr vertrieben worden. Wahrscheinlich noch schlimmer waren die psychologischen Folgen: die Angst vor einer erneuten Invasion schwebte noch lange Zeit und eigentlich fast bis zum heutigen Tag über den Köpfen der südkoreanischen Politiker und der Bevölkerung. Die nahezu vollständige Zerstörung der koreanischen Infrastruktur durch den Krieg, Misswirtschaft und Korruption unter der Regierung des ersten südkoreanischen Präsidenten Seung-Man Rhee (1948-1960) trugen dazu bei, dass der Wiederaufbau trotz einer relativ verlässlichen Unterstützung durch die USA nur sehr schleppend voranging und die wirtschaftliche Entwicklung des auf Export angewiesenen Landes bis zum Rücktritt Rhees im Jahr 1960 enttäuschend blieb. Die meisten Südkoreaner waren in der Regierungszeit von Rhee maßgeblich mit der Frage beschäftigt, wovon die nächste Mahlzeit bezahlt werden konnte, und so war in ihrem Bewusstsein wenig Raum für persönliche oder gesellschaftliche Visionen, zumal die Regierung in dieser Hinsicht kaum Perspektiven bot.

Die Regierung unter Rhee agierte im Laufe der Regierungszeit immer autokratischer und ging zunehmend brutaler gegen Unruhen in der Bevölkerung vor, wobei schon der Beginn der Regierungszeit durch das sogenannte Jejudo-Massaker geprägt war, bei dem auf der Insel Jejudo aufgrund eines Konflikts zwischen paramilitärischen Banden und der

---

<sup>214</sup> Ebd.

Polizei 270 von 400 Dörfern ausgelöscht wurden und etwa 27000 Menschen getötet wurden, die zum größten Teil Zivilisten waren.<sup>215</sup>

-Die heute 60jährigen Südkoreaner (Geburtsjahr 1948/1949) fanden in einem eingeschränkten Sinne förderlichere gesellschaftliche Bedingungen vor als die heute 70-100jährigen Südkoreaner. Ihre Kindheit fiel in die Regierungszeit von Rhee, in der Jugend erlebten sie nach einer nur kurz andauernden demokratisch gewählten Interimsregierung den Militärputsch unter der Führung von General Chung-Hee Park im Jahr 1961. Es etablierte sich eine Militärdiktatur, die bis 1979 andauerte. Demokratische Rechte wie Meinungs- und Pressefreiheit wurden untersagt und Oppositionelle wurden gefoltert und ermordet. Auf der anderen Seite gelang es der Militärregierung unter Chung-Hee Park, Südkorea in einen modernen Industriestaat zu wandeln. Der allgemeine Lebensstandard konnte deutlich angehoben werden, und das Bildungswesen wurde verbessert und breiteren Bevölkerungsschichten zugänglich gemacht. Nachdem Südkorea auch den Großteil der 1980er Jahre von einer weiteren Militärregierung geführt wurde, wurde 1987 endlich wieder ein Präsident direkt von der Bevölkerung gewählt, und es konnten langfristig demokratische Verhältnisse etabliert werden. Bei dieser vordergründig zunächst sehr positiv erscheinenden gesellschaftlichen Entwicklung Südkoreas ist jedoch darauf hinzuweisen, dass die junge südkoreanische Demokratie immer noch stark von Problemen belastet ist, welche sich vor allem aus den über Jahrzehnte oder sogar Jahrhunderte gewachsenen gesellschaftlichen und Beziehungsstrukturen ergeben. Dazu zählt vor allem die ausgeprägte Korruption in Politik und Wirtschaft, welche auch als „die koreanische Krankheit“ bezeichnet wird. Zudem ist die junge südkoreanische Demokratie gleich zweimal besonders stark von wirtschaftlichen Krisen betroffen gewesen: von der Asienkrise 1997 und von der Weltfinanzkrise 2007.<sup>216</sup>

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Gesamtheit der heutigen älteren Menschen in Südkorea ab 60 Jahren unter gesellschaftlichen Bedingungen aufwuchs, die durch eine große staatliche Unterdrückung

---

<sup>215</sup> Ebd.

<sup>216</sup> Ebd.

gekennzeichnet waren: zunächst unter den japanischen Besatzern, dann unter dem ersten Präsidenten Seung-Man Rhee und schließlich unter den Militärdiktaturen. Auch die sozioökonomischen Bedingungen waren für den Großteil der heutigen älteren Menschen in Südkorea in ihrer Kindheit und Jugend sehr schwierig, und die Bildungs- und beruflichen Chancen waren im Allgemeinen schlecht. Die heute um die 60 Jahre alten Südkoreaner erlebten in ihrer Jugend immerhin einen wirtschaftlichen Aufschwung und eine verbesserte Bildungsförderung unter der von Chung-Hee Park geführten ersten Militärregierung.

### **Der traditionelle Einfluss des Konfuzianismus in Südkorea und der „Generation Gap“ in der heutigen südkoreanischen Gesellschaft<sup>217</sup>**

Um ein tieferes Verständnis der heutigen südkoreanischen Gesellschaft zu erlangen, auch hinsichtlich der Wahrnehmung und Einstellungen zum Alter und Altern, muss man sich mit dem jahrhundertelangen prägenden Einfluss des Konfuzianismus auf das Land auseinandersetzen. Nachdem in der Mitte des 14. Jahrhunderts nach Christus die mongolischen Herrscher (mit Unterstützung der chinesischen Ming-Dynastie) aus Korea verdrängt werden konnten, betrieb der koreanische General Yi und spätere König Taejo eine Politik der Annäherung mit China, und im Laufe dieser politischen Beziehung wandelte sich Korea aus chinesischer Sicht von einem bedrohlichen „Barbarenstaat“ zu einem „kleinen Bruder“ des Landes der Mitte. Taejo importierte den chinesischen Neokonfuzianismus nach Korea und veränderte damit die koreanische Gesellschaft in einer radikalen Weise, sowohl hinsichtlich der konkreten staatlichen und bürokratischen Organisation als auch in Bezug auf den ideologischen und ethisch-religiösen Überbau. Rückblickend lässt sich sagen, dass der Konfuzianismus in keinem ostasiatischen Land einschließlich China selbst einen derart starken Einfluss auf Staat und Kultur gehabt hat wie in Korea. Dies galt auch in dem Sinne, dass die politische Führung eine vorwiegend

---

<sup>217</sup> Ebd.

intolerante Haltung gegen die vorher im Bewusstsein der Bevölkerung verankerten Ideologien, Religionen und Sitten einnahm.<sup>218</sup>

Während in den heutigen westlichen Demokratien Werte wie Individualismus, Freiheit und Gleichheit leitend sind, betont der Konfuzianismus Hierarchie, Achtung der Sitten und das Bemühen um Harmonie. Ein solches Wertesystem lässt sich bereits aus den Originalschriften des Konfuzius ableiten. Nach Konfuzius verändert sich eine Person, die gemäß Anstand und Sitten lebt, schon allein dadurch zum Guten und löst außerdem einen „Dominoeffekt“ auf ihre Mitmenschen und schließlich den gesamten Kosmos aus. Konfuzius veranschaulicht dies folgendermaßen:

*„Wenn Familien in Harmonie sind, ist es auch das Dorf.*

*Sind Dörfer in Harmonie, ist es auch die Provinz.*

*Sind Provinzen in Harmonie, dann ist es auch das ganze Reich.*

*Sind Reiche in Harmonie, dann ist es auch der Kosmos.“*

In vergleichbarer Weise dient auch die Regelung der privaten und öffentlichen zwischenmenschlichen Beziehungen der Erhaltung bzw. Wiederherstellung der kosmischen Harmonie. Konfuzius unterscheidet fünf menschliche Elementarbeziehungen: Vater-Sohn, Herrscher-Untertan, Ehemann-Ehefrau, älterer Bruder-jüngerer Bruder und Freund-Freund. Bis auf die Beziehung zwischen Freunden handelt es sich dabei um hierarchische Über- und Unterordnungsverhältnisse. Mit Blick auf das Thema des Alters und Alterns gilt weiterhin, dass jüngere Personen generell älteren Personen hierarchisch untergeordnet sind. Im Alltag manifestiert sich dies etwa in der Weise, dass es als äußerst unschicklich gilt, wenn die Frau dem Mann oder der Jüngere dem Älteren direkt widerspricht.

Nachdem in Korea die eben beschriebene traditionelle hierarchische Ordnung der sozialen Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, Mann und Frau oder Älteren und Jüngeren im Sinne des Konfuzianismus über

---

<sup>218</sup> Ebd.

Jahrhunderte ohne Zweifel akzeptiert wurde, fand jedoch in den letzten Jahrzehnten in Südkorea ein radikaler Wertewandel statt. Dieser ist durch mehrere Faktoren bedingt: zunächst durch die schnelle Veränderung der gesellschaftlichen Verhältnisse und allgemeinen Lebensbedingungen, weiterhin durch den starken Einfluss der USA als Partner Südkoreas und schließlich durch den kulturellen Einfluss des Westens vor allem auf die junge Bevölkerung durch die Massenmedien.

Zwar ist der konfuzianische Einfluss weiterhin etwa in der Kultur der Wirtschaftsunternehmen sehr stark spürbar, aber vor allem die jungen Menschen in Südkorea beginnen den Absolutheitsanspruch des Konfuzianismus zu hinterfragen und öffnen sich für neue Wertesysteme und Denkweisen. Insbesondere im privaten Sektor schwindet die Macht des Konfuzianismus. Dies beschreibt die Amerikanerin Lynne Kim, welche seit 1972 in Korea lebt und mit einem Koreaner verheiratet ist, hinsichtlich der Mann-Frau-Beziehung folgendermaßen:

*„Die ältere Generation (Anmerkung: im heutigen Südkorea) ist noch völlig konfuzianistisch eingestellt und hat keinen Zweifel daran, dass die Mann-Frau-Beziehung vertikal ist. Die Frau ist demnach dem Mann strikt untergeordnet und hat zu gehorchen, egal ob der Mann recht hat oder nicht. Die Frau soll der Meinung des Mannes keine eigene entgegensetzen und soll nicht mit dem Mann diskutieren. In der Praxis ist es jedoch bei den Älteren öfters so, dass die Frau „Ja“ sagt und dann trotzdem das tut, was sie will oder für richtig hält (Anm.: auf diese Weise bleibt das Gesicht des Mannes gewahrt)*

*...Aber im heutigen Südkorea findet hinsichtlich dieser Angelegenheiten ein schneller und starker Wandel statt. In meinen Seminaren für Geschäftsleute habe ich Männer über 40, Männer zwischen 30 und 40 und Männer unter 30 gefragt, ob sie der Meinung sind, dass die Frau dem Mann folgen solle. Bei den Männern über 40 heben alle mit dem Ausdruck voller innerer Gewissheit die Hände. Bei den Männern zwischen 30 und 40 heben 3 oder 4 nicht die Hände, dies sind gewöhnlich diejenigen, welche in Übersee studiert haben. 3 oder 4 weitere schauen sich erst einmal um, bevor sie die Hände heben. Bei den Männern unter 30 hebt*

*nur noch etwa die Hälfte der Teilnehmer die Hände und dies meist zweifelnd.*<sup>219</sup>

Dieser starke Bewusstseinswandel hinsichtlich des ehelichen Rollenverständnisses ist ganz im Sinne von K. Marx zu einem großen Teil aus der Veränderung der konkreten gesellschaftlichen Bedingungen zu erklären. Früher arbeiteten ausschließlich die Männer, und die Frauen waren mit Haushalt und Kindererziehung beschäftigt. Die Männer gingen früh aus dem Haus und kamen gewöhnlich erst spät abends wieder nach Hause, direkt von der Arbeit oder auch von mehr oder weniger verpflichtenden sozialen Aktivitäten mit den Kollegen. In diesen Zeiten waren die Frauen meist wirtschaftlich vollkommen von ihren Männern abhängig, sie waren schlecht gebildet und ausgebildet, sie hatten sich um den oft zahlreichen Nachwuchs zu kümmern, und die Ehepartner sahen sich nur an den arbeitsfreien Tagen für längere Zeit. Heute dagegen haben die meisten jungen Frauen in Südkorea einen Beruf erlernt und sind berufstätig, und die berufstätigen Männer und Frauen kommen gewöhnlich nicht später als um 7 oder 8 Uhr abends nach Hause. Während noch vor wenigen Jahrzehnten kinderreiche Familien in Südkorea normal waren, überlegen sich heute auch finanziell gutgestellte Ein-Kind-Familien lange, ob sie sich noch ein weiteres Kind leisten können, so dass Südkorea mittlerweile die weltweit niedrigste Geburtenrate aufweist. All diese Veränderungen der konkreten Lebensbedingungen haben den Einfluss des Konfuzianismus auf die menschlichen Beziehungen zurückgedrängt und die Übernahme moderner westlicher Rollenmodelle in Partnerschaft und Familie gefördert, was weiterhin durch die enge Beziehung Südkoreas mit den USA seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs begünstigt wurde. Nach der Psychiaterin N. M. Lee ist die Macht der Frauen in modernen südkoreanischen Haushalten viel größer als sie es früher war. Zwar würden die Männer meist noch als „Chef“ auftreten, aber die Frauen hätten als „Familien-Manager“ oft das Haushaltsbudget zu verantworten, und auch bei der

---

<sup>219</sup> Ebd.

Kindererziehung hätten sie häufig das letzte Wort.<sup>220</sup> Dennoch hätte Südkorea hinsichtlich der Gleichberechtigung der Frauen immer noch großen Nachholbedarf verglichen mit Ländern wie Deutschland oder den USA.

### **Mögliche Hypothesen hinsichtlich altersbezogener Werte bei älteren Menschen in Deutschland und Südkorea (gemäß der Theorie von R. Inglehart)**

Gemäß der These von R. Inglehart wäre zu erwarten, dass die heute 70-jährigen und vor allem die 60-jährigen Deutschen in weit höherem Maße für postmaterielle Werte aufgeschlossen sind als die heute 80- oder 90-jährigen, da ihre materiellen und Sicherheitsbedürfnisse (im Sinne der A. Maslowschen Pyramide) in ihrer Kindheit und Jugend mehrheitlich in einer hinreichenden Weise befriedigt wurden. Ebenso sollten die heute 60jährigen Südkoreaner sich aufgeschlossener für postmaterielle Werte wie Bildung zeigen als die über 70jährigen, da die Etablierung der ersten Militärdiktatur in ihrer Jugend trotz der Repressionen mit einer allgemeinen Verbesserung der sozioökonomischen Bedingungen sowie der Bildungs- und beruflichen Chancen verbunden war und außerdem mehr Stabilität und Sicherheit vermittelte als die vorherigen Regimes. Beim interkulturellen Vergleich zwischen Deutschland und Südkorea sollten sich die älteren Menschen in Deutschland aufgeschlossener für postmaterielle Werte zeigen, da die materiellen Bedürfnisse und Sicherheitsbedürfnisse in deren Jugend in höherem Maße befriedigt wurden als bei den Menschen in Südkorea.

---

<sup>220</sup> Ebd.

### 3.4.3 Empirische Studien zur heutigen Vielfalt der Lebensstile im Alter

Die Abkehr der soziologischen Forschung von universellen Theorien des Alterns wurde auch durch den allgemeinen gesellschaftlichen Wandel hin zu einer größeren Wertevielfalt und Pluralisierung der Lebensstile begünstigt, die sich zunehmend auch bei den älteren Menschen zeigt.

Hilke Brockmann verwendete das statistische Verfahren der Clusteranalyse, um unterschiedliche Lebensstile bei einer bevölkerungsrepräsentativen Stichprobe von Menschen über 65 Jahren aufgrund ihrer Freizeitaktivitäten zu identifizieren.<sup>221</sup> Aufgrund der Analyse ergaben sich sechs distinkte Gruppen:

- die alten Alten
- die konventionellen alten Frauen
- die Kulturbeflissenen
- die konventionellen alten Männer
- die Vereinssportler
- die neuen Alten

-Die „**alten Alten**“ hätten als größte Gruppe mit 47,7% der über 65jährigen Deutschen am ehesten die stereotypischen Vorstellungen von Passivität (Disengagement) und Altersdefiziten verkörpert. Ihr Handeln wäre durch Inaktivität und Konturlosigkeit gekennzeichnet gewesen. Auffällig wäre die Abstinenz der „alten Alten“ gegenüber hochkulturellen Aktivitäten und Veranstaltungen gewesen, dies hätte sich sowohl auf Aktivitäten wie Lesen und Musikhören zu Hause als auch den Besuch von Veranstaltungen wie Konzert oder Theater außerhalb bezogen. Die alten Alten hätten ihre Zeit auch kaum für handwerkliche Tätigkeiten oder Handarbeiten genutzt, zum Sporttreiben wären sie vergleichbar schwer zu

---

<sup>221</sup> Brockmann, H. (1998). *Die Lebensorganisation älterer Menschen. Eine Trendanalyse*. Wiesbaden: DUV.

motivieren gewesen. Essen und Trinken, Urlaub und Reisen sowie Körperpflege hätten die „alten Alten“ wenig Bedeutung zugemessen.

-Die „**konventionellen alten Frauen**“ (21,4%) hätten ihre freie Zeit vorzugsweise mit Handarbeiten, Nähen, Häkeln und Stricken ausgefüllt. Sie hätten kulturelle Veranstaltungen gemieden, aber dafür relativ viel zu Hause gelesen (wobei es sich eher um „anspruchlose“ Lektüre zu handeln schien). Sie wären für Sport wenig aufgeschlossen gewesen, hätten sich körperliche Betätigung jedoch unter anderem durch Spaziergänge beschafft. Somit wären die „konventionellen alten Frauen“ im Vergleich zu den „alten Alten“ körperlich und geistig deutlich aktiver gewesen, aber ohne die Leistungs- und Bildungsansprüche der „Sportler“ oder der „Hochkultivierten“. Im Verhältnis zur Gesamtgruppe der Alten hätten Essen, Körperpflege und Mode bei den „konventionellen alten Frauen“ eine leicht überdurchschnittliche Bedeutung gehabt.

-Das Metier der so genannten „**Kulturbeflissenen**“ (14,8%) sei die Hochkultur (Theater, Musik, Kunst, Literatur). Öfter als alle anderen Gruppen hätten die „Kulturbeflissenen“ Bücher gelesen oder Musik gehört. Auffallend wäre bei dieser Gruppe das Desinteresse an geselligem Sport, sammlerischen Aktivitäten (Briefmarken, Münzen) sowie Rätseln oder Handarbeiten gewesen. Die „Kulturbeflissenen“ wären eher zum Essen in ein Restaurant als zum Trinken ins Lokal gegangen, und sie hätten eher als die anderen Gruppen in der Studie das Mainstream-Kino oder Sportveranstaltungen besucht. Sie wären deutlich mehr als der Durchschnitt der Befragungsteilnehmer gereist, hätten mehr Geld ausgegeben, und hätten sich im Urlaub häufiger kulturellen Aktivitäten gewidmet. Die „Kulturbeflissenen“ hätten sich gesundheitsbewusst ernährt, hätten mehr auf ihre Körperpflege geachtet und sich vielfältiger informiert als der Durchschnittsteilnehmer und hätten auch mehr nach selbst gestalteten kurz- und mittelfristigen Zeitplänen gelebt.

-Die **konventionellen alten Männer** (8%) hätten sich vermehrt Freizeitaktivitäten wie dem Sammeln von Münzen oder Briefmarken, dem

Angeln oder Fischen oder dem Heimwerken gewidmet. Gering ausgeprägt wären in dieser Gruppe Vereinsaktivitäten gewesen.

Die konventionellen alten Männer wären für kulturelle und sportliche Veranstaltungen aufgeschlossener als die „alten Alten“ und die „konventionellen alten Frauen“ gewesen, neuere Technologien wie Computer wären ihnen jedoch im Gegensatz zu den „Neuen Alten“ und den „Kulturbeflissenen“ eher verschlossen geblieben.

-Die „**Vereinssportler**“ (7,9%) hätten sich durch ein Faible für weit verbreitete, gesellige und im Verein organisierte Sportarten ausgezeichnet. Die am häufigsten ausgeübten Sportarten im Rahmen der Studie wären Kegeln und Bowling gewesen, außerdem wären Fahrradfahren, Gymnastik, Schwimmen, Trimmen und Joggen beliebt gewesen. Im Gegensatz zu den „Kulturbeflissenen“ hätten die „Vereinssportler“ Sport nicht nur zur Aufrechterhaltung der gesundheitlichen und körperlichen Ertüchtigung genutzt, sondern auch als soziales Ereignis.

Essen und Trinken hätten die „Vereinssportler“ mehr Bedeutung zugeschrieben als der Durchschnittsteilnehmer, vor allem hätten sie gerne neue, exotische Speisen genossen und auch gerne Sekt und Wein getrunken.

In Übereinstimmung mit der geselligen Außengerichtetheit hätten Mode, Konsum und Körperpflege bei den „Vereinssportlern“ eine überdurchschnittliche Rolle gespielt. Die „Vereinssportler“ wären verhältnismäßig oft in Urlaub gefahren, gerne auch in Gruppen. An kulturellen Veranstaltungen, Lesen, Musikhören oder Handarbeiten hätten die „Vereinssportler“ ein durchschnittliches Interesse gezeigt.

-Die kleine Gruppe der „**neuen Alten**“ (1,8%) hätte sich in hohem Maß von allen anderen Gruppen unterschieden. Zudem hätte sich vermuten lassen, dass die „neuen Alten“ auch in sich nicht sehr homogen wären, und dass es sich eher um eine Gruppe von „Ausreißern“ handeln würde. Auffällig im Vergleich zu anderen Gruppen wäre das Interesse der „neuen Alten“ an neuen technischen, ästhetischen und modischen Entwicklungen

und Richtungen gewesen. Weiterhin wären die neuen Alten im Gegensatz zu den „Vereinssportlern“ und den „Kulturbeflissenen“ sowohl an Sport als auch an (Hoch)kultur sehr interessiert gewesen und hätten gerne Aktivitäten betrieben, die man eher Jugendlichen zuschreiben würde wie den Besuch von Kinos, Kneipen, Diskos oder Sportveranstaltungen. Sie hätten viel Geld für Körperpflege ausgegeben, ihr Gewicht überdurchschnittlich häufig kontrolliert und sich im Vergleich zu den Gleichaltrigen in überdurchschnittlichem Maß für Frisuren und Hautbräune interessiert. Sie wären für Themen aus Wissenschaft, Technik, Kultur und Geschichte überdurchschnittlich aufgeschlossen gewesen, weniger aufmerksam hätten sie dagegen das politische Tagesgeschehen verfolgt.

Mit der statistischen Methode der Diskriminanzanalyse versuchte H. Brockmann den Einfluss biologischen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Kapitals auf die Lebensführung im Alter festzustellen.

Dabei stellte sie fest, dass die Gruppe der „**alten Alten**“ mit durchschnittlich 73,1 Jahren (und dem durchschnittlichen Geburtsjahrgang von 1926) tatsächlich das höchste Durchschnittsalter von allen Gruppen aufwies. Die bei dieser Gruppe festgestellte stereotype Passivität (Disengagement) ließe sich daher als Merkmal des sehr hohen („vierten“) Alters, möglicherweise aber auch als Generationsmerkmal interpretieren.

Zwischen dem ökonomischen Kapital (Haushaltseinkommen und Eigentum) und den Lebensstilen ergab sich ein deutlicher Zusammenhang. Die „Kulturbeflissenen“ und die „konventionellen alten Männer“ verfügten im Durchschnitt eher über ein hohes, die „alten Alten“ und die „konventionellen alten Frauen“ eher über ein geringes Haushaltseinkommen.

Soziale Kompetenz schrieben sich am häufigsten die „Kulturbeflissenen“ zu, gefolgt von den „Vereinssportlern“ und den „konventionellen alten Männern“. Überraschenderweise schrieben sich neben den „alten Alten“ und den „konventionellen alten Frauen“ auch die neuen Alten eher geringe soziale Kompetenz zu.

Unter den „alten Alten“ (86,6%) und den „konventionellen alten Frauen“ (82,5%) waren Personen mit Hauptschulabschluss in der überwältigenden

Mehrheit. Lediglich bei den „Kulturbeflissenen“ und den „neuen Alten“ hatten mehr als die Hälfte einen höheren Bildungsabschluss (d.h. mindestens mittlere Reife)

Die „neuen Alten“ erschienen von ihren soziostrukturellen Voraussetzungen (ökonomisches und kulturelles Kapital) in vielerlei Hinsicht privilegiert.

Auffällig unterschieden sie sich von den anderen Gruppen der Studie dadurch, dass sie seltener an typischen Alterskrankheiten litten und dass ihre Biografie scheinbar in weniger festgefühten Bahnen verlaufen war.

Entgegen der Vorstellung, dass soziales Kapital (soziale Beziehungen etc.) das explorative Verhalten erhöht, schätzten die neuen Alten ihre sozialen Kompetenzen am geringsten ein und lebten weniger häufig in festen Beziehungen als die anderen Gruppen.

#### **3.4.4 Der demographische und Altersstrukturwandel in den modernen Industriegesellschaften und sein Einfluss auf alters- und alternsbezogene Einstellungen und Werte**

Auch anhand des demographischen Wandels lässt sich die Auswirkung des Einflusses der Veränderung konkreter gesellschaftlicher Bedingungen auf altersbezogene Einstellungen und Werte aufzeigen.

Die durchschnittliche Lebenserwartung hat in den Industrieländern seit 1840 kontinuierlich zugenommen mit einem erstaunlich konstanten und nahezu linearen Anstieg von fast drei zusätzlichen Lebensmonaten pro Jahr. Die Entwicklung einzelner Länder verläuft zwar weniger linear, aber gerade bei den Ländern mit den höchsten Lebenserwartungen wie Frankreich, Schweden oder Japan wächst die Lebenserwartung scheinbar unaufhaltsam, und eine Annäherung an einen Grenzwert ist bisher nicht auszumachen. 1840 stellten Schwedinnen mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 45 Jahren noch die Spitzengruppe, heute erreichen Japanerinnen mit knapp 86 Jahren das höchste Alter. Auch in Deutschland steigt die Lebenserwartung seit Mitte der 50er Jahre mit

einem konstanten Abstand von drei bis vier Jahren zum Spitzenreiter Japan.<sup>222</sup>

Der enorme Anstieg der Lebenserwartung lässt sich vor allem auf den technischen Fortschritt und den steigenden allgemeinen Wohlstand zurückführen, wodurch einerseits die Kindersterblichkeit reduziert und andererseits die Langlebigkeit älterer Menschen gesteigert werden konnten. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts verbesserten Kanalisation und eine hochwertigere Trinkwasserversorgung die bis dahin katastrophalen hygienischen Zustände. Durch Pflanzenzucht, Dünger und später Schädlingsbekämpfung konnten Ernten und Nahrungsversorgung weitgehend gesichert werden, außerdem wurde durch den steigenden Wohlstand die weitverbreitete Mangelernährung eingedämmt. Medizinische Fortschritte konnten ab dem 19. Jahrhundert die bis dahin verheerenden Auswirkungen der großen Epidemien drastisch einschränken, in jüngerer Zeit konnten zudem die nichtansteckenden „Alterskrankheiten“ wie Krebs oder Herz-Kreislaufkrankungen immer effektiver behandelt werden.<sup>223</sup>

Großen Einfluss auf die Lebenserwartung haben weiterhin die ökonomischen, sozialen und kulturellen Lebensumstände des Einzelnen sowie eine körperlich und geistig aktive und bewusste Lebensführung (vgl. auch Abschnitt 3.3).<sup>224</sup>

Auch wenn die erhöhte Lebenserwartung an und für sich als Erfolg zu bewerten ist, führt sie in Verbindung mit der gesunkenen Geburtenrate zu einer stark veränderten Altersverteilung der Bevölkerung, welche die Gesellschaft vor große Herausforderungen stellt. Die Ursachen für die geringen Geburtenzahlen in den modernen Demokratien sind derart vielseitig, dass man mit finanziellen Anreizen allein kaum dagegen angehen könnte. Nach H. Birg und H. Koch sinken die Geburtenraten umso stärker, je entwickelter eine Gesellschaft ist.<sup>225</sup> Je größer der

---

<sup>222</sup> Vaupel, J. W. & von Kistowski, K. G. (2007). Die Plastizität menschlicher Lebenserwartung und ihre Konsequenzen. In P. Gruss (Hrsg.), *Die Zukunft des Alterns. Report der Max-Planck-Gesellschaft*. München: C. H. Beck.

<sup>223</sup> Ebd.

<sup>224</sup> Ebd.

<sup>225</sup> Birg, H. & Koch, H. (1987). *Der Bevölkerungsrückgang in der Bundesrepublik Deutschland*. Frankfurt / M.: Campus.

Freiheitsspielraum des Einzelnen im beruflichen und privaten Bereich ist, je mehr Mobilität und Flexibilität von diesem abgefordert werden, desto mehr scheut er weitreichende Festlegungen, zu denen auch das Ja zum Kind gehört.

Das Ausmaß der Bevölkerungsumverteilung für Deutschland seit 1900 ist in Tabelle 15 dargestellt. Während es 1900 noch mehr als 5mal mehr unter 20jährige als über 60jährige gab, ist das Verhältnis um die Jahrtausendwende ausgeglichen. Nach aktuellen Prognosen soll es im Jahr 2050 mehr als doppelt so viel über 60jährige wie unter 20jährige geben.

Tabelle 15: Demographischer Wandel in der BRD seit 1990

	<b>Unter 20</b>	<b>20 - 59</b>	<b>60 und älter</b>	<b>Gesamt</b>
<b>1900</b>	24,9 Mio.(44%)	27,0 Mio.(48%)	4,4 Mio. (8%)	56,4 Mio.
<b>1950</b>	21,0 Mio.(30%)	38,1 Mio.(55%)	10,1 Mio.(15%)	69,3 Mio.
<b>1998</b>	17,6 Mio.(21%)	46,1 Mio.(56%)	18,4 Mio.(22%)	82,0 Mio.
<b>2050</b>	16%	47%	37%	ca. 65-70 Mio.

Von großer volkswirtschaftlicher Bedeutung ist das Verhältnis der erwerbstätigen zur nichterwerbstätigen Bevölkerung. Wenn man vereinfachend die 20-59jährigen mit den Erwerbstätigen gleichsetzt und die unter 20jährigen und über 60jährigen mit den Nichterwerbstätigen, würde dies eine Abnahme des Anteils der Erwerbstätigen von fast 10% bis zum Jahr 2050 bedeuten.

Antworten hierauf sind die Erhöhung des Rentenalters, darüber hinaus aber auch eine weitreichende Flexibilisierung des bislang recht starren Lebenslaufkonzepts, welches einen Abschluss der Ausbildung und eine berufliche Festlegung im dritten Lebensjahrzehnt und den Eintritt in den Ruhestand zwischen dem 55ten und 65ten Lebensjahr vorsieht. Eine Flexibilisierung des Lebenslaufes würde auch andere Vorteile mit sich bringen. So könnten Berufstätige Wünsche nach Familiengründung sowie beruflicher und persönlicher Weiterbildung leichter durch einen Übergang

in Teilzeit verwirklichen, wenn dies durch entsprechende gesellschaftliche Strukturen und Maßnahmen gefördert würde.

Bei der prognostizierten drastischen Veränderung der Altersstruktur in der deutschen und südkoreanischen Bevölkerung in den nächsten Jahrzehnten wird eine Veränderung alters- und altersbezogener Einstellungen und Werte unabwendbar sein. Wenn man von der Prognose in der oben aufgeführten Tabelle für das Jahr 2050 in Deutschland ausgeht und einmal grob überschlagend die über 20jährigen als die wahlberechtigte Bevölkerung ansieht, würde die Gruppe der über 60jährigen im Jahr 2050 44% aller Stimmberechtigten auf sich vereinigen. Die politischen Parteien werden sich daher in Zukunft voraussichtlich immer mehr an den Bedürfnissen und Wünschen älterer Menschen orientieren und mehr auf Forderungen eingehen, die Gesellschaft in einer für ältere Menschen angemesseneren Weise zu gestalten. Ebenso wie die Politiker werden auch Wirtschaft und Medien ihre Aktivitäten zunehmend auf die älteren Menschen ausrichten. Weiterhin werden die Flexibilisierung der Lebensläufe und die allgemeine Erhöhung des Rentenalters dazu führen, dass eine zunehmende Abkopplung des älteren Menschen von der Rolle des Rentners stattfinden wird.

### **3.4.5 Der Einfluss von Vorurteilen und Suggestionen auf die Lebensbedingungen älterer Menschen**

Ungeachtet des kaum zu unterschätzenden Einflusses der konkreten gesellschaftlichen Umstände auf altersbezogene Werte und Einstellungen im Sinne von K. Marx oder R. Inglehart findet ebenso auch eine Beeinflussung in der anderen Richtung statt: es hängt von den Strukturen und Inhalten der Denk- und Wertesysteme der Menschen einer Gesellschaft ab, in welcher Weise und wie schnell konkreter gesellschaftlicher Wandel stattfinden kann. Dies lässt sich etwa aufzeigen an der Darstellung des Einflusses negativer Altersstereotype auf den konkreten Umgang mit Altern und älteren Menschen in der Gesellschaft.

## **Fremd- und Selbstbild des älteren Menschen in der Gesellschaft, Stereotypisierung und Diskriminierung älterer Menschen**

Im Gegensatz zu der tatsächlich vorhandenen und beispielsweise im vorangegangenen Abschnitt 3.4.3 dokumentierten Vielfalt der Lebensbedingungen und Lebensstile im Alter ist das Bild des älteren Menschen in vielen modernen Industriestaaten auch heute noch durch eine Zuschreibung von Abhängigkeit, Hilfsbedürftigkeit sowie dem Verlust von Fähigkeiten und Fertigkeiten charakterisiert.<sup>226</sup>

Nach Ursula Lehr<sup>227</sup> wäre dieses Bild grundsätzlich negativ gekennzeichnet, und zwar weit negativer, als es sich für die Gesamtheit der älteren Menschen vertreten ließe.

Besonders negativ getönt wäre das Bild des älteren Menschen bei Jugendlichen und jüngeren Personengruppen.<sup>228</sup> Dies ließe sich möglicherweise mit mangelndem sozialen Kontakt erklären, denn Jugendliche, welche mit älteren Menschen eng zusammenleben würden, würden diese nicht nur differenzierter beurteilen, sondern auch deutlich weniger negativ als Jugendliche ohne unmittelbaren engen Kontakt mit älteren Menschen.<sup>229</sup> Weiterhin würde eine autoritäre oder pessimistische Lebenseinstellung die Negativität des Bildes von älteren Menschen verstärken.<sup>230</sup>

Dies würde jedoch nicht bedeuten, dass Jüngere Ältere in unserer Gesellschaft generell wenig wertschätzen oder gar feindselig ausgrenzen würden. Das Bild der Älteren wäre zwar nach wie vor durch Stereotype wie mangelnde Selbstständigkeit und Leistungsfähigkeit geprägt, dennoch hätten beispielsweise nach verschiedenen Allensbach-Bevölkerungsumfragen die große Mehrheit der Bevölkerung einen „überwiegend günstigen“ Eindruck von älteren Menschen, und auch bei

---

<sup>226</sup> Vgl. Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

<sup>227</sup> Ebd.

<sup>228</sup> Schneider, H.D. (1970). *Soziale Rollen im Erwachsenenalter*. Frankfurt: Thesen.

<sup>229</sup> Vgl. Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

<sup>230</sup> Kogan, N. (1961). Attitudes toward old People: The Development of a Scale and an Examination of Correlates. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62-1, 44-54.

den 16-29jährigen hätten im Jahr 1988 69% angegeben, sich mit älteren Menschen gut zu verstehen.<sup>231</sup>

Die von großen Teilen der Bevölkerung vorgenommene Stereotypisierung älterer Menschen sollte also abgegrenzt werden von einer feindseligen Diskriminierung, wie sie etwa von bestimmten Individuen oder Gruppen in Bezug auf ethnische oder religiöse Minderheiten praktiziert wird. Die Behandlung älterer Menschen in großen Teilen der Bevölkerung und teilweise auch durch die Medien scheint eher der Behandlung zu ähneln, welche auch Frauen und Menschen mit Behinderungen vor noch nicht allzu langer Zeit in starkem Maße erfahren haben und auch heute noch teilweise erfahren, indem sie als „nett“ und „freundlich“ gleichzeitig aber auch als „unselbstständig“ und „inkompetent“ dargestellt werden (und unter Umständen in der Folge zu ihrem „eigenen Besten“ in ihrem Freiheitsspielraum eingeengt werden).

### **Vorurteile gegen ältere Menschen und Altersdiskriminierung im Berufsleben**

Benachteiligung älterer Menschen in der Berufswelt zeigt sich offen deklariert oder versteckt durch Altersgrenzen im Arbeitsmarkt, die von der Stellenausschreibung bis zur Weiterbildung, Beförderung oder Entlassung reichen.<sup>232</sup> So beschäftigen nach dem 5. Altenbericht des BMFSFJ (2006) 41% der Betriebe in Deutschland keine Mitarbeiter, die älter als 41 Jahre sind.<sup>233</sup>

Nach U. Lehr (2007) belegen Untersuchungen über Erwartungen an ältere Mitarbeiter, dass auch heute noch eine Vielzahl von Vorurteilen auf der Arbeitgeberseite anzutreffen sind, welche eine nachlassende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie ein Sinken der Arbeitsproduktivität

---

<sup>231</sup> Vgl. Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

<sup>232</sup> Sprenger, M. (2006). Das arbeitsrechtliche Verbot der Altersdiskriminierung nach der Richtlinie 2000/78/EG. *Konstanzer Schriften zur Rechtswissenschaft*, Bd. 229. Konstanz: Hartung-Gorre Verlag.

<sup>233</sup> Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2006). *Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft. Der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen*. Berlin: BMFSFJ.

schon ab dem 40ten Lebensjahr betreffen.<sup>234</sup> So zeigten Untersuchungen mit fingierten Bewerbungsunterlagen, bei denen alle berufsbezogenen Details konstant gehalten wurden und lediglich das Lebensalter variiert wurde, dass die Empfänger der Unterlagen den älteren Bewerbern einen schlechteren Gesundheitszustand, ein geringeres berufliches Engagement, geringere Flexibilität, Widerstand gegen technische Neuerungen sowie eine nachlassende Bereitschaft zur Weiterbildung zuschrieben.<sup>235</sup> Bei einer Befragung von Wirtschaftsführern des Instituts für Demoskopie in Allensbach bekundeten nahezu alle Befragten eine sehr positive Einstellung zur Arbeitsleistung älterer Arbeitnehmer, ohne sich deswegen in ihrer konkreten, ältere Arbeitnehmer benachteiligenden Personalpolitik beeinflussen zu lassen.<sup>236</sup> Eine solche Diskrepanz zwischen Einstellung und Verhalten ließe sich dadurch erklären, dass sich leitende Angestellte bei ihren Entscheidungen nicht vom Bild ihrer eigenen älteren Mitarbeiter leiten, sondern von dem allgemeinen (negativen) Image älterer Menschen.<sup>237</sup>

Auch die Tendenz zur Überbetonung des ökonomischen Denkens in den modernen Industriegesellschaften könnte zu einer Abwertung der älteren Menschen führen. In unserer Gesellschaft werden Kinder und Jugendliche sowie junge Erwachsene in der Ausbildung als Investitionen in die Zukunft betrachtet, alte Menschen im Ruhestand aber unter einem rein ökonomischen Gesichtspunkt oft als finanzielle Belastung. Der Humanismus und die vier großen Weltreligionen sind sich dagegen jedoch einig, dass es die Pflicht der Stärkeren (bzw. Produktiveren) wäre, die Schwachen und Hilfsbedürftigen zu fördern und zu unterstützen. Aber selbst bei einer rein ökonomischen Perspektive wird bei einer Momentaufnahme übersehen, dass die finanzielle Unterstützung der Älteren durch die Jüngeren Teil eines Generationenvertrags ist. Die älteren Menschen, welche sich heute im Ruhestand befinden, haben

---

<sup>234</sup> Vgl. Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

<sup>235</sup> Craft, J. A., Doctors, S. I., Shkop, Y. M. & Benecki, T. J. (1979). Simulated management perceptions, hiring decisions and age. *Aging & Work*, 2, 95–102.

<sup>236</sup> Vgl. Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

<sup>237</sup> Barth, M. C., McNaught, W. & Rizzi, P. (1996). The costs and benefits of older workers. In W. H. Crown (Hrsg.), *Handbook on employment and the elderly* (pp 324-348). Westport, CT: Greenwood Press.

ehemals als Erwerbstätige die damaligen Alten unterstützt, und die heute Erwerbstätigen werden im Alter von den nachfolgenden Generationen unterstützt werden.

### **Widersprüchliche Erwartungen an ältere Menschen**

Grundsätzlich sehen sich ältere Menschen einer Vielzahl widersprüchlicher Erwartungen ausgesetzt. So stehen auch ältere Menschen unter dem Druck des in unserer Gesellschaft verbreiteten jugendlichen Schönheits- und Fitnessideals und nehmen sich möglicherweise aufgrund des zumindest in einem gewissen Grade unvermeidlichen altersbedingten biologischen Abbaus als defizitär wahr.

Ist ein älterer Mensch im Ruhestand noch in sehr guter körperlicher wie geistiger Verfassung und wagt es, dies auch nach außen zu zeigen, wird er möglicherweise von manchen als Schmarotzer kritisiert, der sich auf Kosten der Gesellschaft ein „schönes Leben“ macht, obwohl er volkswirtschaftlich gesehen viel geringere Kosten verursacht als ein kranker Ruheständler, der sich in stationärer Pflege befindet. Hinzu kommt, dass fitte und aktive ältere Menschen im Durchschnitt mehr konsumieren und dadurch die Wirtschaft beleben.

Entschließt sich ein körperlich und geistig noch fitter älterer Mensch, weiterhin am Erwerbsleben teilzunehmen, wird ihm dieses Vorhaben ebenfalls erschwert. Möglicherweise wird ihm auch vorgeworfen, den Jüngeren einen Arbeitsplatz wegnehmen zu wollen.

### **Tatsächliche Leistungsfähigkeit und Arbeitsleistung älterer Arbeitnehmer**

Zu den Arbeitsleistungen älterer Arbeitnehmer existieren zahlreiche Studien, die nach U. Lehr (2007) aber keine einfachen

Schlussfolgerungen ermöglichen.<sup>238</sup> Je nach betrieblicher Situation fand man manchmal keine Unterschiede zwischen Jüngeren und Älteren, manchmal schnitten die Jüngeren besser ab und manchmal die Älteren. Nach einer Analyse einschlägiger Studien folgerten F. Dittmann-Kohli und B. van der Heijden (1996), dass es keinen oder nur einen sehr geringen Zusammenhang zwischen Alter und Produktivität gibt.<sup>239</sup>

Nach A. Kruse und L. Packebusch (2006) sind Altersunterschiede in der beruflichen Leistung im Allgemeinen sehr gering und zeigen sich am ehesten bei Tätigkeiten, bei denen es maßgeblich auf Geschwindigkeit, eine rasche Informationsverarbeitung oder eine hohe kognitive Verarbeitungskapazität ankommt.<sup>240</sup> Aber auch in diesen Bereichen wäre die Auswirkung von Training größer als die Auswirkung des Alters, und Training könnte zum Teil die Alterseffekte völlig aufheben. Schmidt (1977) stellte bei einer Studie über einen Großbetrieb der chemischen Industrie fest, dass auch bei komplexen Tätigkeiten an hochtechnisierten Arbeitsplätzen, welche hohe Anforderungen an die Informationsverarbeitung stellten, von einem altersbedingten generellen Nachlassen der Leistungsfähigkeit nicht die Rede sein könne. Auch bei der Anpassung an den Gebrauch von Computern und Software haben Ältere im Allgemeinen wenig Probleme, zumindest wenn sie über eine höhere Schulbildung und gewisse Vorerfahrungen mit technischen Geräten verfügen.<sup>241</sup>

Selbst bei Tätigkeiten, bei denen körperliche Kraft und Geschicklichkeit eine wichtige Rolle spielen, scheint das Alter kein besonders guter Prädiktor für die Arbeitsleistung zu sein. Denn das durchschnittliche Absinken der muskulären Kapazität auf etwa 70% des jugendlichen Maximums im Alter von 50 Jahren bedeutet für die meisten körperlichen Arbeiten keine wesentliche Einschränkung.<sup>242</sup> Zudem ist ein Nachlassen der körperlichen Fähigkeit im mittleren und höheren Alter nicht allein

---

<sup>238</sup> Vgl. Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

<sup>239</sup> Dittmann-Kohli, F. & Van der Heijden, B. (1996). Leistungsfähigkeit älterer Arbeitnehmer – interne und externe Faktoren. *Zeitschrift für Gerontologie*, 29, 323-327.

<sup>240</sup> Kruse, A. & Packebusch, L. (2006). Alter(n)sgerechte Arbeitsgestaltung. In B. Zimolong & U. Konradt (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie, Ingenieurpsychologie* (S. 425-459). Göttingen: Hogrefe.

<sup>241</sup> Vgl. Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

<sup>242</sup> Ebd.

altersbedingt sondern auch auf eine Reihe exogener Faktoren zurückzuführen. In diesem Zusammenhang lässt sich beispielhaft auf eine Studie von M. A. Fiatarone (1990) hinweisen, bei der eine Gruppe von 86 - 96jährigen durch ein 8wöchiges Krafttraining mit 3 Trainingseinheiten pro Woche Muskelkraftzuwächse zwischen 61 und 371% erreichte.<sup>243</sup> Schließlich ist zu bedenken, dass schwere körperliche Arbeiten in den modernen Industriegesellschaften eine immer geringere Rolle spielen. Wettbewerbsvorteile älterer Arbeitnehmer gegenüber Jüngeren stellte eine Studie des Nordisk Ministerråd (2004) in vier skandinavischen Ländern fest. Hierbei wurde festgestellt, dass Senioren in einer Vielzahl von Bereichen in höherem Maße die vom Unternehmen nachgefragten Kompetenzen besitzen als ihre jüngeren Kollegen, und dass Unternehmen außerdem geringere Kosten für die Nach- und Weiterbildung von Senioren haben.<sup>244</sup> Nach Ursula Lehr belegen einige Studien, dass Ältere häufiger ein höheres berufliches Engagement als Jüngere erkennen lassen, dass sie über soziale Verknüpfungen besser Bescheid wissen, dass sie einen größeren Überblick haben und dass sie in bestimmten Bereichen über Expertenwissen verfügen, dass man bei Jüngeren vergeblich sucht.<sup>245</sup>

### **Maßnahmen gegen Altersdiskriminierung im Berufsleben**

Zur Vermeidung einer Altersdiskriminierung im Berufsleben wurde am 18. August 2006 in Deutschland das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz in Einklang mit einer entsprechenden EG-Rahmenrichtlinie in Kraft gesetzt.<sup>246</sup> Benachteiligungen aufgrund des Alters sind somit im Anwendungsbereich dieses Erlasses ausdrücklich nicht mehr zulässig.

---

<sup>243</sup> Fiatarone, M. A., Marks, E. C., Ryan, N. D., Meredith, C. N., Lipsitz, L. A. & Evans, W. J. (1990). High-Intensity Strength Training in Nonagenarians Effects on Skeletal Muscle. *JAMA*, 263(22), 3029-3034.

<sup>244</sup> Geiger, K. (2006). *Studie für den Nordisk Ministerråd (2004): Die Konkurrenzfähigkeit von Senioren*. Hamburg: Ramboll Management.

<sup>245</sup> Vgl. Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.

<sup>246</sup> Vgl. Sprenger, M. (2006). *Das arbeitsrechtliche Verbot der Altersdiskriminierung nach der Richtlinie 2000/78/EG. Konstanzer Schriften zur Rechtswissenschaft, Bd. 229*. Konstanz: Hartung-Gorre Verlag.

Leider entfalten manche Maßnahmen, die zum Schutz älterer Menschen beschlossen wurden, oft paradoxe Wirkungen: So werden ältere Arbeitnehmer, für die ein besonderer Kündigungsschutz besteht, zögerlicher eingestellt als jüngere Arbeitnehmer, die relativ leicht wieder entlassen werden können. So stellte die Bundesvereinigung Deutscher Arbeitgeberverbände in einem Diskussionspapier vom Februar 2006 folgende These auf: „Viele Tarifverträge gewähren noch immer allein aufgrund des Alters des Arbeitnehmers zusätzliche Vergünstigungen. Diese so genannten Senioritätsprivilegien, die ursprünglich unter anderen wirtschaftlichen Voraussetzungen eingeführt wurden, erweisen sich heute zunehmend als Hindernis für die Beschäftigung und insbesondere für eine Neueinstellung älterer Arbeitnehmer, weil sie eine Beschäftigung Älterer gegenüber Jüngeren künstlich verteuern oder mit zusätzlichen Restriktionen im Arbeitsrecht belegen.“<sup>247</sup>

### ***3.5 Fazit des Theorieteils und mögliche Forschungshypothesen***

Im Theorieteil dieser Arbeit habe ich in Abschnitt 3.1 zunächst einmal Kriterien erfolgreichen Alterns herausgearbeitet und dabei die so genannten subjektiven (Glück und Zufriedenheit) sowie objektiven (Langlebigkeit, körperliche und geistige Gesundheit und Fitness) Kriterien erfolgreichen Alterns als besonders bedeutsam identifiziert und ausführlich erörtert.

Da Glück und Zufriedenheit insbesondere von den älteren Menschen selbst ausdrücklich als zentrale Kriterien erfolgreichen Alterns benannt werden, habe ich mich in Abschnitt 3.2 intensiv mit dem Thema der Glücksforschung beschäftigt. In diesem Zusammenhang wäre noch zu überprüfen, inwiefern sich die allgemeinen Erkenntnisse der Glücksforschung auch auf ältere Menschen anwenden lassen. Denn die

---

<sup>247</sup> Vgl. <http://www.perspektive50plus.de/perspektive50plus/content/e1053/e1791/BdA-ltere.pdf>

Disengagementstheorie von E. Cumming und W. E. Henry<sup>248</sup> hatte beispielsweise postuliert, dass sich bei älteren Menschen ein natürliches Bedürfnis nach dem Rückzug aus Tätigkeiten und sozialen Beziehungen manifestiert, was in einem gewissen Widerspruch zu den Erkenntnissen der modernen psychologischen Glücksforschung stehen würde, wonach eben gerade das Engagement in herausfordernde Tätigkeiten sowie in erfüllende soziale Beziehungen das allgemeine Glückserleben in besonderem Maße fördern würde. Nach dem aktuellen Forschungsstand ist davon auszugehen, dass die Thesen der Disengagementstheorie sich eher nicht bestätigen konnten, und dass sich die „allgemeinen Gesetze des Glücks“ auch auf ältere Menschen anwenden lassen (vgl. Abschnitte 3.2.5 und 3.4.1). Nichtsdestotrotz halte ich eine vermehrte empirische Forschung zu den Bedingungen des Glücks speziell bei älteren Menschen für wünschenswert und möchte mit meiner empirischen Untersuchung einen persönlichen Beitrag hierzu liefern.

Besser erforscht als die speziellen Bedingungen des Glücks bei älteren Menschen sind die biologischen, medizinischen und psychologischen Bedingungen hinsichtlich der so genannten objektiven Kriterien erfolgreichen Alterns, d.h. hinsichtlich Langlebigkeit und körperlicher und geistiger Gesundheit und Fitness. Entsprechende Studien und Theorien habe ich im Abschnitt 3.3. dargestellt.

Insgesamt hatte sich aus der Literaturrecherche ergeben, dass sich die Bedingungen erfolgreichen Alterns zum Großteil auf der Ebene individueller Verhaltensgewohnheiten und der allgemeinen Lebensführung bzw. auf der Ebene von individuellen Einstellungen und Denkmustern identifizieren ließen: a) regelmäßiges geistiges und körperliches Training wäre der Langlebigkeit und körperlichen und geistigen Fitness zuträglich; b) das Engagement für herausfordernde und den eigenen Stärken entsprechende Tätigkeiten sowie c) erfüllende soziale Beziehungen wären für das allgemeine Glückserleben förderlich; und d) schließlich die Vermeidung von Belastungen, Distress und negativem Denken würde das allgemeine Unglückserleben reduzieren. Insofern wären die meisten

---

<sup>248</sup> Cumming, E. & Henry, W.E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.

älteren Menschen – ganz im Sinne von Sokrates, Platon und Aristoteles – grundsätzlich in der Lage, durch eine entsprechende Änderung der Lebensführung erfolgreicher und glücklicher zu altern, als es in der Gegenwart der Fall ist.

Warum sich dies in der Praxis als nicht so einfach darstellt wie in der Theorie, habe ich schließlich in Abschnitt 3.4 thematisiert, wo ich den (möglichen) Einfluss der gesellschaftlichen Bedingungen auf Lebensführung und Verhaltensgewohnheiten sowie Einstellungen und Denkmuster des individuellen Menschen ausgelotet habe.

Eine mögliche Forschungshypothese zum Einfluss der Gesellschaft wäre zunächst, dass die Bedingungen eines bestimmten gesellschaftlichen Milieus (sowohl auf der Ebene der milieuspezifischen konkreten Lebensbedingungen als auch auf der Ebene milieuspezifischer kollektiver Werte und Einstellungen) entscheidenden Einfluss auf die Lebensführung, Verhaltensgewohnheiten, Einstellungen und Werte der jeweiligen Mitglieder hätten. So hatte etwa Hilke Brockmann in ihrer empirischen Studie aufgezeigt, dass es starke Zusammenhänge gibt zwischen den körperlichen und geistigen Aktivitäten eines Individuums und der Zugehörigkeit zu einem bestimmten gesellschaftlichen Milieu (vgl. Abschnitt 3.4.3).

Eine weitere Hypothese wäre, dass insbesondere die in Kindheit und Jugend erfahrenen gesellschaftlichen und Lebensbedingungen prägend für die Lebensführung im Alter wären. In dieser Hinsicht hatte Ronald Inglehart angenommen, dass eine hinreichende Erfüllung der materiellen Bedürfnisse sowie gesicherte Lebensverhältnisse in Kindheit und Jugend Voraussetzung wären für die Entwicklung einer so genannten postmateriellen Werteorientierung im späteren Erwachsenenalter (eine postmaterielle Werteorientierung steht meinem persönlichen Verständnis nach in einem engen Zusammenhang mit der Motivation zu lebenslangem Lernen und der grundsätzlichen Aufgeschlossenheit für Neues). Einige empirische Studien haben deutlich darauf hingewiesen, dass die Schulbildung bzw. die Dauer der Beschulung in der Jugendzeit ein sehr bedeutsamer Faktor hinsichtlich des lebenslangen geistigen Übens und der geistigen Fitness im Alter wäre (vgl. Abschnitt 3.3.2). Von diesen

Ergebnissen ausgehend könnte man weitergehende Hypothesen formulieren, welche Zusammenhänge postulieren würden zwischen bestimmten förderlichen gesellschaftlichen und pädagogischen Bedingungen in Kindheit, Jugend und mittlerem Erwachsenenalter und denjenigen Verhaltensgewohnheiten und Einstellungen, welche in den Abschnitten 3.1 und 3.2 als günstige Bedingungen eines erfolgreichen Alterns identifiziert wurden (regelmäßiges körperliches und geistiges Üben, Engagement in herausfordernden Tätigkeiten und erfüllende soziale Beziehungen sowie Reduktion von Belastungen und negativem Denken).

## **4. Empirische Untersuchung: Zielsetzungen und methodisches Vorgehen**

### ***4.1 Zielsetzung der empirischen Untersuchung***

Die schriftliche Befragung älterer Menschen aus Deutschland und Südkorea umfasste mehrere Zielsetzungen. Die Befragung sollte zunächst dazu dienen, eine allgemeine Beschreibung des Lebens älterer Menschen in Deutschland und Südkorea hinsichtlich der alltäglichen Aktivitäten sowie der Werte und Einstellungen zu liefern.

Dabei wurden in besonderem Maße Einstellungen und Werte erfragt, welche sich auf das Thema des Älterwerdens bezogen. Daneben wurden auch Einstellungen zu anderen Lebens- und Themenbereichen erfasst, etwa zur Kindererziehung oder zum menschlichen Zusammenleben im Allgemeinen. Die Erfassung dieser weiteren Einstellungen wurde teilweise mit der Zielsetzung vorgenommen, Zusammenhänge mit den alltäglichen Aktivitäten oder mit den altersbezogenen Einstellungen und Werten bei den befragten älteren Menschen zu explorieren.

Weiterhin wurden die individuellen Wahrnehmungen der älteren Menschen von Belastungen und Unterstützung im Alltag erfragt. Dies geschah unter anderem im Hinblick auf mögliche Zusammenhänge hinsichtlich des allgemeinen Unglückserlebens.

Unter den alltäglichen Aktivitäten wurden ausdrücklich auch solche erfragt, welche nach den im Theorieteil gewonnenen Erkenntnissen besonders förderlich wären hinsichtlich der objektiven Kriterien des erfolgreichen Alterns sowie des allgemeinen Glückserlebens. Dazu ließen sich vor allem zählen: körperliche Betätigung (Sport) und (geistig) herausfordernde Aktivitäten (Sachbücher lesen, Romane lesen, musische Aktivität, ehrenamtliche und berufliche Tätigkeit) sowie soziale Aktivitäten.

Um Bezüge der erfragten Merkmale zum allgemeinen Glücks- und Unglückserleben sowie zur Lebenszufriedenheit der Teilnehmer herstellen zu können, wurden Glückserleben und Lebenszufriedenheit mit Hilfe von hinsichtlich Validität und Reliabilität bewährten Skalen erfasst (PANAS

(Frage 7) und SWLS (Frage 12)).

Die Befragung sollte in erster Linie explorativen Zwecken und der Gewinnung von Hypothesen dienen und war nicht darauf angelegt, spezifische Forschungshypothesen abschließend zu klären. Sie sollte es aber ermöglichen, Hinweise zu geben auf das Zutreffen bestimmter Annahmen, welche sich aus dem Theorieteil ergeben hatten. Dies betraf etwa die Annahme, dass sich die im Rahmen der allgemeinen Glücksforschung gewonnen Erkenntnisse auch für ältere Menschen bestätigen lassen würden (entgegen den Annahmen der Disengagementtheorie des Alters).

Am Ende der Befragung wurde den Teilnehmern mittels offener Fragen die Gelegenheit gegeben, ihre persönlichen Ansichten zu Glück, Unglück, erfolgreichem Altern sowie zu möglichen Maßnahmen hinsichtlich der Förderung eines erfolgreichen und glücklichen Alterns mitzuteilen. Dies sollte unter anderem dazu dienen, unter Bezug auf die individuellen Äußerungen der befragten älteren Menschen noch einmal über die Definitionen und Kriterien von glücklichem und erfolgreichem Altern zu reflektieren.

Einen weiteren Nutzen der Befragung sehe ich schließlich in der Möglichkeit, einen kulturellen Vergleich zwischen den Ländern Deutschland und Südkorea hinsichtlich des Lebens der älteren Menschen und ihrer Werte und Einstellungen vornehmen zu können.

## ***4.2 Methodisches Vorgehen***

### **4.2.1 Allgemeine Vorbemerkung**

Die im Rahmen dieser Arbeit befragten Gruppen älterer Menschen aus Deutschland und Südkorea erfüllen nicht die statistischen Kriterien repräsentativer Bevölkerungsstichproben (so zeichnen sich etwa beide Gruppen durch einen überdurchschnittlich hohen Bildungsgrad aus). Aus

diesem Grunde sind keine interferenzstatistischen Schlüsse auf die Gesamtbevölkerungen Deutschlands und Südkoreas zulässig. Somit ist die Befragung auch von ihren methodischen Voraussetzungen her eher als eine explorative Studie zu betrachten. Die im Folgenden dargelegte genaue Beschreibung der Stichprobe, der Messinstrumente sowie der Untersuchungsdurchführung soll dem Leser ermöglichen, die Ergebnisse und die auf der Grundlage der Ergebnisse vorgenommenen Interpretationen selbstständig einordnen und bewerten zu können.

## **4.2.2 Stichprobe**

### **Südkorea**

Die südkoreanische Stichprobe umfasste 131 Personen, davon waren 69 Männer und 62 Frauen. 58 Personen waren zwischen 65 und 69 Jahre alt, 32 Personen zwischen 70 und 74, und 41 Personen waren über 75.

108 der Befragten waren verheiratet, 22 verwitwet und eine Person war ledig. 4 Personen hatten ein Kind, 27 zwei Kinder, 42 drei Kinder und 57 vier Kinder oder mehr, 1 Person hatte keine Kinder. Der Bildungsgrad der Stichprobe war überdurchschnittlich hoch: 96 Personen hatten ein dem Abitur entsprechenden Abschluss, von diesen hatten 68 Personen zudem ein Hochschulstudium absolviert. 19 Personen hatten einen der deutschen mittleren Reife entsprechenden Abschluss, 13 Personen einen dem deutschen Hauptschulabschluss entsprechenden Abschluss, 3 Personen waren ohne Schulabschluss. Von den 62 Frauen waren 34 früher Hausfrauen gewesen. Unter den früheren Berufen war der des Lehrers überdurchschnittlich hoch repräsentiert: 29 der Männer waren Lehrer, 20 der Frauen Lehrerin.

## **Deutschland**

Die deutsche Stichprobe umfasste 57 Personen, davon waren 24 Männer und 33 Frauen. 22 Personen waren zwischen 65 und 69 Jahre alt, 18 Personen zwischen 70 und 74, und 17 Personen waren über 75. 45 der Befragten waren verheiratet, 8 verwitwet und 4 Personen waren ledig. 11 Personen waren kinderlos, 14 Personen hatten ein Kind, 20 Personen zwei Kinder, 7 Personen drei Kinder und 5 Personen vier Kinder oder mehr. 21 Personen hatten Abitur erworben, von diesen hatten 13 Personen zudem ein Hochschulstudium absolviert. 17 Personen hatten die mittlere Reife und 18 einen Hauptschulabschluss, 1 Person war ohne Schulabschluss. Die Mehrzahl der 33 Frauen hatten früher einen Beruf ausgeübt, lediglich 5 waren früher ausschließlich Hausfrauen gewesen. Hinsichtlich der Berufe deckte die deutsche Stichprobe ein breites Spektrum ab (unter anderem waren die folgenden Berufe vertreten: Lehrer, kaufmännischer Angestellter, Koch, Krankenschwester, Polizist, Reisekauffrau, Sekretärin, Soldat, Verkäuferin, Bankangestellte, Weinverkäufer, Mathematiker)

### **4.2.3 Der Fragebogen**

#### **4.2.3.1 Konzeption des Fragebogens**

Eine repräsentative Erhebung zum Thema „Erfolgreiches Altern“ kann schwerlich dieses breite Forschungsfeld mit seinen vielfältigen methodischen Ansätzen und inhaltlichen Perspektiven umfassend abdecken. Aber sie kann sich bemühen, über die Fragestellung im engeren Sinne hinaus Brückenschläge und Querverbindungen zu ermöglichen. Dies war bei der Konzeption des Fragebogens eine wichtige Leitlinie. Die relative Breite der einbezogenen Fragen sollte ermöglichen, das Thema im engeren Sinne in den relevanten sozialen und ökonomischen Zusammenhängen zu untersuchen.

#### **4.2.3.2 Inhaltliche Gliederung des Fragebogens**

Der Fragebogen „Erfolgreich und glücklich altern“ besteht aus 14 Fragen und gliedert sich in die folgenden Bereiche:

- Frage 1: Erfassung demographischer Daten (Alter, Geschlecht, Familienstand, Anzahl der Kinder, Bildungsabschluss und ehemaliger Beruf)
- Fragen 7 und 12: Erfassung des globalen Glücks- und Unglückserlebens sowie der Zufriedenheit
- Frage 5: Erfassung der alltäglichen Lebensführung und Aktivitäten
- Fragen 8, 9 und 10: Erfassung von Belastungen und Unterstützung im Alltag sowie der subjektiven Beeinflussbarkeit des eigenen Lebens
- Fragen 2, 3, 4, 6: Erfassung von Einstellungen und Werten in Bezug auf das Älterwerden, das menschliche Zusammenleben im Allgemeinen und die Kindererziehung
- Frage 11: Erfassung der Meisterung des Alltags (Balance Check)
- Fragen 13 und 14: Offene Fragen zu persönlichen Glücks- und Unglücksmomenten sowie zur persönlichen Definition von erfolgreichem und glücklichem Altern

#### **Fragen bzw. Items zu Einstellung und Werten, Belastung und Unterstützung, zur subjektiven Selbstwirksamkeit sowie zur Lebensführung und zu alltäglichen Aktivitäten**

Bei der Erfassung von Werten und Einstellungen, Belastung und Unterstützung, der subjektiven Selbstwirksamkeit sowie der Lebensführung und alltäglichen Aktivitäten habe ich mich an bereits bewährten Fragebogeninstrumenten wie dem Deutschen Alterssurvey orientiert. Bei solchen Verfahren ist es weithin üblich, dass die befragte Person aus vorgegebenen Antworten zu bestimmten Fragen oder Aussagen diejenige auswählt, welche für sie persönlich am zutreffendsten

erscheint, wobei die Antworten oft ein kontinuierliches Spektrum auf einer Dimension abdecken (beispielsweise die persönliche Zustimmung auf einer 5stufigen Skala von „Starke Ablehnung“ bis „Starke Zustimmung“). Bei der Erfassung der Lebensführung war es mir wichtig, nicht nur Häufigkeit und den zeitlichen Umfang der reinen Alltagsaktivitäten zu erfassen, sondern auch deren Bedeutung, Gestaltung und Verknüpfung zu berücksichtigen. Daher habe ich neben der reinen Häufigkeit der Ausführung bestimmter Tätigkeiten zusätzlich die Dimensionen „Freude an der Tätigkeit“, „Geplantheit / Spontaneität“ sowie „subjektive Freiwilligkeit / Selbstbestimmtheit“ erfasst.

### **Alltagscheck**

Der Alltagscheck ist eine Anpassung des Balance-Checks von K. J. Kluge / V. Eichberg an das Leben älterer Menschen. Beim Balance-Check handelt es sich um ein Selbsteinschätzungstool hinsichtlich lernorientierter Potentiale, Ressourcen und Chancen. Der Befragte erkundet bei der Bearbeitung Fragen wie „Auf welche Weise beeinflussen mich Rahmenbedingungen, Störungen, Wünsche usw. (unbewusst)?“, „Was kann ich, tue ich, habe ich?“ und „Was wird von mir erwartet, was soll ich können, was könnte ich erreichen?“. Die Bearbeitung des Fragebogens beinhaltet eine doppelte Beantwortung der Fragen – erstens hinsichtlich des Ist-Zustandes (wie stark treffen die einzelnen Fragen auf mich zu), zweitens bezüglich des Soll-Zustandes (wie stark sollten die einzelnen Fragen auf mich zutreffen).

### **Die Erfassung des Glücks- und Unglückserlebens sowie der Lebenszufriedenheit über PANAS und SWLS**

Die Ausprägung von Glück und Zufriedenheit wird im Fragebogen orientiert an den im Theorieteil erarbeiteten Erkenntnissen mehrdimensional erfasst. In Anlehnung an das Konzept des subjektiven

Wohlbefindens von E. Diener<sup>249</sup> habe ich mich für eine dreidimensionale Erfassung entschieden mit den beiden emotionalen Dimensionen „Positive Affektivität“ und „Negative Affektivität“ und der kognitiven Dimension „Lebenszufriedenheit“. Die emotionalen Dimensionen werden über die PANAS erfragt, die kognitive Dimension über die Satisfaction with life scale (SWLS).

Die Lebenszufriedenheitsskala (Satisfaction with life scale (SWLS)) wurde von W. Pavot und E. Diener entwickelt, um die Zufriedenheit einer Person mit ihrem Leben als Ganzes einschätzen zu können.<sup>250</sup> Lebenszufriedenheit wird verstanden als die bewusste kognitive Beurteilung des eigenen Lebens, wobei die Bestimmung der Kriterien zu dieser Beurteilung der Person selbst überlassen wird.

Aus diesem Grund werden der befragten Person keine einzelnen zu beurteilenden Lebensbereiche (wie etwa Gesundheit oder Finanzen) vorgegeben, sondern die Person kann diese Bereiche nach eigenem Ermessen integrieren und gewichten.

Die befragte Person muss die folgenden fünf Fragen mit einer Punktzahl von 1 bis 7 bewerten (wobei 1 keine Zustimmung und 7 maximale Zustimmung bedeutet):

*-Mein Leben kommt in so ziemlich jeder Hinsicht meinen Idealvorstellungen nahe.*

*-Meine Lebensumstände sind ausgezeichnet.*

*-Ich bin mit meinem Leben rundum zufrieden.*

*-Bisher habe ich die wichtigen Dinge im Leben, die ich haben wollte, bekommen.*

*-Wenn ich mein Leben noch einmal leben dürfte, würde ich nichts anders machen.*

---

<sup>249</sup> Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being. Three Decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

<sup>250</sup> Pavot, W. & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.

Die Lebenszufriedenheitsskala hat sich in der Praxis einerseits als hinreichend zeitlich stabil erwiesen, andererseits als sensitiv genug, um die Auswirkungen von Veränderungen im Leben auf die Lebenszufriedenheit zu erfassen.

Die Skala ist als kognitive globale Komponente von Glück / Zufriedenheit oder subjektivem Wohlbefinden konzipiert, die diskriminante Validität zu den emotionalen Komponenten des subjektiven Wohlbefindens (positive und negative Affektivität) wurde in Studien empirisch untermauert.

Die Checkliste für positive und negative Affektivität (Positive Affectivity Negative Affectivity Scale) ist ein Selbstbeurteilungsinstrument, das von D. Watson, A. Clark und A. Tellegen entwickelt wurde.<sup>251</sup> Positive und negative Affektivität reflektieren Dispositionen zu einem positiven bzw. negativen Engagement in Bezug auf die Lebensumwelt sowie die Tendenz zur Aktualisierung entsprechender positiver oder negativer Emotionen.

Positiver Affekt wird durch die folgenden Gefühle oder Zustände repräsentiert:

*aktiv, interessiert, freudig, erregt, stolz, angeregt, begeistert, wach, entschlossen, aufmerksam*

Die Items für Negativen Affekt sind:

*Bekümmert, verärgert, schuldig, erschrocken, feindselig, gereizt, beschämt, nervös, ängstlich, durcheinander*

Die PANAS hat sich als reliables und valides Maß erwiesen. Er ist geeignet, die emotionale Komponente von Glück / Zufriedenheit bzw.

---

<sup>251</sup> Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

subjektivem Wohlbefinden zu erfassen, welche als weitgehend unabhängig zu betrachten ist von der kognitiven Komponente der Lebenszufriedenheit (welche im Rahmen dieser Arbeit durch die Lebenszufriedenheitsskala (SWLS) erfasst wird).

#### **4.2.4 Durchführung der Befragung**

##### **Südkorea**

In Südkorea fand die Befragung in meiner Heimatstadt Daejeon statt. Der Befragungszeitraum erstreckte sich vom 20.9.2009 bis zum 20.10.2009. Verwandte, Freunde und Bekannte verteilten die Fragebögen in der Kirchengemeinde, bei Rentnertreffen und bei Klassentreffen (Anmerkungen: Klassentreffen finden in Südkorea sehr viel häufiger als in Deutschland statt). Den Befragten wurde mitgeteilt, dass ich eine Promotionsarbeit über ältere Menschen in Südkorea und Deutschland schreibe, und der Zweck der Arbeit wurde kurz erläutert. Einige Befragten füllten den übersetzten Fragebogen direkt aus, andere nahmen ihn mit nach Hause und schickten ihn an die angegebene Kontaktadresse. Teilweise wurden Rückfragen zu Fragen erläutert. Ein nicht geringer Teil der Befragten bekundete Schwierigkeiten hinsichtlich des Verständnisses oder der Interpretation der Fragen, welche die Kontaktpersonen durch Erläuterungen versuchten auszuräumen. Die Rücklaufquote war sehr hoch: von 135 verteilten Bögen kamen 131 ausgefüllt zurück. Als durchschnittliche Bearbeitungszeit wurden 30-60 Minuten beobachtet bzw. berichtet.

##### **Deutschland**

In Deutschland fand die Befragung in Köln statt. Der Befragungszeitraum erstreckte sich von September 2009 bis Februar 2010. Ich verteilte die Bögen unter anderem an Kirchengemeinden, Rentnertreffen,

Chorgruppen, Sportvereine und Fitnessstudios. Freunde und Bekannte verteilten weitere Fragebögen in ihren sozialen Netzwerken. Als durchschnittliche Bearbeitungszeit wurden 30-60 Minuten beobachtet bzw. berichtet. Die Rücklaufquote war deutlich geringer als in Südkorea: von 120 verteilten Bögen kamen lediglich 57 zurück.

## 5 Ergebnisse

### **Gliederung des Ergebnisteils und Anmerkung zur statistischen Auswertung**

In Abschnitt 5.1 des Ergebnisteils berichte und vergleiche ich Ausprägungen der im Fragebogen erfragten Merkmale bei der deutschen und bei der südkoreanischen Gruppe bzw. bei den nochmals nach Alter oder Geschlecht differenzierten Teilgruppen. Dabei behandle ich nacheinander die folgenden Bereiche:

*-Lebenszufriedenheit, positive und negative Affektivität bei den Teilnehmern (5.1.1)*

*-Alltägliche Aktivitäten und Lebensführung (5.1.2)*

*-Subjektive Belastung und Unterstützung, subjektiver Einfluss auf Lebensbereiche und Meisterung des Alltags (5.1.3)*

*-Werte und Einstellungen (5.1.4)*

Zur statistischen Beschreibung habe ich Häufigkeits- und Mittelwerte verwendet. Da die beiden Stichproben aus Deutschland und Südkorea nicht bevölkerungsrepräsentativ waren, habe ich die Verwendung interferenzstatistischer Verfahren zum Mittelwertsvergleich nicht für sinnvoll befunden und daher bewusst darauf verzichtet.

In Abschnitt 5.2 habe ich die im Kontext dieser Arbeit interessanten Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Glücksdimensionen und weiteren Merkmalen beschrieben. Die weiteren Merkmale untergliederte ich dabei wie folgt:

*-Alltägliche Aktivitäten und allgemeine Lebensführung (5.2.1)*

*-Subjektive Belastung und Unterstützung im Alltag sowie subjektiver Einfluss auf Lebensbereiche (5.2.2)*

*-Altersbezogene und allgemeine Werte und Einstellungen (5.2.3)*

Als Beschreibungsmaß habe ich den Pearson-Korrelations-Koeffizient verwendet, welcher den (linearen) Zusammenhang zwischen zwei mindestens intervallskalierten Merkmalen angibt (wie auch bei der Mittelwertsberechnung bin ich bei der Korrelationsberechnung von einer Intervallskaliertheit der von mir verwendeten Skalen ausgegangen). Nach Achim Bühl kann man Korrelation unter 0,2 als sehr gering betrachten, Korrelationen zwischen 0,2 und 0,5 als gering, Korrelationen zwischen 0,5 und 0,7 als Mittel und Korrelationen über 0,7 als hoch.

Bei den offenen Fragen 13 und 14 zur Zufriedenheit mit der Lebenssituation und zum individuellen Verständnis erfolgreichen Alterns habe ich kein (inhaltsanalytisches) Kategoriensystem im Vorhinein entwickelt, sondern ich habe die Antworten in der deutschen und der südkoreanischen Gruppe unabhängig voneinander im Nachhinein nach Themenbereichen geordnet, welche mir inhaltlich plausibel erschienen. Bei der kleineren deutschen Gruppe habe ich die Antworten meist nahezu vollständig wiedergegeben. Bei der größeren koreanischen Gruppe habe ich oft mehrere ähnliche Antworten durch eine einzige repräsentative dargestellt, wobei ich auf eine bestmögliche Beibehaltung des gesamten inhaltlichen Spektrums der Antworten geachtet habe.

## **5.1 Mittelwerte und Häufigkeiten**

### **5.1.1 Lebenszufriedenheit, positive und negative Affektivität bei Menschen ab 65 in Deutschland und Südkorea (Frage 7 und Frage 12)**

Glück und Zufriedenheit (bzw. subjektives Wohlbefinden) als zentrale Kriterien glücklichen und erfolgreichen Alters wurden in Orientierung am aktuellen Forschungsstand der Glücksforschung differenziert über drei Komponenten erfasst. Zur Erfassung der kognitiven Komponente der Lebenszufriedenheit diente die Lebenszufriedenheitsskala (Satisfaction with life scale (SWLS)), zur Erfassung der emotionalen Komponenten „Positive Affektivität“ und „Negative Affektivität“ die Checkliste zur positiven und negativen Affektivität (Positive Affectivity Negative Affectivity Scale (PANAS)).

In Bezug auf ihre globale Lebenszufriedenheit stuften sich die Deutschen im Mittel als „Sehr zufrieden“ (26,9 Punkte auf der Satisfaction with life scale (SWLS)) und die Südkoreaner als „Durchschnittlich zufrieden“ (24,3 Punkte) ein. Zwischen den drei Altersgruppen (65-69 Jahre, 70-74 Jahre, über 75 Jahre) gab es hinsichtlich der Lebenszufriedenheit weder in Deutschland noch in Südkorea nennenswerte Unterschiede. Bei den Südkoreanern stuften sich die Männer im Vergleich zu den Frauen als etwas zufriedener ein, bei den Deutschen war es umgekehrt.

Die deutschen Befragungsteilnehmer stuften das erlebte Ausmaß positiver Gefühle bei sich (im Verlauf des zurückliegenden Jahres) als etwas höher ein als die südkoreanischen Teilnehmer (BRD 33,1, Südkorea 30,2). Bei den Südkoreanern nahmen die Männer mehr positiveren Affekt bei sich wahr als die Frauen, bei den Deutschen war es umgekehrt.

Einen drastischen Unterschied zwischen den Ländern gab es beim negativen Affekt. Dieser war bei den Südkoreanern deutlich höher ausgeprägt als bei den Deutschen. Koreanische Männer nahmen bei sich mehr negativen Affekt wahr als die Frauen, bei den Deutschen war es umgekehrt.

Somit scheint die im Theorieteil dargestellte Vermutung, dass Frauen

grundsätzlich mehr Emotionen (positive wie negative) bei sich selbst wahrnehmen als Männer, für die älteren Menschen in Südkorea nicht bestätigt zu werden. Bei diesen scheinen im Gegenteil Männer im Durchschnitt mehr Emotionen bei sich wahrzunehmen als Frauen.

Tabelle 16: Lebenszufriedenheit, positive und negative Affektivität in Deutschland und Südkorea: Mittelwerte und Varianz bei der Satisfaction-with-life-scale sowie beim PANAS (positive und negative Affektivität)

	Mittelwert Gesamt	Varianz Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
<b>Südkorea</b>							
Lebenszufriedenheit	<b>24,3</b>	40,3	24,9	24,0	23,7	25,2	23,3
Positive Affektivität	<b>30,2</b>	33,6	31,3	30,3	<b>28,6</b>	31,2	29,1
Negative Affektivität	<b>25,1</b>	44,5	26,2	24,9	23,8	<b>26,6</b>	<b>23,5</b>
<b>BRD</b>							
Lebenszufriedenheit	<b>26,9</b>	19,4	26,8	26,9	26,9	26,0	27,5
Positive Affektivität	<b>33,1</b>	37,0	33,3	33,8	32,3	<b>31,7</b>	<b>34,4</b>
Negative Affektivität	<b>18,1</b>	24,2	18,5	17,7	18,1	17,1	18,9

## 5.1.2 Alltägliche Aktivitäten und Lebensführung (Frage 5)

### 5.1.2.1 Häufigkeit von Aktivitäten insgesamt

#### Deutschland

Für die deutschen Befragungsteilnehmer gehörten neben dem Fernsehen (Skalenmittelwert von 4,8) die Hausarbeit (4,6) und das Lesen von Zeitungen oder Zeitschriften (4,6) zu den am häufigsten ausgeübten Aktivitäten (im Mittel zwischen mindestens dreimal pro Woche und täglich).

Danach folgten hinsichtlich der Häufigkeit das Einkaufen (3,5) und sportliche Aktivitäten (3,6) (im Mittel zwischen mindestens einmal und

mindestens dreimal pro Woche).

Treffen mit Verwandten (2,5) oder Freunden (2,5), die Betreuung von Enkelkindern (2,2) sowie geistige und musische Aktivitäten (Roman lesen, Sachbuch lesen, musische Tätigkeit (jeweils 2,2)) wurden nach Angabe der befragten Deutschen regelmäßig wahrgenommen bzw. ausgeübt, aber im Mittel weniger häufig als dreimal wöchentlich (zwischen mindestens einmal pro Monat und mindestens einmal pro Woche)

Tabelle 17: Durchschnittliche Häufigkeit von Aktivitäten in der BRD: 1 Weniger als einmal im Monat, 2 Mindestens einmal im Monat, 3 Mindestens einmal pro Woche, 4 Mindestens dreimal pro Woche, 5 Täglich; bei den Gruppen ist die Differenz Gruppenmittelwert – Mittelwert Gesamt angegeben (also etwa bei Fernsehen / Alter-69: 4,9-4,8 = 0,1)

	Mittelwert Gesamt	Varianz Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Fernsehen	<b>4,8</b>	0,6	0,1	-0,2	0,1	0,1	-0,1
Hausarbeit	<b>4,6</b>	0,9	0,2	0,1	<b>-0,4</b>	<b>-0,5</b>	<b>0,3</b>
Zeitung, Zeitschrift lesen	<b>4,6</b>	0,6	0,1	0,0	-0,1	0,1	-0,1
Sport und Bewegung	<b>3,6</b>	1,5	0,0	0,5	<b>-0,5</b>	<b>-0,3</b>	<b>0,2</b>
Einkaufen, Einkaufsbummel	<b>3,5</b>	1,3	0,3	0,0	-0,3	0,1	-0,1
Sich mit Freunden treffen	<b>2,5</b>	0,9	-0,2	0,3	0,0	<b>-0,3</b>	<b>0,2</b>
Sich mit Familien- mitgliedern treffen	<b>2,5</b>	1,4	0,0	0,0	0,0	<b>-0,3</b>	<b>0,2</b>
Musische Tätigkeit	<b>2,2</b>	1,7	-0,2	-0,2	<b>0,4</b>	-0,1	0,0
Roman lesen	<b>2,2</b>	2,4	-0,1	0,4	-0,3	<b>-0,5</b>	<b>0,4</b>
Sachbuch lesen	<b>2,2</b>	1,4	-0,1	0,4	-0,3	0,1	0,0
Die Enkel betreuen	<b>2,2</b>	1,9	0,1	-0,5	<b>0,4</b>	<b>-0,3</b>	<b>0,2</b>
Ehrenamtliche Tätigkeit	<b>1,8</b>	1,4	0,1	-0,1	-0,1	<b>-0,3</b>	<b>0,2</b>

Restaurant-Besuch	<b>1,8</b>	0,8	-0,2	0,3	0,0	-0,2	0,1
Kirchenbesuch	<b>1,8</b>	1,2	-0,1	0,0	0,2	0,0	0,1
Bezahlte Tätigkeit	<b>1,4</b>	0,9	<b>0,4</b>	-0,2	<b>-0,4</b>	0,0	0,1
Konzert, Theater, Kinobesuch	<b>1,4</b>	0,2	0,0	0,0	0,0	-0,2	0,1

## Südkorea

Für die südkoreanischen Befragungsteilnehmer waren Fernsehen (4,8) und Hausarbeit (4,0) die am häufigsten ausgeübten Aktivitäten (im Mittel zwischen dreimal pro Woche und täglich).

Danach folgten hinsichtlich der Häufigkeit das Lesen von Zeitungen oder Zeitschriften (3,9) und sportliche Aktivitäten (3,3) (im Mittel zwischen mindestens einmal und mindestens dreimal pro Woche).

Einkaufen (2,9), Kirchenbesuch (2,8), Treffen mit Verwandten (2,4) oder Freunden (2,5), die Betreuung von Enkelkindern (2,3), das Lesen von Sachbüchern (2,6) sowie Essen im Restaurant (2,4) wurden nach Angabe der befragten Südkoreaner regelmäßig wahrgenommen bzw. ausgeübt, aber im Mittel weniger häufig als dreimal wöchentlich (zwischen mindestens einmal pro Monat und mindestens einmal pro Woche).

Tabelle 18: Durchschnittliche Häufigkeit von Aktivitäten in Südkorea: 1 Weniger als einmal im Monat, 2 Mindestens einmal im Monat, 3 Mindestens einmal pro Woche, 4 Mindestens dreimal pro Woche, 5 Täglich; bei den Gruppen ist die Differenz Gruppenmittelwert – Mittelwert Gesamt angegeben

	Mittelwert gesamt	Varianz gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Fernsehen	4,8	0,3	0,0	0,0	0,0	-0,1	0,1
Hausarbeit	4,0	1,5	0,1	-0,1	-0,1	<b>-0,5</b>	<b>0,5</b>
Zeitung, Zeitschrift lesen	3,9	2,5	0,4	-0,2	-0,5	<b>0,3</b>	<b>-0,3</b>

Sport und Bewegung	3,3	1,6	0,2	0,1	-0,3	<b>0,2</b>	<b>-0,2</b>
Einkaufen, Einkaufsbummel	2,9	1,0	0,2	-0,3	0,0	<b>-0,4</b>	<b>0,5</b>
Kirchenbesuch	2,8	2,2	-0,1	0,0	0,2	<b>-0,4</b>	<b>0,4</b>
Sachbuch lesen	2,6	1,6	0,2	-0,1	-0,2	0,1	-0,1
Sich mit Freunden treffen	2,5	0,8	0,1	0,0	-0,2	0,1	-0,1
Restaurant-Besuch	2,4	0,8	0,2	-0,1	-0,3	-0,1	0,1
Sich mit Familienmitgliedern treffen	2,4	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Die Enkel betreuen	2,3	1,9	0,2	-0,5	0,1	<b>-0,2</b>	<b>0,2</b>
Ehrenamtliche Tätigkeit	2,0	1,3	0,2	-0,3	0,0	-0,1	0,1
Musische Tätigkeit	1,9	1,4	0,2	-0,2	-0,1	0,0	0,0
Roman lesen	1,9	1,2	0,2	0,1	-0,3	0,0	0,0
Bezahlte Tätigkeit	1,8	1,5	0,1	-0,2	0,0	-0,1	0,1
Konzert, Theater, Kinobesuch	1,5	0,7	0,1	-0,1	-0,1	0,0	0,0

### 5.1.2.2 Detaillierte Betrachtung der Häufigkeiten bei bestimmten Tätigkeiten und Vergleich der Nationen, Alters- und Geschlechtergruppen

#### Erhaltende Tätigkeiten in Deutschland und Südkorea

##### Hausarbeit

75,4% der befragten Deutschen gaben an, täglich Hausarbeit zu verrichten, bei den Südkoreanern betrug dieser Anteil 50,4%. Der recht deutliche Unterschied zwischen den Ländern beruht zu einem großen Teil darauf, dass sich die südkoreanischen Männer in geringerem Maße als die deutschen Männer an der Haushaltsarbeit beteiligten.

Sowohl bei den Deutschen als auch bei den Südkoreanern waren die Frauen stärker als die Männer bei der Haushaltsarbeit engagiert. Bei den deutschen Frauen betrug der Anteil derer, die täglich Hausarbeit verrichteten, 87,9%, bei den Männern lediglich 56,5%. 73,9% der deutschen Männer verrichteten nach eigenen Angaben jedoch immerhin an mindestens 3 Tagen pro Woche Hausarbeit.

In Südkorea war der Unterschied zwischen den Geschlechtern noch deutlicher. 72,6% der koreanischen Frauen verrichteten täglich Hausarbeit, bei den Männern betrug der Anteil lediglich 30,4%. Immerhin 52,1% der koreanischen Männer gaben an, an mindestens drei Tagen in der Woche Hausarbeit zu verrichten.

Bei den über 75jährigen sank in Südkorea sowie in Deutschland der Anteil derjenigen, die täglich Hausarbeit verrichteten.

Während bei den 65-69 jährigen Deutschen noch 81,8% und 53,4% der Koreaner täglich Hausarbeit verrichteten, fiel dieser Anteil bei den über 75jährigen Deutschen auf 70,6% und bei den über 75jährigen Koreanern auf 41,5%.

### Einkaufen, Einkaufsbummel

Die deutschen Befragten gingen häufiger einkaufen als die südkoreanischen Teilnehmer der Studie. 47,4% der befragten Deutschen gaben an, mindestens dreimal pro Woche zum Einkaufen oder zum Einkaufsbummel zu gehen (davon 15,8% täglich). Dagegen gaben nur 26,7% der befragten Südkoreaner an, mindestens dreimal pro Woche zum Einkaufen oder zum Einkaufsbummel zu gehen (davon 3,8% täglich).

Während bei den über 65jährigen Südkoreanern die alltäglichen Einkäufe offensichtlich Frauensache sind, wird diese Aufgabe in Deutschland mehr oder weniger gleichmäßig zwischen Mann und Frau aufgeteilt. Bei den südkoreanischen Frauen gaben 48,4% an, mindestens dreimal pro Woche einkaufen zu gehen (davon 6,1% täglich), aber nur 7,2% der Männer (davon 1,4% täglich). In Deutschland gaben 47,8% der Männer an,

mindestens dreimal pro Woche einkaufen zu gehen (davon 30,4% täglich), bei den deutschen Frauen betrug der Anteil 45,5% (davon 6,1% täglich). Der Anteil der über 75jährigen Deutschen, die mindestens dreimal pro Woche einkaufen gingen, war in Deutschland mit 24,4% deutlich geringer als bei den 65 bis 69jährigen (50%). In Südkorea sank der Anteil derjenigen, die mindestens dreimal pro Woche einkaufen gingen, von 34,5% bei den 65 bis 69jährigen auf 24,4% bei den über 75jährigen.

Tabelle 19 : Hausarbeiten, Einkaufen und Fernsehen: Anteil der Personen, welche die entsprechende Aktivität mindestens einmal pro Woche betreiben (in Klammern: Anteil derjenigen, welche die entsprechende Tätigkeit täglich betreiben)

	<b>Hausarbeit</b>	<b>Einkaufen</b>	<b>Fernsehen</b>
<b>BRD</b>			
<b>Gesamt</b>	92,9 (75,4)	84,2 (15,8)	80,7 (93)
<b>Männer</b>	91,3 (56,5)	86,9 (30,4)	95,6 (78,3)
<b>Frauen</b>	94 (87,9)	81,9 (6,1)	96,9 (84,4)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	95,4 (81,8)	90,9 (18,2)	90,9 (86,4)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	94,4 (72,2)	83,4 (16,7)	94,1 (70,6)
<b>Über 75 Jahre</b>	88,3 (70,6)	76,5 (11,8)	100 (88,2)
<b>Südkorea</b>			
<b>Gesamt</b>	83,2 (50,4)	69,4 (3,8)	99,2 (86,9)
<b>Männer</b>	75,3 (30,4)	52,1 (1,4)	98,5 (82,6)
<b>Frauen</b>	91,9 (72,6)	88,7 (6,5)	100 (91,8)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	86,8 (53,4)	75,9 (69)	98,2 (84,2)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	75,1 (56,3)	59,4 (0)	100 (84,4)
<b>Über 75 Jahre</b>	82,9 (41,5)	68,3 (2,4)	100 (92,7)

## **Unterhaltende und bildende Tätigkeiten**

### Fernsehen

Sowohl bei den Deutschen als auch bei den Südkoreanern war das Fernsehen mit einem Personenanteil von über 80%, die täglich fernsehen, die am häufigsten ausgeübte Aktivität (Deutschland 82,1%, Südkorea 86,2%). Besonders häufig innerhalb der unterschiedlichen Geschlechts-, Alters- und Nationengruppen sahen die südkoreanischen Frauen (90,3% täglich) und die über 75jährigen Südkoreaner (92,7% täglich) fern.

### Lesen von Zeitungen und Zeitschriften

Das Lesen von Zeitungen oder Zeitschriften war sowohl bei den deutschen als auch bei den koreanischen Befragungsteilnehmern eine häufig ausgeübte Tätigkeit.

77,4 der Deutschen gaben an, jeden Tag eine Zeitung oder eine Zeitschrift zu lesen, bei den Südkoreanern betrug der Anteil 63,4%.

Die Gewohnheit des Zeitunglesens war besonders bei den Männern stark ausgeprägt. 82,6% der deutschen und 72,5% der südkoreanischen Männer gaben an, täglich Zeitung zu lesen (Frauen: Deutschland 72,5%, Südkorea 53,2%).

Mit zunehmendem Alter nahm die tägliche Regelmäßigkeit beim Zeitunglesen deutlich ab. Während bei den 65-69jährigen Deutschen 86,4% angaben, täglich Zeitung zu lesen, fiel der Anteil bei den über 75jährigen deutlich auf 64,7% (der Anteil bei den 70-74jährigen betrug 77,8%). In Südkorea fiel der Anteil von 74,1% bei den 65 bis 69jährigen auf 53,7% bei den über 75jährigen (der Anteil bei den 70-74jährigen betrug 56,3%).

### Lesen von Sachbüchern, Romanen und musische Aktivitäten

Das Lesen von Sachbüchern und Romanen sowie musische Tätigkeiten gehörten zu den Aktivitäten, die von den Befragten aus Deutschland oder Südkorea von einer Minderheit von jeweils weniger als 20% täglich betrieben wurden. Damit waren solche Aktivitäten mit höherem Bildungswert und stärkerem Anspruch an das persönliche Engagement bei der Mehrheit der Befragten aus Deutschland und Südkorea deutlich schwächer ausgeprägt als Fernsehen und Zeitungslesen, wo der Unterhaltungswert gegenüber dem Bildungswert (im Allgemeinen) im Vordergrund steht.

Der Anteil der Personen, welche die genannten Aktivitäten mindestens einmal pro Woche betrieben, variierte je nach Tätigkeit, Geschlecht, Altersgruppe und Nationenzugehörigkeit zwischen 20% und 50%. Das Lesen von Romanen und musische Aktivitäten wurden von der deutschen Gruppe häufiger betrieben als von der koreanischen Gruppe, dagegen lag beim Lesen von Sachbüchern hinsichtlich der Häufigkeit die koreanische vor der deutschen Gruppe.

Sowohl in Deutschland als auch in Südkorea nahm die Leseaktivität bei den über 75jährigen ab. Die Häufigkeit der Ausübung musischer Aktivitäten blieb dagegen bei den über 75jährigen in Südkorea konstant und nahm bei den Deutschen sogar sehr deutlich zu. Während bei den bis 74jährigen in Deutschland etwa 30% angaben, sich mindestens einmal wöchentlich musischen Aktivitäten zu widmen, war dieser Anteil bei den über 75jährigen mehr als verdoppelt.

Tabelle 20: Lesen und musische Aktivitäten in Deutschland und Südkorea: Anteil der Personen, welche die entsprechende Aktivität mindestens einmal pro Woche betreiben (in Klammern: Anteil derjenigen, welche die entsprechende Tätigkeit täglich betreiben)

	<b>Sachbuch</b>	<b>Roman</b>	<b>Musische Tätigkeit</b>
<b>BRD</b>			
<b>Gesamt</b>	37,5 (3,6)	32,8 (16,4)	40,0 (8,8)
<b>Männer</b>	36,4 (9,1)	31,8 (9,1)	40,8 (4,5)
<b>Frauen</b>	39,4 (0)	42,4 (21,2)	36,3 (9,1)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	36,3 (4,5)	31,8 (13,6)	31,8 (4,5)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	55,6 (5,6)	41,3 (23,5)	31,4 (6,3)
<b>Über 75 Jahre</b>	17,6 (0)	23,6 (11,8)	64,8 (5,9)
<b>Südkorea</b>			
<b>Gesamt</b>	50,4 (9,9)	22,1 (2,3)	30,6 (4,6)
<b>Männer</b>	53,6 (8,7)	21,7 (2,9)	28,0 (5,9)
<b>Frauen</b>	46,8 (11,3)	22,6 (1,6)	33,9 (3,2)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	58,6 (15,5)	24,1 (5,2)	35,9 (8,8)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	50,0 (0)	25,0 (0)	25,0 (3,1)
<b>Über 75 Jahre</b>	39,1 (9,8)	17,1 (0)	26,9 (0)

### Besuch von Veranstaltungen, Restaurants sowie außerhäusliche religiöse Aktivitäten

Die befragten Südkoreaner besuchten Restaurants deutlich häufiger als die Deutschen und waren auch bei außerhäuslichen religiösen Aktivitäten deutlich aktiver als die Deutschen. Dagegen nahmen die Deutschen Angebote wie Konzert, Theater oder Kino häufiger als die Koreaner wahr. In Südkorea übten 51,9% der Befragten mindestens einmal pro Woche eine religiöse Aktivität aus (Kirchenbesuch, Tempelbesuch usw.), in Deutschland betrug dieser Anteil lediglich 25%. Sowohl in Südkorea als auch in Deutschland besuchten die Frauen die Kirche deutlich häufiger als die Männer (südkoreanische Frauen 68,9% mindestens einmal pro

Woche, südkoreanische Männer 40,7%, deutsche Frauen 34,4%, deutsche Männer 11,1%). Sowohl in Südkorea als auch in Deutschland wächst der Anteil der Personen, welche mindestens einmal pro Woche einer religiösen Aktivität nachgehen, mit zunehmendem Alter.

47,3% der befragten Südkoreaner besuchten mindestens einmal pro Woche ein Restaurant, bei den Deutschen betrug dieser Anteil lediglich 17,9%. Sowohl in Deutschland als auch in Südkorea waren die Frauen beim Restaurantbesuch etwas aktiver als die Männer. Während bei den Koreanern die Männer beim Besuch kultureller Veranstaltungen etwas aktiver waren als die Frauen, waren bei den Deutschen die Frauen deutlich aktiver als die Männer (koreanische Männer 15,9% mindestens einmal pro Woche Besuch von Konzert, Theater oder Kino, koreanische Frauen 9,7%, deutsche Männer 21,7%, deutsche Frauen 46,9%).

### Sportliche Betätigung

Die Häufigkeit der sportlichen Betätigung war sowohl bei der deutschen als auch bei der südkoreanischen Gruppe bemerkenswert hoch. 75,6% der befragten Koreaner und 64,3% der befragten Deutschen berichteten, sich mindestens einmal die Woche sportlich zu betätigen bzw. sich aktiv zu bewegen (Spaziergehen, Radfahren usw.). 21,4% der Deutschen und 17,6% der Südkoreaner waren sogar täglich sportlich bzw. bewegungsaktiv.

Bei den Deutschen waren die Frauen sportlich aktiver als die Männer. 90,9% der deutschen Frauen betätigten sich einmal pro Woche sportlich (bzw. bewegten sich aktiv beim Spaziergehen, Radfahren usw.), 24,2% sogar täglich (deutsche Männer: 73,9% mindestens einmal pro Woche, davon 17,4% täglich). Bei den Südkoreanern waren dagegen die Männer sportlich etwas aktiver als die Frauen (südkoreanische Männer: 82,5% mindestens einmal pro Woche, davon 18,8% täglich; südkoreanische Frauen: 67,7% mindestens einmal pro Woche, davon 16,1% täglich).

Tabelle 21: Sportliche Betätigung in Deutschland und Südkorea: Anteil der Personen, welche die entsprechende Aktivität mindestens einmal pro Woche betreiben (in Klammern: Anteil derjenigen, welche die entsprechende Tätigkeit täglich betreiben)

	<b>Sportliche Betätigung</b>
<b>BRD</b>	
<b>Gesamt</b>	83,9 (21,4)
<b>Männer</b>	73,9 (17,4)
<b>Frauen</b>	90,9 (24,2)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	86,4 (18,2)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	94,1 (35,3)
<b>Über 75 Jahre</b>	70,6 (11,8)
<b>Südkorea</b>	
<b>Gesamt</b>	85,6 (17,6)
<b>Männer</b>	82,5 (18,8)
<b>Frauen</b>	67,7 (16,1)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	81,0 (19)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	75,0 (18,8)
<b>Über 75 Jahre</b>	68,3 (14,6)

Tabelle 22: Außerhäusliche religiöse Aktivität, Besuch von Restaurant, Konzert, Theater, Kino in Deutschland und Südkorea (ohne Klammern: mindestens einmal im Monat, in Klammern: mindestens einmal pro Woche)

	<b>Außerhäusliche religiöse Aktivität</b>	<b>Restaurant</b>	<b>Konzert, Theater, Kino</b>
<b>BRD</b>			
<b>Gesamt</b>	39,6 (25)	57,2 (17,9)	37,5 (37,5)
<b>Männer</b>	33,3 (11,1)	47,8 (13)	21,7 (21,7)
<b>Frauen</b>	44,7 (34,4)	62,5 (18,7)	46,9 (46,9)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	40,0 (20)	50,0 (9,1)	36,4 (36,4)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	46,7 (26,7)	72,3 (22,3)	41,2 (41,2)
<b>Über 75 Jahre</b>	30,8 (30,8)	50,1 (25,1)	35,3 (35,3)

<b>Südkorea</b>			
<b>Gesamt</b>	68,7 (51,9)	83,9 (47,3)	32,1 (13)
<b>Männer</b>	64,1 (40,7)	83,9 (42,7)	28,9 (15,9)
<b>Frauen</b>	80,4 (68,9)	82,3 (50)	35,5 (9,7)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	74,2 (50,1)	87,7 (57,9)	36,1 (18,9)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	67,8 (51,7)	84,4 (53,1)	28,2 (9,4)
<b>Über 75 Jahre</b>	72,5 (62,5)	80,4 (29,2)	29,3 (7,3)

### Soziale Aktivitäten

Die befragten Deutschen und Südkoreaner trafen sich vergleichbar häufig mit Familienmitgliedern. 39,9% der befragten Deutschen trafen sich mindestens einmal pro Woche mit Familienmitgliedern (davon 12,3% täglich), bei den Südkoreanern betrug der Anteil 37,4% (davon 3,8% täglich). Während sich bei den Koreanern keine deutlichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern zeigten, waren bei den Deutschen die Frauen hinsichtlich der Verwandtenbesuche etwas aktiver als die Männer (deutsche Frauen 42,4% mindestens einmal wöchentlich (davon 18,2% täglich), deutsche Männer 36,2% mindestens einmal wöchentlich (davon 4,5% täglich)).

Mit Freunden trafen sich 54,5% der befragten Deutschen mindestens einmal pro Woche (davon 1,8% täglich), bei den Südkoreanern war der Anteil mit 42,8% der Befragten (davon 0,8% täglich) insgesamt niedriger.

Während bei den Südkoreanern die Männer hinsichtlich des Treffens mit Freunden aktiver als die Frauen waren, war dies bei den Deutschen umgekehrt. 47,8% der südkoreanischen Männer trafen sich mindestens einmal pro Woche mit Freunden, bei den südkoreanischen Frauen betrug dieser Anteil 37,1%. Sehr viel stärker ausgeprägt war der Geschlechtsunterschied beim Treffen mit Freunden in Deutschland. 43,4% der Männer trafen sich mindestens einmal pro Woche mit Freunden, bei den Frauen war der Anteil mit 87,9% nahezu doppelt so hoch.

Tabelle 23: Treffen mit Familienmitgliedern, Freunden und Betreuung der Enkel: Anteil der Personen, welche die entsprechende Aktivität mindestens einmal pro Woche betreiben (in Klammern: Anteil derjenigen, welche die entsprechende Tätigkeit täglich betreiben)

	Treffen mit Familienmitgliedern	Treffen mit Freunden	Betreuung der Enkel
<b>BRD</b>			
<b>Gesamt</b>	39,9 (12,7)	54,5 (1,8)	35,9 (7,7)
<b>Männer</b>	36,3 (4,5)	43,4 (4,3)	28,5 (7,1)
<b>Frauen</b>	43,8 (18,8)	60,6 (3)	41,7 (12,5)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	50 (9,1)	45,5 (0)	37,6 (6,3)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	31,3 (18,8)	66,7 (5,6)	15,4 (7,7)
<b>Über 75 Jahre</b>	35,3 (11,8)	52,9 (0)	60 (10)
<b>Südkorea</b>			
<b>Gesamt</b>	37,4 (3,6)	42,8 (0,8)	40,6 (10,2)
<b>Männer</b>	36,2 (2,9)	47,8 (0)	35,4 (7,4)
<b>Frauen</b>	38,7 (4,8)	37,1 (1,6)	46,7 (13,3)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	43,1 (1,7)	46,6 (1,7)	49 (12,7)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	31,2 (0)	50 (3,1)	28,2 (6,3)
<b>Über 75 Jahre</b>	34,2 (9,8)	31,7 (0)	39,1 (9,8)

### Ehrenamtliche und bezahlte Tätigkeiten

Die Häufigkeit ehrenamtlicher Aktivität war bei den südkoreanischen und deutschen Befragten vergleichbar hoch. Jeweils knapp ein Drittel der befragten Deutschen und Koreaner gingen mindestens einmal pro Woche einer ehrenamtlichen Tätigkeit nach (Deutschland 28%, Südkorea 28,8%). Dabei waren die Frauen sowohl in Deutschland wie auch in Südkorea deutlich stärker ehrenamtlich engagiert als die Männer (deutsche Frauen 37,5% mindestens einmal pro Woche, deutsche Männer 16,7%, südkoreanische Frauen 35,1%, südkoreanische Männer 23,1%).

Tabelle 24: Ehrenamtliche und bezahlte Tätigkeiten in Deutschland und Südkorea (ohne Klammern: mindestens einmal pro Woche, mit Klammern: mindestens einmal pro Monat)

	<b>Ehrenamtlich</b>	<b>Bezahlt</b>
<b>BRD</b>		
<b>Gesamt</b>	28,0 (42)	17,2 (20,6)
<b>Männer</b>	16,7 (33,4)	14,2 (21,3)
<b>Frauen</b>	37,5 (50)	21,4 (21,4)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	33,4 (44,5)	30,8 (38,5)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	30,8(30,8)	11,1(11,1)
<b>Über 75 Jahre</b>	16,6 (49,9)	0 (0)
<b>Südkorea</b>		
<b>Gesamt</b>	28,8 (55,2)	25,2 (38,7)
<b>Männer</b>	23,1(52,3)	21,3 (32,8)
<b>Frauen</b>	35,1 (58,4)	30,0 (46)
<b>65 bis 69 Jahre</b>	32,8 (61,9)	26,9 (38,4)
<b>70 bis 74 Jahre</b>	19,4 (48,4)	14,3 (42,9)
<b>Über 75 Jahre</b>	30,7 (51,2)	32,2 (35,4)

### 5.1.2.3 Freude an Aktivitäten

Hinsichtlich der Frage „Wieviel Freude machen Ihnen die jeweiligen Aktivitäten?“ ergab sich bei den folgenden Aktivitäten sowohl in Deutschland als auch in Südkorea ein Durchschnitt von über 3,5 (der Wert 3 entspricht einem mittleren Grad an Freude („mittelmäßig Freude“), der Wert 4 einem hohen Grad („viel Freude“)):

- Sich mit Freunden treffen (BRD 4,1; Südkorea 3,8)
- Sich mit Familienmitgliedern treffen (BRD 4,0; Südkorea 3,6)
- Sport und Bewegung (BRD 4,0; Südkorea 3,6)
- Zeitung, Zeitschrift lesen (BRD 3,9; Südkorea 3,6)

Dabei bereiteten Treffen mit Freunden oder Familienmitgliedern sowie sportliche Aktivitäten den deutschen Frauen größere Freude als den deutschen Männern (bei den Südkoreanern zeigten sich keine bedeutsamen Geschlechterunterschiede hinsichtlich der genannten Tätigkeiten).

Bei den über 75jährigen war die Freude an Sport sowie am Lesen von Zeitungen in beiden Ländern geringer ausgeprägt als bei den beiden jüngeren Altersgruppen. Bei den Deutschen nahm ab dem 75ten Lebensjahr auch die Freude am Treffen mit Freunden oder Familienmitgliedern etwas ab.

Fernsehen und Hausarbeit als die in beiden Ländern am häufigsten ausgeübten Tätigkeiten bereiteten insbesondere den Deutschen im Mittel weniger Freude als die zuvor genannten Tätigkeiten (Freude am Fernsehen: BRD 3,4, Südkorea 3,6; Freude an der Hausarbeit: BRD 2,8, Südkorea 3,2).

Die Deutschen, und bei diesen insbesondere die Frauen, bekundeten im Durchschnitt deutlich mehr Freude als die Südkoreaner bei den Aktivitäten „Die Enkel betreuen“, „Konzert-, Theater-, Kinobesuch“ sowie „Restaurant-Besuch“.

Die in beiden Ländern recht niedrigen Freude-Ratings für ehrenamtliche und bezahlte Tätigkeiten sowie für musische Aktivitäten relativieren sich stark, wenn man berücksichtigt, dass nur jeweils ein sehr geringer Anteil der befragten Personen solche Tätigkeiten mit einer gewissen Häufigkeit ausübte.

Berücksichtigt man bei den ehrenamtlichen und bezahlten Tätigkeiten sowie musischen Aktivitäten nur diejenigen Personen, welche die Tätigkeit mindestens einmal pro Woche ausübten, ergibt sich ein ganz anderes Bild (siehe Tabelle 25).

Bei diesen Personen betrug die bekundete Freude hinsichtlich ehrenamtlicher und bezahlter Tätigkeiten sowie musischer Aktivitäten in beiden Ländern jeweils über 3,5 (mit Ausnahme der musischen Aktivitäten in Südkorea). Das Rating der Freude hinsichtlich der ehrenamtlichen Tätigkeiten in Deutschland war mit 4,3 sogar

ausgesprochen hoch. Einschränkend zu berücksichtigen sind hierbei jedoch die teilweise sehr geringen Fallzahlen (siehe Tabelle 25).

Tabelle 25: Freude an ehrenamtlichen und beruflichen Tätigkeiten sowie musischen Aktivitäten bei den Personen, welche diese mindestens einmal pro Woche ausüben (Mittelwert: 1 gar keine (Freude,) 2 wenig, 3 mittelmäßig, 4 viel, 5 sehr viel)

	Mittelwert BRD	Fallzahl BRD	Mittelwert Südkorea	Fallzahl Südkorea
Ehrenamtliche Tätigkeit	4,3	11	3,6	36
Bezahlte Tätigkeit	3,8	5	3,7	28
Musische Tätigkeit	3,8	22	3,4	40

Tabelle 26: Freude an Aktivitäten in der BRD (Mittelwert: 1 gar keine (Freude,) 2 wenig, 3 mittelmäßig, 4 viel, 5 sehr viel)

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Sich mit Freunden treffen	4,1	0,1	0,2	-0,3	-0,2	0,2
Sich mit Familienmitgliedern treffen	4,0	0,1	0,1	-0,2	-0,3	0,2
Sport und Bewegung	4,0	0,0	0,3	-0,3	-0,2	0,2
Zeitung, Zeitschrift lesen	3,9	0,1	0,2	-0,4	0,0	0,1
Die Enkel betreuen	3,9	-0,2	0,4	-0,1	-0,3	0,2
Buch lesen	3,7	0,0	0,3	-0,2	-0,3	0,2
Konzert-, Theater-, Kinobesuch	3,7	-0,2	0,4	-0,1	-0,2	0,2
Restaurant-Besuch	3,6	0,1	0,2	-0,4	-0,3	0,2
Fernsehen	3,4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
Ehrenamtliche Tätigkeit	3,3	0,2	0,4	-0,6	-0,5	0,4
Musische Tätigkeit	3,3	-0,2	0,1	0,2	-0,3	0,2
Kirchenbesuch	3,2	0,0	0,2	-0,2	-0,5	0,3

Einkaufen, Einkaufsbummel	<b>3,1</b>	-0,1	0,2	-0,1	0,1	0,0
Hausarbeit	<b>2,8</b>	0,1	0,2	-0,3	-0,1	0,1
Bezahlte Tätigkeit	<b>2,7</b>	0,4	0,3	-1,2	-0,3	0,3

Tabelle 27: Freude an Aktivitäten in Südkorea (Mittelwert: 1 gar keine (Freude), 2 wenig, 3 mittelmäßig, 4 viel, 5 sehr viel)

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Sich mit Freunden treffen	3,8	-0,1	0,1	0,1	-0,1	0,1
Sich mit Familienmitgliedern treffen	3,6	-0,1	0,2	0,0	0,0	0,0
Zeitung, Zeitschrift lesen	3,6	0,1	0,0	-0,2	0,1	-0,1
Sport und Bewegung	3,6	0,1	0,2	-0,2	0,0	0,0
Fernsehen	3,6	0,1	0,0	-0,2	-0,1	0,1
Die Enkel betreuen	3,3	0,1	-0,2	0,0	-0,2	0,2
Buch lesen	3,3	0,2	0,1	-0,4	-0,1	0,1
Kirchenbesuch	3,3	-0,1	0,1	0,0	-0,2	0,2
Hausarbeit	<b>3,2</b>	0,1	-0,2	0,0	-0,2	0,2
Restaurant-Besuch	3,1	0,0	0,1	-0,1	-0,1	0,1
Einkaufen, Einkaufsbummel	3,1	0,2	-0,1	-0,2	-0,2	0,3
Ehrenamtliche Tätigkeit	2,9	0,0	-0,1	0,0	-0,3	0,3
Konzert-, Theater-, Kinobesuch	2,7	0,0	0,2	-0,2	-0,2	0,2
Bezahlte Tätigkeit	<b>2,7</b>	0,2	-0,1	-0,2	-0,3	0,3
Musische Tätigkeit	2,6	0,1	0,1	-0,2	0,0	0,0

#### **5.1.2.4 Spontaneität / Geplantheit der Tätigkeiten**

Hinsichtlich der Spontaneität bzw. der Geplantheit der Aktivitäten / Tätigkeiten zeigte sich, dass bei den Deutschen Tätigkeiten oder Aktivitäten eher nach Plan stattfanden. Bis auf „Mussische Aktivität“ und „Buch lesen“ lag der Mittelwert bei den Deutschen zwischen „Teils geplant / teils spontan“ (3) und „Eher Geplant“ (4). Bei den koreanischen Befragten lag der Mittelwert dagegen bei allen Aktivitäten bis auf „Treffen mit Freunden“ zwischen „eher spontan“ (2) und „Teils geplant / teils spontan“ (3). Der Mittelwert lag bei allen erfragten Tätigkeiten und Aktivitäten bis auf „Treffen mit Freunden“, „Restaurantbesuch“, „Buch lesen“ und „Mussische Aktivitäten“ bei den Südkoreanern mindestens 0,5 niedriger als bei den Deutschen und sprach somit für eine größere Spontaneität bzw. geringere Planung hinsichtlich der alltäglichen Aktivitäten und Tätigkeiten bei den Südkoreanern im Vergleich mit den Deutschen. Besonders ausgeprägt waren die Unterschiede zwischen den Nationen beim Lesen von Zeitungen und Zeitschriften sowie bei Konzert-, Theater- und Kinobesuchen.

Die deutschen Frauen führten die Aktivitäten / Tätigkeiten „Konzert-, Theater-, Kinobesuch“, „Treffen mit Familienmitgliedern“, „Sport und Bewegung“ oder „Buch lesen“ eher geplant durch als die deutschen Männer, während sie sich bei der Hausarbeit und dem Lesen von Zeitungen oder Zeitschriften als spontaner beschrieben. Die über 75jährigen Deutschen führten zahlreiche Aktivitäten eher nach Plan durch als die jüngeren deutschen Gruppen (Konzert-, Theater-, Kinobesuch, Treffen mit Familienmitgliedern, ehrenamtliche Tätigkeit, Kirchenbesuch, Restaurant-Besuch, mussische Tätigkeit).

Bei den Südkoreanern führten die Frauen die Tätigkeiten Hausarbeit und Einkaufen, sowie das Lesen von Büchern und ehrenamtliche Tätigkeiten eher nach Plan durch als die südkoreanischen Männer, hinsichtlich der übrigen Tätigkeiten zeigten sich keine deutlichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Anders als bei den Deutschen nahm die Geplantheit der Aktivitäten bei den über 75jährigen Südkoreanern nicht deutlich zu.

Tabelle 28: Spontaneität / Geplantheit von Aktivitäten in der BRD (Mittelwert: 1 meist spontan, 2 eher spontan, 3 teils spontan / teils geplant, 4 eher geplant, 5 meist geplant)

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Einkaufen, Einkaufsbummel	3,5	-0,4	0,4	0,1	0,2	-0,1
Konzert-, Theater-, Kinobesuch	3,4	-0,4	0,2	0,3	-0,2	0,2
Sich mit Familien- mitgliedern treffen	3,4	0,0	-0,3	0,3	-0,2	0,2
Fernsehen	3,4	-0,4	0,4	0,1	0,2	0,0
Sport und Bewegung	3,4	-0,1	0,4	-0,3	-0,5	0,4
Die Enkel betreuen	3,3	0,3	-0,3	-0,2	0,0	0,1
Ehrenamtliche Tätigkeit	3,2	-0,4	0,2	0,3	-0,3	0,2
Kirchenbesuch	3,2	-0,2	-0,4	0,8	-0,1	0,2
Hausarbeit	3,1	-0,5	0,2	0,5	0,4	-0,3
Zeitung, Zeitschrift lesen	3,1	-0,1	0,1	0,1	0,4	-0,2
Bezahlte Tätigkeit	3,1	0,1	0,0	-0,3	-0,1	0,1
Sich mit Freunden treffen	3,1	0,0	0,0	-0,1	0,0	0,1
Restaurant-Besuch	3,0	-0,5	0,0	0,7	0,0	0,1
Musische Tätigkeit	2,6	-0,4	-0,1	0,5	0,0	0,1
Buch lesen	2,3	-0,3	0,3	0,0	-0,3	0,3

Tabelle 29: Spontaneität / Geplantheit von Aktivitäten in Südkorea (Mittelwert: 1 meist spontan, 2 eher spontan, 3 teils spontan / teils geplant, 4 eher geplant, 5 meist geplant)

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Sich mit Freunden treffen	3,1	0,0	-0,2	0,1	0,1	-0,1
Einkaufen, Einkaufsbummel	2,9	0,1	-0,2	0,0	<b>-0,3</b>	<b>0,4</b>
Hausarbeit	2,8	0,1	-0,1	-0,1	<b>-0,5</b>	<b>0,5</b>

Sich mit Familienmitgliedern treffen	2,8	0,1	-0,1	0,0	-0,1	0,1
Sport und Bewegung	2,6	0,2	-0,1	-0,2	-0,1	0,1
Restaurant-Besuch	2,6	0,1	0,0	-0,1	-0,1	0,1
Fernsehen	2,6	0,3	-0,3	-0,2	0,0	0,0
Die Enkel betreuen	2,5	0,1	-0,1	0,0	0,1	-0,1
Kirchenbesuch	2,4	0,2	0,0	-0,2	-0,1	0,1
Konzert-, Theater-, Kinobesuch	2,3	0,1	0,0	-0,1	-0,1	0,1
Buch lesen	2,2	0,2	-0,3	-0,1	<b>-0,2</b>	<b>0,2</b>
Ehrenamtliche Tätigkeit	2,2	0,1	-0,3	0,1	<b>-0,2</b>	<b>0,2</b>
Musische Tätigkeit	2,2	0,4	-0,1	<b>-0,4</b>	0,1	-0,1
Zeitung, Zeitschrift lesen	2,0	0,3	-0,2	-0,2	-0,1	0,1
Bezahlte Tätigkeit	2,0	0,1	-0,2	0,0	-0,1	0,1

### 5.1.2.5 Subjektive Freiwilligkeit der Tätigkeiten

Bei allen erfragten Tätigkeiten betonten die Befragten aus beiden Nationen im Mittel eher den Aspekt der Freiwilligkeit als den der Pflicht. Bei einigen Aktivitäten betonten die Deutschen den Aspekt der Freiwilligkeit dennoch im Mittel deutlich stärker als die Südkoreaner („Sich mit Familienmitgliedern treffen“, „Fernsehen“, „Sich mit Freunden treffen“, „Konzert-, Theater-, Kinobesuch“, „Ehrenamtliche Tätigkeit“, „Musische Tätigkeit“, „Restaurantbesuch“, „Buch lesen“).

Am stärksten ausgeprägt war der Pflichtcharakter in beiden Nationen erwartungsgemäß bei den Aktivitäten „Hausarbeit“ und „Einkaufen“.

Die deutschen Männer betonten gegenüber den deutschen Frauen den Pflichtcharakter stärker bei Sport und Bewegung, bei ehrenamtlichen und bezahlten Tätigkeiten, beim Lesen von Zeitungen und Zeitschriften und bei religiösen Aktivitäten, bei der Hausarbeit dagegen weniger stark.

Die südkoreanischen Frauen betonten den Pflichtcharakter der Aktivität bei der Hausarbeit und beim Einkaufen sowie beim Sport stärker als die Männer, dagegen weniger beim Fernsehen.

Tabelle 30: Subjektive Freiwilligkeit der Tätigkeiten in der BRD (Mittelwert: 1 völlig freiwillig, 2 eher freiwillig, 3 halb freiwillig / halb Pflicht, 4 eher Pflicht, 5 in erster Linie Pflicht)

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Hausarbeit	<b>2,6</b>	0,1	-0,3	0,2	<b>-0,3</b>	<b>0,2</b>
Einkaufen, Einkaufsbummel	<b>2,3</b>	0,0	-0,2	0,2	0,0	0,0
Kirchenbesuch	<b>1,9</b>	-0,6	0,7	0,1	<b>0,9</b>	<b>-0,5</b>
Die Enkel betreuen	<b>1,9</b>	0,7	-0,7	-0,1	0,2	-0,1
Sich mit Familienmitgliedern treffen	<b>1,6</b>	0,2	-0,4	0,1	0,2	-0,1
Sport und Bewegung	<b>1,5</b>	0	0,1	-0,1	<b>0,2</b>	<b>-0,2</b>
Bezahlte Tätigkeit	<b>1,5</b>	-0,2	0,2	0,2	<b>0,3</b>	<b>-0,2</b>
Fernsehen	<b>1,4</b>	0,2	-0,3	0,1	0,1	-0,1
Zeitung, Zeitschrift lesen	<b>1,4</b>	0,2	-0,3	0,0	<b>0,3</b>	<b>-0,2</b>
Sich mit Freunden treffen	<b>1,4</b>	0,1	-0,2	0,1	0,2	-0,1
Konzert-, Theater-, Kinobesuch	<b>1,3</b>	0,2	-0,2	-0,1	0,1	-0,1
Ehrenamtliche Tätigkeit	<b>1,3</b>	-0,2	0,2	0,0	<b>0,3</b>	<b>-0,2</b>
Musische Tätigkeit	<b>1,3</b>	0,0	-0,1	0,1	0,2	-0,1
Restaurant-Besuch	<b>1,3</b>	0,1	-0,2	0,0	0,1	0,0
Buch lesen	<b>1,2</b>	0,2	-0,2	0,0	0,0	0,0

Tabelle 31: Subjektive Freiwilligkeit der Tätigkeiten in Südkorea (Mittelwert: 1 völlig freiwillig, 2 eher freiwillig, 3 halb freiwillig / halb Pflicht, 4 eher Pflicht, 5 in erster Linie Pflicht)

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Hausarbeit	<b>2,5</b>	-0,1	-0,1	0,2	<b>-0,4</b>	<b>0,4</b>
Einkaufen, Einkaufsbummel	<b>2,4</b>	-0,1	-0,3	0,3	<b>-0,3</b>	<b>0,3</b>
Sich mit Freunden treffen	<b>2,4</b>	-0,2	0,0	0,3	0,1	-0,1
Sich mit Familienmitgliedern treffen	<b>2,3</b>	0,0	-0,2	0,2	0,1	-0,1

Restaurant-Besuch	<b>2,2</b>	0,1	-0,1	0,0	-0,1	0,1
Sport und Bewegung	<b>2,1</b>	0,1	-0,1	0,0	<b>-0,2</b>	<b>0,2</b>
Kirchenbesuch	<b>2,1</b>	0,1	-0,1	0,0	0,1	-0,1
Fernsehen	<b>2,0</b>	0,0	-0,2	0,2	<b>0,4</b>	<b>-0,4</b>
Die Enkel betreuen	<b>2,0</b>	0,1	-0,1	-0,1	-0,1	0,1
Musische Tätigkeit	<b>2,0</b>	0,2	-0,3	0,0	0,0	0,0
Konzert-, Theater-, Kinobesuch	<b>1,9</b>	0,1	-0,3	0,1	0,1	-0,1
Bezahlte Tätigkeit	<b>1,9</b>	0,1	-0,3	0,0	-0,1	0,2
Buch lesen	<b>1,9</b>	0,0	-0,1	0,0	-0,1	0,1
Ehrenamtliche Tätigkeit	<b>1,8</b>	0,1	-0,3	0,2	-0,1	0,1
Zeitung, Zeitschrift lesen	<b>1,8</b>	0,1	-0,1	-0,1	0,0	0,0

### 5.1.3 Subjektive Belastung und Unterstützung, subjektiver Einfluss auf Lebensbereiche, Meisterung des Alltags

#### Subjektive Belastung (Frage 8)

Auf die Frage, was sie in den letzten drei Monaten am meisten belastet hat, wurden sowohl von den deutschen als auch von den südkoreanischen Befragten am häufigsten „gesundheitliche Probleme“ genannt. Bei den deutschen Befragten gaben 59,6% eine mittlere bis schwere Belastung durch gesundheitliche Probleme an, bei den Südkoreanern betrug der entsprechende Anteil 57,3%. Dabei sahen sich 66,7% der deutschen Frauen durch gesundheitliche Probleme mittel bis schwer belastet, bei den deutschen Männern war der Anteil 52,2% deutlich geringer. Bei den Koreanern war dagegen das Geschlechterverhältnis in Bezug auf die (subjektiven) gesundheitlichen Probleme relativ ausgeglichen (mittlere bis schwere gesundheitliche Probleme in den letzten drei Monaten bei 56,1% der Männer und 58,1% der Frauen).

Bei den Deutschen spielten die weiteren erfragten Belastungen neben den gesundheitlichen nur bei einem jeweils recht kleinen Anteil der Befragten

eine bedeutsame Rolle. Jeweils etwa ein Fünftel der befragten Deutschen fühlten sich durch Stress (22,8%), Ärger (17,9%) sowie Konflikte mit der Familie (17,5%) in mittlerem bis schwerem Ausmaß belastet. Dabei war die Häufigkeit der bedeutsamen Belastung durch Stress bei den deutschen Frauen (27,3%) höher als bei den deutschen Männern (17,4%). Weiterhin äußerten 15,2% der deutschen Frauen, dass sie sich durch „mangelnden Respekt von anderen“ in bedeutsamer Weise belastet fühlen würden, während dieser Aspekt bei den Männern scheinbar keine Rolle spielte (0% fühlten sich in bedeutsamer Weise durch „mangelnden Respekt“ belastet). Einsamkeit und Langeweile wurden nur von jeweils 5,4% bzw. 3,5% der befragten Deutschen in bedeutsamem Ausmaße als Belastung angesehen.

Ein ganz anderes Bild hinsichtlich der weiteren Belastungen zeigte sich bei den Südkoreanern. In allen weiteren Bereichen neben dem gesundheitlichen zeigten sich jeweils zwischen (knapp) 20% bis zu (knapp) 50% der Befragten in bedeutsamem Ausmaß belastet.

46,6% der befragten Koreaner gaben an, unter Langeweile zu leiden und 38,9% beklagten, dass sie nichts zu tun hätten. Besonders die koreanischen Frauen litten unter Langeweile und einem Mangel an Betätigung.

Jeweils über 40% der befragten Südkoreaner fühlten sich durch Stress und Ärger belastet. Dabei stieg die Belastung durch Stress mit zunehmendem Alter sehr stark an von 32,8% bei den bis 69jährigen Südkoreanern bis auf 58,2% bei den über 75jährigen.

Einsamkeit, Konflikte mit der Familie und das Gefühl, eine Belastung für andere zu sein, stellten für etwa jeweils ein Drittel der südkoreanischen Befragten eine bedeutsame Belastung dar. Unter Einsamkeit litten besonders die Frauen. Etwa ein Drittel der Frauen beklagten zudem „mangelnden Respekt durch andere“, dieser Aspekt spielte dagegen nur bei etwa einem Zehntel der Männer eine bedeutsame Rolle.

Tabelle 32: Anteil der Personen in der BRD, welche sich innerhalb der letzten drei Monate hinsichtlich der jeweiligen Aspekte in mittlerem bis sehr starkem Maße belastet fühlten

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Gesundheitliche Probleme	<b>59,6</b>	59,1	55,6	64,7	<b>52,2</b>	<b>66,7</b>
Zu viel zu tun / Stress	<b>22,8</b>	27,3	16,7	23,5	<b>17,4</b>	<b>27,3</b>
Ärger	<b>17,9</b>	23,8	16,7	11,8	17,4	18,8
Konflikte mit der Familie	<b>17,5</b>	<b>22,7</b>	<b>11,1</b>	<b>17,6</b>	21,7	15,2
Nichts zu tun	<b>10,7</b>	9,1	17,6	5,9	13,0	9,4
Das Gefühl, eine Belastung für andere zu sein	<b>10,5</b>	13,6	0	17,6	8,7	12,1
Mangelnder Respekt von anderen	<b>8,8</b>	13,6	5,6	5,9	0	<b>15,2</b>
Einsamkeit	<b>5,4</b>	0	5,9	11,8	4,3	6,3
Konflikte mit anderen Personen	<b>5,3</b>	9,1	5,6	0	4,3	6,1
Langeweile / Nichts zu tun	<b>3,5</b>	0	5,6	5,9	8,7	0

Tabelle 33: Anteil der Personen in Südkorea, welche sich innerhalb der letzten drei Monate hinsichtlich der jeweiligen Aspekte in mittlerem bis sehr starkem Maße belastet fühlten

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Gesundheitliche Probleme	<b>57,3</b>	<b>50,0</b>	<b>62,5</b>	<b>63,4</b>	56,1	58,1
Langeweile / Nichts zu tun	<b>46,6</b>	43,1	50,0	48,8	<b>40,6</b>	<b>53,2</b>
Zu viel zu tun / Stress	<b>44,3</b>	<b>32,8</b>	<b>46,9</b>	<b>58,2</b>	46,4	41,9
Ärger	<b>41,2</b>	<b>44,8</b>	<b>28,1</b>	<b>46,3</b>	39,1	43,5
Nichts zu tun	<b>38,9</b>	<b>34,5</b>	<b>34,4</b>	<b>48,8</b>	<b>33,3</b>	<b>45,2</b>
Das Gefühl, eine Belastung für andere zu sein	<b>35,9</b>	<b>27,6</b>	<b>37,5</b>	<b>46,3</b>	<b>40,6</b>	<b>30,6</b>
Einsamkeit	<b>32,8</b>	<b>27,6</b>	<b>31,3</b>	<b>41,5</b>	<b>24,6</b>	<b>41,9</b>

Konflikte mit der Familie	<b>29,8</b>	<b>37,9</b>	<b>18,8</b>	<b>26,8</b>	29	30,6
Mangelnder Respekt von anderen	<b>19,8</b>	<b>13,8</b>	<b>15,6</b>	<b>31,7</b>	<b>11,6</b>	<b>29</b>
Konflikte mit anderen Personen	<b>19,1</b>	<b>27,6</b>	<b>9,4</b>	<b>14,6</b>	23,2	14,5

### **Subjektive Unterstützung durch die Mitmenschen (Frage 9)**

Sehr deutliche Unterschiede zwischen den südkoreanischen Befragten und den deutschen Befragten gab es bei der Wahrnehmung der Unterstützung durch die Mitmenschen. Während bei den Deutschen jeweils knapp 60 bis über 70% der Befragten solche Items, welche sich auf das Vorhandensein bzw. die Verfügbarkeit unterstützender Mitmenschen oder auf das hinreichende Vorhandensein enger persönlicher Bindungen bezogen, als „ziemlich zutreffend“ oder „völlig zutreffend“ bezeichneten, war dies bei den Südkoreanern nur bei jeweils 20 bis 30% der Fall („Es gibt immer jemanden in meiner Umgebung, mit dem ich die alltäglichen Probleme besprechen kann.“ „Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme hätte.“ „Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann.“). Bei den Südkoreanern fühlten sich zudem 6,1% „häufig im Stich gelassen“.

Bei den Deutschen fühlten sich die Frauen noch stärker als die Männer in einem zufriedenstellenden Maß durch die Mitmenschen unterstützt. Bei den Südkoreanern zeigte sich eher die umgekehrte Tendenz, dass sich die Frauen noch weniger als die Männer unterstützt fühlten, und bei den Südkoreanern waren es auch vor allem die Frauen, welche sich „häufig im Stich gelassen fühlten“.

Bei den über 75jährigen sank die wahrgenommene Unterstützung durch die Mitmenschen sowohl bei den Deutschen wie bei den Südkoreanern recht deutlich, wenn auch keineswegs drastisch.

Bei den Südkoreanern fanden immerhin 51,1% das Item „Ich vermisse eine echte enge Beziehung“ als „ziemlich zutreffend“ oder als „völlig zutreffend“, wogegen dies lediglich bei nur 5,4% der Deutschen der Fall

war (ausgeprägte Geschlechts- oder Altersunterschiede zeigten sich bei diesem Item nicht).

Besonders groß war der Unterschied zwischen den Deutschen und Südkoreanern bei dem Item „Ich bin am liebsten mit Menschen meines eigenen Alters zusammen“. Dies fanden lediglich 5,4% der Deutschen als ziemlich oder völlig zutreffend, aber 67,2% der Koreaner. Die Neigung, mit Gleichaltrigen zusammen zu sein, stieg bei den Südkoreanern mit zunehmendem Alter deutlich an, und sie war bei den südkoreanischen Frauen noch ausgeprägter als bei den Männern.

Tabelle 34: Anteil der Personen in der BRD, welche die jeweilige Aussage als „ziemlich zutreffend“ oder „völlig zutreffend“ bezeichneten

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Es gibt immer jemanden in meiner Umgebung, mit dem ich die alltäglichen Probleme besprechen kann	<b>70,2</b>	72,7	83,3	52,9	<b>65,2</b>	<b>72,2</b>
Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohl fühle	<b>1,8</b>	4,5	0	0	<b>4,3</b>	<b>0</b>
Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme hätte	<b>66,7</b>	68,2	77,8	52,9	<b>60,9</b>	<b>72,7</b>
Ich fühle mich häufig im Stich gelassen	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0	0
Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann	<b>58,9</b>	50	76,5	52,9	<b>52,2</b>	<b>62,5</b>
Ich finde, dass mein Freundes- und Bekanntenkreis zu klein ist	<b>5,4</b>	9,1	5,9	0	<b>0</b>	<b>9,4</b>
Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle	<b>57,1</b>	50	58,8	64,7	<b>52,2</b>	<b>62,5</b>

Ich vermisse eine echte enge Beziehung	<b>5,4</b>	4,5	5,9	5,9	4,3	6,3
Ich bin am liebsten mit Menschen meines eigenen Alters zusammen	<b>5,4</b>	4,5	5,9	5,9	8,7	3,1

Tabelle 35: Anteil der Personen in Südkorea, welche die jeweilige Aussage als „ziemlich zutreffend“ oder „völlig zutreffend“ bezeichneten

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Es gibt immer jemanden in meiner Umgebung, mit dem ich die alltäglichen Probleme besprechen kann	<b>22,9</b>	31	21,9	12,2	<b>24,6</b>	<b>21,0</b>
Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohl fühle	<b>26</b>	22,4	28,1	29,3	<b>18,8</b>	<b>33,9</b>
Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme hätte	<b>23,7</b>	19	37,5	19,5	<b>27,5</b>	<b>19,4</b>
Ich fühle mich häufig im Stich gelassen	<b>6,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	2,9	9,7
Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann	<b>24,4</b>	27,6	28,1	17,1	<b>27,5</b>	<b>21</b>
Ich finde, dass mein Freundes- und Bekanntenkreis zu klein ist	<b>12,2</b>	10,3	3,1	22	<b>10,1</b>	<b>14,5</b>
Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle	<b>29,8</b>	34,5	31,3	22	<b>33,3</b>	<b>25,8</b>
Ich vermisse eine echte enge Beziehung	<b>51,1</b>	43,1	46,9	65,9	49,3	53,2

Ich bin am liebsten mit Menschen meines eigenen Alters zusammen	<b>67,2</b>	51,7	75	82,9	60,9	74,2
-----------------------------------------------------------------	-------------	------	----	------	------	------

### **Selbstwirksamkeitsüberzeugung in verschiedenen Bereichen (Frage 10)**

Jeweils eine große Mehrheit der deutschen Befragten glaubte, ihr Leben in den Bereichen „Partnerschaft“ (75%) und „Freundschaften“ (71,9%) in hohem Maße beeinflussen zu können. Bei den Südkoreanern waren die entsprechenden Anteile deutlich niedriger mit 54,2% im Bereich „Partnerschaft“ und sogar nur 26% im Bereich „Freundschaften“.

Auch im Bereich der Freizeitaktivitäten war der subjektive Einfluss bei den Deutschen mit 82,5% deutlich höher als bei den Südkoreanern mit 40,5%. Dem gegenüber glaubten 69,5% der Koreaner, dass sie ihre Gesundheit in hohem Maße beeinflussen können, wogegen der entsprechende Anteil bei den Deutschen lediglich 43,5% betrug.

Tabelle 36: Anteil der Personen in der BRD, welche glauben, ihr Leben in den jeweiligen Bereichen in hohem Maße beeinflussen zu können („Viel Einfluss“, „Sehr viel Einfluss“)

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Freizeitaktivitäten	82,5	95,5	83,3	64,7	73,9	87,9
Partnerschaft	75,0	86,4	77,8	56,3	69,9	78,1
Wohnen	73,2	72,7	88,2	58,8	73,9	71,9
Freundschaften und Bekanntschaften	71,9	77,3	88,9	47,1	65,2	75,8
Familienbeziehungen	54,5	52,4	58,8	52,9	40,9	62,5
Gesundheit	43,5	31,8	61,1	41,2	43,5	42,4

Tabelle 37: Anteil der Personen in Südkorea, welche glauben, ihr Leben in den jeweiligen Bereichen in hohem Maße beeinflussen zu können („Viel Einfluss“, „Sehr viel Einfluss“)

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Gesundheit .	69,5	72,4	65,6	68,3	71,0	67,7
Wohnen	60,3	69,0	56,3	51,2	62,3	58,1
Familienbeziehungen	55,0	65,5	53,1	41,5	69,6	38,7
Partnerschaft	54,2	58,6	59,4	43,9	66,7	40,3
Freizeitaktivitäten	40,5	37,9	46,9	39,0	44,9	35,5
Freundschaften und Bekanntschaften	26,0	31,0	21,9	22,0	30,4	21,0

### Subjektive Meisterung des Alltags (Frage 11)

In Deutschland ergaben sich beim (leicht abgewandelten) Alltagscheck (nach V. Eichberg / K. J. Kluge) auf nahezu allen Skalen relativ hohe Mittelwerte zwischen 9 und 11, die auch über die Geschlechter- und Altersgruppen hinweg in nur geringem Maß variierten. Niedriger fielen die Mittelwerte bei den Skalen „Selbstverantwortung“ und „Wohnen“ aus. In den Bereichen Motivation, Neugier und Flexibilität erreichten die deutschen Männer etwas höhere Werte als die Frauen.

Bei den unter 75jährigen Südkoreanern lagen die Mittelwerte bei nahezu allen Skalen zwischen 9 und 11 (bei der Gruppe der 65-69jährigen liegt der Mittelwert für „Neugier“ mit 11,5 etwas darüber, bei „Selbstständigkeit“ mit 8,6 etwas darunter, bei den 70-74jährigen liegt der Wert bei Fitness mit 8,6 etwas darunter). Bei den über 75jährigen Südkoreanern lagen die Werte bei nahezu allen Skalen (bis auf „Zeitliche Planung“ und „Fitness“) über 11, besonders hohe Mittelwerte erreichten die über 75 jährigen bei den Skalen „Neugier“, „Bindung, Kontakt“ und „Motivation“.

Tabelle 38: Subjektive Meisterung des Alltags in der BRD (Mittelwerte beim Alltagscheck (nach dem Balancecheck von V. Eichberg / K. J. Kluge))

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Bindung, Kontakt	10,3	11,0	10,2	9,5	10,6	10,1
Motivation	10,2	9,9	11,0	9,9	11,1	9,5
Neugier	10,1	9,9	10,5	10,0	10,7	9,7
Flexibilität	9,8	9,2	9,9	10,5	10,3	9,3
Fitness	9,8	9,8	9,9	9,8	10,0	9,7
Entspannung	9,7	9,8	9,8	9,6	9,2	10
Zeitliche Planung	9,4	9,0	9,8	9,6	9,3	9,4
Selbstständigkeit	9,3	9,8	8,7	9,1	9,3	9,1
Selbstverantwortung	7,8	7,8	7,8	7,8	8,2	7,5
Wohnen	6,9	6,6	7,3	6,8	7,5	6,4

Tabelle 39: Subjektive Meisterung des Alltags in Südkorea (Mittelwerte beim Alltagscheck (nach dem Balancecheck von V. Eichberg / K. J. Kluge))

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Neugier	12,0	11,5	11,0	13,6	11,7	12,4
Bindung, Kontakt	11,6	10,7	11,0	13,5	10,9	12,5
Motivation	11,0	10,3	10,5	12,4	10,7	11,4
Entspannung	10,9	10,7	10,7	11,3	10,9	10,9
Entspannung	10,9	10,7	10,7	11,3	10,9	10,9
Flexibilität	10,4	9,7	10,1	11,6	10,1	10,8
Zeitliche Planung	9,8	9,8	9,4	10,1	9,5	10,1
Selbstständigkeit	9,7	8,6	9,8	11,1	9,4	10,0
Fitness	9,1	9,1	8,6	9,5	9,0	9,2

## **5.1.4 Werte und Einstellungen**

### **5.1.4.1 Werte und Einstellungen zum Alter und Altern, Erfahrungen mit dem Älterwerden (Frage 2 und Frage 3)**

Die Befragungsteilnehmer sollten sich in Frage 2 dazu äußern, was für Menschen über 65 wichtig sei, in Frage 3 erhielten sie Gelegenheit, über ihre Erfahrungen mit dem Älterwerden hinsichtlich vielfältiger Aspekte Auskunft zu erteilen.

#### **Für Menschen über 65 ist es wichtig, dass... (Frage 2)**

Sowohl bei den befragten Deutschen als auch bei den befragten Südkoreanern wurde es mit jeweils mehr als 80% der Befragten besonders häufig als zutreffend bezeichnet, dass es für Menschen über 65 wichtig ist, glücklich zu sein, genug Geld zum Leben zu haben und das Leben zu genießen.

Dabei betonten sowohl in Korea als auch in Deutschland die Männer deutlich öfter als die Frauen, dass es für ältere Menschen wichtig sei, glücklich zu sein. Hinsichtlich der Wichtigkeit, das Leben im Alter zu genießen, gab es hingegen weder in Deutschland noch in Südkorea bedeutsame Geschlechtsunterschiede. Auch in Bezug auf die Wichtigkeit materiellen Wohlstands im Alter gab es weder in Deutschland noch in Korea bedeutsame Geschlechtsunterschiede.

Mit zunehmendem Alter (d.h. in den Gruppen der über 70jährigen gegenüber der Gruppe der 65-69jährigen) steigt in der deutschen Gruppe der Anteil derjenigen, die Glück für wichtig erachten, deutlich, gleichzeitig sinkt der Anteil derjenigen, die Geld für wichtig erachten, ebenfalls deutlich.

Am häufigsten wurde bei den Deutschen mit 98,2% als wichtig erachtet, dass Menschen über 65 auf ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten, bei den Südkoreanern war der entsprechende Anteil mit 73,3% deutlich geringer. Auch die „Bereitschaft für Neues“ war bei den

Deutschen (82,5%) häufiger als wichtig angesehen als bei den Südkoreanern (69,5%). Dagegen wurde Sporttreiben von den Südkoreanern (89,3%) deutlich häufiger als wichtig bezeichnet als bei den Deutschen (68,4%).

Während bei den Deutschen lediglich 21,1% der Auffassung waren, es sei im Alter wichtig, die eigenen Ansprüche herunterzuschrauben, stimmte in Südkorea mit 62,6% eine klare Mehrheit dieser Auffassung zu, wobei diese Auffassung in Südkorea von den Männern mit 71% noch häufiger als von den Frauen vertreten wurde.

Das Genießen körperlicher Intimität wurde von den deutschen Männern und Frauen sowie den koreanischen Männern mit jeweils zwischen 50% und 65% von einer Mehrheit als wichtig für ältere Menschen bezeichnet, dagegen war der entsprechende Anteil bei den südkoreanischen Frauen deutlich geringer.

Tabelle 40: Anteil der deutschen Befragten in Prozent, die den jeweiligen Items „Für Menschen über 65 ist es wichtig,...“ zustimmen („Zustimmung“ oder „Starke Zustimmung“)

M=männlich, W=weiblich

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	M	W
dass sie auf ihre eigenen Bedürfnisse Gefühle achten	<b>98,2</b>	95,5	100	100	100	97,0
dass sie glücklich sind	<b>91,2</b>	77,3	100	100	100	84,8
dass sie das Leben genießen	<b>87,7</b>	81,8	94,4	88,2	87,0	87,9
dass sie genug Geld haben, um gut zu leben	<b>85,7</b>	90,9	94,1	70,6	87,0	84,4
dass sie immer für etwas Neues bereit sind	<b>82,5</b>	90,9	83,3	70,6	73,9	87,9
dass sie ihre Zeit sinnvoll planen	<b>80,7</b>	72,7	83,3	88,2	78,3	81,8
dass sie etwas tun, worauf sie stolz sein können	<b>77,2</b>	68,2	83,3	82,4	73,9	78,8

dass sie die Familie unterstützen	<b>75,5</b>	80	70,6	75	86,4	66,7
dass sie von anderen respektiert werden	<b>75,4</b>	77,3	72,2	76,5	73,9	75,8
dass sie sich entspannen und ausruhen	<b>73,7</b>	63,6	83,3	76,5	78,3	69,7
dass sie viel Zeit mit Kindern / Enkeln verbringen	<b>70,6</b>	57,9	62,5	93,8	71,4	69,0
dass sie Sport treiben	<b>68,4</b>	63,6	94,4	47,1	56,5	75,8
dass sie sich fortbilden	<b>67,9</b>	68,2	76,5	58,8	65,2	68,8
dass sie sich mit dem Sinn des Lebens beschäftigen	<b>66,1</b>	59,1	64,7	76,5	65,2	65,6
dass sie sich mit Kunst und Kultur beschäftigen	<b>63,2</b>	40,9	66,7	88,2	69,6	60,6
dass sie etwas Sinnvolles für die Gemeinschaft tun	<b>61,4</b>	59,1	61,1	64,7	47,8	69,7
dass sie körperliche Intimität genießen	<b>58,2</b>	54,5	66,7	47,1	65,2	51,6
dass sie in andere Länder reisen	<b>57,1</b>	59,1	55,6	56,3	60,9	56,3
dass sie sich mit ihrem Glauben beschäftigen	<b>40,4</b>	36,4	55,6	29,4	30,4	48,5
dass sie ihre Ansprüche herunterschrauben	<b>21,1</b>	13,6	16,7	35,3	26,1	18,2

Tabelle 41: Anteil der südkoreanischen Befragten in Prozent, die den jeweiligen Items „Für Menschen über 65 ist es wichtig,...“ zustimmen („Zustimmung“ oder „Starke Zustimmung“)

M=männlich, W=weiblich

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
dass sie genug Geld haben, um gut zu leben	<b>90,8</b>	91,4	93,8	87,8	92,8	88,7
dass sie Sport treiben	<b>89,3</b>	89,7	96,9	82,9	91,3	87,1
dass sie das Leben genießen	<b>86,3</b>	89,7	84,4	82,9	88,4	83,9

dass sie die Familie unterstützen	<b>84,7</b>	81	75	97,6	88,4	80,6
dass sie sich entspannen und ausruhen	<b>81,7</b>	84,5	84,4	75,6	89,9	72,6
dass sie glücklich sind	<b>80,9</b>	77,6	87,5	80,5	89,9	71
dass sie ihre Zeit sinnvoll planen	<b>77,9</b>	89,7	87,5	53,7	79,7	75,8
dass sie etwas Sinnvolles für die Gemeinschaft tun	<b>77,9</b>	75,9	81,3	78	81,2	74,2
dass sie von anderen respektiert werden	<b>77,1</b>	77,6	71,9	80,5	81,2	72,6
dass sie etwas tun, worauf sie stolz sein können	<b>75,6</b>	75,9	87,5	65,9	79,7	71
dass sie sich mit dem Sinn des Lebens beschäftigen	<b>75,6</b>	87,9	71,9	61	76,8	74,2
dass sie auf ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten	<b>73,3</b>	70,7	75	75,6	72,5	74,2
dass sie immer wieder für etwas Neues bereit sind	<b>69,5</b>	67,2	71,9	70,7	65,2	74,2
dass sie viel Zeit mit ihren Kindern und Enkeln verbringen	<b>66,4</b>	65,5	78,1	58,5	58	75,8
dass sie ihre Ansprüche herunterschrauben	<b>62,6</b>	69	53,1	61	71	53,2
dass sie sich mit ihrem Glauben beschäftigen	<b>61,8</b>	62,1	68,8	56,1	52,2	72,6
dass sie sich fortbilden	<b>53,4</b>	58,6	53,1	46,3	52,2	54,8
dass sie sich mit Kunst und Kultur beschäftigen	<b>52,7</b>	60,3	50	43,9	52,2	53,2
dass sie in andere Länder reisen	<b>50,4</b>	67,2	53,1	24,4	50,7	50
dass sie körperliche Intimität genießen	<b>42,7</b>	53,4	34,4	34,1	56,5	27,4

### **Erfahrungen mit dem Älterwerden (Frage 3)**

Sowohl bei den befragten Deutschen als auch bei den befragten Südkoreanern wurde es von der Mehrheit als zutreffend bezeichnet, dass man als älterer Mensch die Erfahrung gemacht habe, dass man weiterhin gute Kontakte zu anderen Personen haben könne (BRD 82,5%, Südkorea 64,1%) und dass man im Alter in vielen Dingen gelassener werde (BRD 64,9%, Südkorea 64,1%). Bei den Südkoreanern traf dies bei den Männern jedoch deutlich häufiger zu als bei den Frauen (weiterhin gute Kontakte: südkoreanische Männer 73,9% gegenüber 53,2% bei den Frauen; mehr Gelassenheit: südkoreanische Männer 75,4% gegenüber 51,6% bei den Frauen). Bei den Deutschen zeigte sich ab dem 70ten Lebensjahr ein sehr deutlicher Anstieg der Gelassenheit.

Während 53,4% der Südkoreaner Älterwerden mit einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes assoziierten, war dies lediglich bei 26,3% der Deutschen der Fall.

In der deutschen Gruppe schien das Konzept des Älterwerdens deutlich häufiger mit Konzepten wie Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung oder Lernen und (persönliches) Wachstum verbunden zu sein als in Südkorea. Für die Mehrheit der Deutschen bedeutete Älterwerden, dass

*-ich genauer weiß, was ich will (BRD 68,4%, Südkorea 42,7%)*

*-dass ich weiterhin viele Ideen realisieren kann (BRD 61,4%, Südkorea 21,4%)*

*-dass ich mein Leben mehr beeinflussen und gestalten kann. (BRD 59,6%, Südkorea 45,8%)*

*-dass ich weiterhin in der Lage bin, neue Dinge zu lernen (BRD 57,9%, Südkorea 24,4%)*

*-dass ich mich selbst genauer kennen und besser einschätzen lerne. (BRD 50,9%, Südkorea 42,7%)*

Für immerhin 45,6% der Deutschen war Älterwerden mit einer Erweiterung von Fähigkeiten assoziiert, wohingegen lediglich 16% der Südkoreaner dieser Sichtweise zustimmten.

Der subjektive Einfluss auf die Gestaltung des eigenen Lebens („dass ich mein Leben mehr beeinflussen und gestalten kann“ „dass ich weiterhin viele Ideen realisieren kann“) ging allerdings bei der deutschen Gruppe der über 75jährigen deutlich zurück.

Nur ein jeweils sehr geringer Anteil der deutschen Gruppe verband Älterwerden mit den klassischen negativen Stereotypen des Alterns wie Einsamkeit, Unzufriedenheit, Gefühl der Nutzlosigkeit, Mangel an Respekt oder Nicht-mehr-genießen-können. Bei den Südkoreanern waren die entsprechenden Anteile deutlich höher (Älterwerden bedeutet für mich, dass ich mich häufiger einsam fühle: BRD 3,5%, SK 40,5%; Älterwerden bedeutet für mich, dass ich das Leben immer weniger genießen kann: BRD 5,3%, SK 29,8%; Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weniger respektiert werde: BRD 5,3, SK 22,1%; Älterwerden bedeutet für mich, dass ich häufiger unzufrieden mit mir selbst bin: BRD 8,8%, SK 24,4%; Älterwerden bedeutet für mich, dass ich nicht mehr so recht gebraucht werde: BRD 10,5%, SK 19,1%).

Von Einsamkeit waren insbesondere die südkoreanischen Frauen mit 50% betroffen (südkoreanische Männer 31,9%, deutsche Frauen 6,1%, deutsche Männer 0%).

Tabelle 42: Anteil der deutschen Befragten in Prozent, die den jeweiligen Items „Älterwerden bedeutet für mich, dass...“ zustimmen („Trifft ziemlich zu“ oder „Trifft völlig zu“)

M=männlich, w=weiblich

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	M	W
es mir weiterhin möglich ist, gute Kontakte zu anderen zu haben	<b>82,5</b>	86,4	94,4	64,7	82,6	81,8
ich genauer weiß, was ich will	<b>68,4</b>	68,2	61,1	76,5	69,6	69,7
ich in vielen Dinge gelassener werde	<b>64,9</b>	45,5	72,2	82,4	69,6	60,6
ich weiterhin viele Ideen realisieren kann	<b>61,4</b>	68,2	77,8	35,3	52,2	66,7
ich mein Leben mehr beeinflussen und gestalten kann	<b>59,6</b>	63,6	66,7	47,1	52,2	66,7

ich weiterhin in der Lage bin, neue Dinge zu lernen	<b>57,9</b>	59,1	61,1	52,9	47,8	63,6
ich mich selbst genauer kennen und besser einschätzen lerne	<b>50,9</b>	50	38,9	64,7	47,8	54,5
ich besser mit meinen Schwächen umgehen kann	<b>50,0</b>	45,5	64,7	41,2	43,5	56,3
ich weiterhin viele Pläne mache	<b>49,1</b>	59,1	55,6	29,4	39,1	54,5
ich meine Fähigkeiten erweitere	<b>45,6</b>	36,4	61,1	41,2	39,1	48,5
ich nicht mehr so belastbar bin	<b>33,3</b>	18,2	33,3	52,9	34,8	33,3
ich weniger vital und fit bin	<b>29,8</b>	31,8	22,2	35,3	34,8	27,3
mein Gesundheitszustand schlechter wird	<b>26,3</b>	27,3	22,2	29,4	26,1	27,3
ich körperliche Einbußen schlechter ausgleichen kann	<b>26,3</b>	27,3	16,7	35,3	26,1	27,3
mein Gefühlsleben weniger Höhen und Tiefen durchläuft	<b>17,5</b>	9,1	22,2	23,5	21,7	15,2
ich nicht mehr so recht gebraucht werde	<b>10,5</b>	0	11,1	23,5	13	9,1
ich häufiger unzufrieden mit mir selbst bin	<b>8,8</b>	9,1	0	17,6	4,3	12,1
ich weniger respektiert werde	<b>5,3</b>	4,5	5,6	5,9	8,7	3
ich das Leben immer weniger genießen kann	<b>5,3</b>	9,1	5,6	0	4,3	6,1
ich mich häufiger einsam fühle	<b>3,5</b>	0	0	11,8	0	6,1

Tabelle 43: Anteil der südkoreanischen Befragten in Prozent, die den jeweiligen Items „Älterwerden bedeutet für mich, dass...“ zustimmen („Trifft ziemlich zu“ oder „Trifft völlig zu“)

W=weiblich, M=männlich

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	M	W
es mir weiterhin möglich ist, gute Kontakte zu anderen zu haben	<b>64,1</b>	65,5	68,8	58,5	73,9	53,2
ich in vielen Dingen gelassener werde	<b>64,1</b>	69	62,5	58,5	75,4	51,6

mein Gesundheitszustand schlechter wird	<b>53,4</b>	39,7	56,3	70,7	55,1	51,6
ich körperliche Einbußen schlechter ausgleichen kann	<b>48,1</b>	36,2	59,4	56,1	53,6	41,9
ich nicht mehr so belastbar bin	<b>46,6</b>	43,1	46,9	51,2	52,2	40,3
ich mein Leben mehr beeinflussen und gestalten kann	<b>45,8</b>	50	50	36,6	53,6	37,1
ich genauer weiß, was ich will	<b>42,7</b>	41,4	53,1	36,6	47,8	37,1
ich mich selbst genauer kennen und besser einschätzen lerne	<b>42,7</b>	50	53,1	24,4	55,1	29
ich mich häufiger einsam fühle	<b>40,5</b>	27,6	43,8	56,1	31,9	50
weniger vital und fit bin	<b>40,5</b>	34,5	37,5	51,2	46,4	33,9
mein Gefühlsleben weniger Höhen und Tiefen durchläuft	<b>37,4</b>	34,5	37,5	41,5	37,7	37,1
ich besser mit meinen Schwächen umgehen kann	<b>36,6</b>	39,7	46,9	24,4	49,3	22,6
ich das Leben immer weniger genießen kann	<b>29,8</b>	27,6	25	36,6	33,3	25,8
ich weiterhin in der Lage bin, neue Dinge zu lernen	<b>24,4</b>	29,3	28,1	14,6	27,5	21
ich häufiger unzufrieden mit mir selbst bin	<b>24,4</b>	17,2	18,8	39	26,6	24,2
ich weniger respektiert werde	<b>22,1</b>	19	12,5	34,1	23,2	21
ich weiterhin viele Ideen realisieren kann	<b>21,4</b>	27,6	25	9,8	24,6	17,7
ich nicht mehr so recht gebraucht werde	<b>19,1</b>	20,7	18,8	17,1	15,9	22,6
ich meine Fähigkeiten erweitere	<b>16,0</b>	24,1	18,8	2,4	20,3	11,3
ich weiterhin viele Pläne mache	<b>15,3</b>	15,5	18,8	12,2	18,8	11,3

#### **5.1.4.2 Allgemeine Werte und Ziele hinsichtlich des Zusammenlebens und der Kindererziehung**

##### **Zusammenleben in der Gesellschaft (Frage 4)**

In Frage 4 sollten die Befragten beantworten, ob sie verschiedene vorgegebene Aussagen / Einstellungen zum menschlichen Zusammenleben als zutreffend beurteilen. Die Items sind aus koreanischen Fragebögen abgeleitet und spiegeln typische koreanische bzw. fernöstliche Werte wider (vor allem im Sinne des Konfuzianismus). Es ist daher nicht überraschend, dass bei den südkoreanischen Befragten bei 11 von 14 Items eine Mehrheit zustimmte, während sich bei den deutschen Befragten nur bei 6 von 14 Items eine Mehrheit fand.

Breite Zustimmung fand bei den Deutschen eine klare Verteilung der gesellschaftlichen Rollen („Geregelte Umgangsformen und eine klare Rollenverteilung sind wichtig für eine geordnete Gesellschaft“ , „Eine Gesellschaft funktioniert besser, wenn jeder sich auf die ihm zugehörige Rolle und Aufgaben konzentriert“), welche auch dem industriellen Prinzip der Arbeitsteilung im Sinne von Taylor oder Ford entspricht. Im Gegensatz zum Konfuzianismus ist dieses Prinzip in den westlichen Industrieländern aber eher auf den beruflichen Bereich beschränkt und verliert auch in diesem zunehmend an Bedeutung, da die postmoderne Gesellschaft veränderte Anforderungen an die Berufstätigen stellt. Hohe Zustimmung bei den Deutschen fand auch die Aussage „Es hängt von einem selbst ab, ob man ein erfolgreiches Leben führt“, welche dem angelsächsischen Credo des Individualismus entspricht. Den genannten Items zur Rollenverteilung und zur Selbstverantwortung stimmten die deutschen Männer deutlich häufiger als die deutschen Frauen zu.

Für die klassisch konfuzianischen Items, welche Hierarchie und soziale Distanz betonen, fand sich selbst bei den koreanischen Befragten keine Zustimmung mehr. Die durch solche Einstellungen traditionell „begünstigten“ koreanischen Männer lehnten diese Items sogar noch stärker ab als die koreanischen Frauen („Der Untergebene sollte sich stets

nach der Meinung des Höhergestellten richten.“, „Bei der Begegnung zwischen Menschen ist es ratsam, sich über Alter, Schulbildung und Herkunft auszutauschen.“, „Fehler eines älteren Menschen sind leichter zu verzeihen als Fehler eines jüngeren.“).

Tabelle 44: Anteil der deutschen Befragten, die den jeweiligen Items zustimmen („Trifft ziemlich zu“ oder „Trifft völlig zu“); W=weiblich, M=männlich (in Anlehnung an Shin, Soo-Jin (1998): Wertevorstellung im Konfuzianismus und Familiensysteme in Korea)

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	M	W
Geregelte Umgangsformen und eine klare Rollenverteilung sind wichtig für eine geordnete Gesellschaft.	71,9	63,6	77,8	76,5	82,6	63,6
Es hängt von einem selbst ab, ob man ein erfolgreiches Leben führt.	63,2	50,0	61,1	82,4	78,3	50,0
Eine Gesellschaft funktioniert besser, wenn jeder sich auf die ihm zugehörige Rolle und Aufgaben konzentriert.	61,4	54,5	72,7	58,8	73,9	54,5
Es ist wichtig, mit den Mitmenschen stets in Harmonie zu leben.	60,7	63,6	52,9	64,7	69,6	63,6
Der Erfolg der Kinder ist auch der Erfolg der Eltern.	57,4	55,0	47,1	70,6	63,6	55,0
Eine Ehescheidung sollte man zum Wohl der Kinder nach Möglichkeit vermeiden.	50,9	42,9	41,2	70,6	56,5	42,9
Man muss viel an sich arbeiten, um ein guter Mensch zu sein.	41,1	23,8	50,0	52,9	30,4	23,8
Hierarchie und Distanz zwischen Lehrern und Schülern oder Vorgesetzten und Mitarbeitern sind in der Schule und im Beruf von Vorteil.	33,9	27,3	52,9	23,5	30,4	27,3

Respekt vor den Eltern ist wichtiger als die Liebe zwischen den Geschlechtern	25,5	19,0	17,6	41,2	30,4	19
Man sollte eher auf die Bedürfnisse der Gemeinschaft achten als auf die eigenen.	15,8	9,1	16,7	23,5	26,1	9,1
Fehler eines älteren Menschen sind leichter zu verzeihen als Fehler eines jüngeren.	14,0	4,5	22,2	17,6	13,0	4,5
Aufgrund der natürlichen Unterschiede zwischen Mann und Frau sollte es auch eine entsprechende klare Rollentrennung in der Gesellschaft geben.	10,5	4,5	16,7	11,8	4,3	4,5
Bei der Begegnung zwischen Menschen ist es ratsam, sich über Alter, Schulbildung und Herkunft auszutauschen.	5,3	100	0	17,6	8,7	0
Der Untergebene sollte sich stets nach der Meinung des Höhergestellten richten.	3,6	0	0	11,8	4,3	0

Tabelle 45: Anteil der südkoreanischen Befragten, die den jeweiligen Items zustimmen („Trifft ziemlich zu“ oder „Trifft völlig zu“); W=weiblich, M=männlich (in Anlehnung an Shin, Soo-Jin (1998): Wertevorstellung im Konfuzianismus und Familiensysteme in Korea)

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	M	W
Es ist wichtig, mit den Mitmenschen stets in Harmonie zu leben.	<b>95,4</b>	98,3	90,6	95,1	95,7	95,2
Eine Gesellschaft funktioniert besser, wenn jeder sich auf die ihm zugehörige Rolle und Aufgaben konzentriert.	<b>90,8</b>	96,6	84,4	87,8	91,3	90,3
Man muss viel an sich arbeiten, um ein guter Mensch zu sein.	<b>89,3</b>	86,2	87,5	95,1	94,4	83,9

Eine Ehescheidung sollte man zum Wohl der Kinder nach Möglichkeit vermeiden.	<b>89,3</b>	91,4	87,5	87,8	88,4	90,3
Geregelte Umgangsformen und eine klare Rollenverteilung sind wichtig für eine geordnete Gesellschaft.	<b>84,7</b>	86,2	87,5	80,5	88,4	80,6
Es hängt von einem selbst ab, ob man ein erfolgreiches Leben führt.	<b>84</b>	86,2	93,8	73,2	85,5	82,3
Der Erfolg der Kinder ist auch der Erfolg der Eltern.	<b>75,6</b>	62,1	90,6	82,9	71	80,6
Aufgrund der natürlichen Unterschiede zwischen Mann und Frau sollte es auch eine entsprechende klare Rollentrennung in der Gesellschaft geben.	<b>65,6</b>	74,1	65,6	53,7	58	74,2
Man sollte eher auf die Bedürfnisse der Gemeinschaft achten als auf die eigenen.	<b>55,7</b>	48,3	68,8	56,1	62,3	48,4
Respekt vor den Eltern ist wichtiger als die Liebe zwischen den Geschlechtern	<b>51,1</b>	46,6	65,6	46,3	44,9	58,1
Hierarchie und Distanz zwischen Lehrern und Schülern oder Vorgesetzten und Mitarbeitern sind in der Schule und im Beruf von Vorteil.	<b>50,4</b>	51,7	56,3	43,9	39,1	62,9
Der Untergebene sollte sich stets nach der Meinung des Höhergestellten richten.	<b>38,2</b>	22,4	40,6	58,5	21,7	56,5
Bei der Begegnung zwischen Menschen ist es ratsam, sich über Alter, Schulbildung und Herkunft auszutauschen.	<b>21,4</b>	17,2	31,3	19,5	18,8	24,2
Fehler eines älteren Menschen sind leichter zu verzeihen als Fehler eines jüngeren.	<b>20,6</b>	10,3	18,8	36,6	15,9	25,8

## Erziehungsziele (Frage 6)

In Frage 6 wurden verschiedene Erziehungsziele bewertet.

Verantwortungsbewusstsein und Selbstvertrauen wurden sowohl bei den Südkoreanern als auch bei den Deutschen von jeweils mehr als 90% der Befragten als sehr wichtige Erziehungsziele bezeichnet.

„Verständnis für andere“ und „Liebesfähigkeit“ wurden von den Deutschen häufiger als bei den Koreanern als sehr wichtige Erziehungsziele genannt, dagegen legten die Südkoreaner mehr Wert auf „Gute Umgangsformen“.

„Gute Schulnoten“ standen bei beiden Ländern an letzter Stelle bei den Erziehungszielen. Der Anteil der Südkoreaner, die gute Schulnoten als „Sehr wichtig“ bezeichnen, war allerdings bei den Südkoreanern mit 72,5% höher als bei den Deutschen mit 59,6%. Bei den Schulnoten zeigten sich auch deutliche Geschlechtsunterschiede innerhalb der einzelnen Nationen und auch zwischen den Nationen. Gute Schulnoten der Kinder waren für deutsche Männer deutlich wichtiger als für die deutschen Frauen, während bei den Südkoreanern die Schulnoten für die Frauen wichtiger als für die Männer waren.

Tabelle 46: Anteil der deutschen Befragten, die die jeweiligen Erziehungsziele als „sehr wichtig“ oder „höchst wichtig“ bezeichneten

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Verantwortungsbewusstsein	100	100	100	100	100	100
Verständnis für andere	98,2	95,5	100	100	95,7	100
Selbstvertrauen	96,5	100	100	88,2	91,3	100
Selbstständigkeit	94,7	95,5	88,9	100	95,7	93,9
Liebesfähigkeit	93,0	86,4	94,4	100	91,3	93,9
Pflichtbewusstsein	91,2	86,4	94,4	94,1	95,7	87,9
Gute Umgangsformen	84,2	81,8	83,3	88,2	82,6	84,8
Fleiß	71,9	72,7	66,7	76,5	78,3	66,7
Gute Schulleistungen	59,6	59,1	44,4	76,5	73,9	51,5

Tabelle 47: Anteil der südkoreanischen Befragten, die die jeweiligen Erziehungsziele als „sehr wichtig“ oder „höchst wichtig“ bezeichneten

	Mittelwert Gesamt	Alter -69	Alter 70- 74	Alter 75-	Männlich	Weiblich
Gute Umgangsformen	96,9	94,8	96,9	100	95,7	98,4
Selbstvertrauen	93,9	93,1	93,8	95,1	95,7	91,9
Verantwortungsbewusstsein	93,1	89,7	93,8	97,6	95,7	90,3
Selbstständigkeit	89,3	91,4	90,6	85,4	94,4	83,9
Verständnis für andere	88,5	91,4	84,4	87,8	91,3	85,5
Pflichtbewusstsein	87,0	82,8	93,8	87,8	91,3	82,3
Fleiß	86,3	79,3	87,5	95,1	85,5	87,1
Liebesfähigkeit	83,2	84,5	81,3	82,9	85,5	80,6
Gute Schulleistungen	72,5	69,0	78,1	73,2	68,1	77,4

## **5.2 Zusammenhänge zwischen den Variablen (Korrelationen)**

### **5.2.1 Zusammenhänge zwischen den Glücksdimensionen (Lebenszufriedenheit, positive/negative Affektivität) und den alltäglichen Aktivitäten sowie der allgemeinen Lebensführung**

#### **Anmerkung**

Im Folgenden werden nur Korrelationen besprochen, deren Betrag höher ist als 0,3, da man diesen Wert nach den üblichen sozialwissenschaftlichen Konventionen als Grenzlinie zwischen einem geringen und mäßigen Zusammenhang betrachten kann.<sup>252</sup> Hinter dem

<sup>252</sup> Vgl. Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS*. 3rd Edition. London: Sage publications.

Korrelationswert wird jeweils das Signifikanzniveau angegeben (kein Sternchen: nicht signifikant; „\*“: signifikant; „\*\*“: sehr signifikant).

### **Häufigkeit von Aktivitäten**

Bei den deutschen Befragten zeigten sich hinsichtlich der Häufigkeit der Ausübung von Aktivitäten mittlere positive Zusammenhänge zwischen positiver Affektivität (Glückserleben) und den Aktivitäten „Sport und Bewegung“ (0,39\*\*) sowie „Roman lesen“ (0,32\*). Bei den südkoreanischen Befragten zeigten sich mittlere positive Zusammenhänge zwischen positiver Affektivität und der Häufigkeit der Aktivitäten „Sachbuch lesen“ (0,39\*\*), „Zeitung lesen“ (0,31\*\*) und „Musische Tätigkeit“ (0,32\*\*).

Bei den Deutschen ergab sich ein mittlerer positiver Zusammenhang zwischen negativer Affektivität (Unglückserleben) und der Häufigkeit des Kirchbesuchs (0,31\*).

### **Spontaneität / Geplantheit von Aktivitäten**

Bei den südkoreanischen Befragten ergaben sich ein mittlerer positiver Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und dem Ausmaß der Geplantheit sportlicher Aktivitäten (0,32\*\*). Weiterhin ergaben sich bei den Südkoreanern mittlere positive Zusammenhänge zwischen positiver Affektivität und dem Ausmaß der Geplantheit der Aktivitäten „Konzert-, Kino- oder Theaterbesuch“ (0,32\*\*) und „Betreuung der Enkel“ (0,34\*\*).

Bei den Deutschen ergab sich ein mittlerer negativer Zusammenhang hinsichtlich des Kirchenbesuchs: je mehr die deutschen Befragten den Kirchenbesuch als Pflicht wahrnahmen, desto geringer war ihre Lebenszufriedenheit (-0,44\*\*).

## **Subjektive Freiwilligkeit der Tätigkeit**

Bei den südkoreanischen Befragten zeigten sich mittlere Zusammenhänge zwischen negativem Affekt und dem Ausmaß, in dem die Aktivitäten „Musische Tätigkeit“ und Bezahlte Tätigkeit“ eher als Pflicht denn als freiwillig gesehen wurden.

## **Freude an der Tätigkeit**

Einen mittleren positiven Zusammenhang gab es bei den deutschen Befragten zwischen positiver Affektivität und der Freude an sportlicher Tätigkeit (0,34\*).

Bei den südkoreanischen Befragten zeigte sich ein mittlerer positiver Zusammenhang zwischen positiver Affektivität und der Freude am Bücherlesen (0,33\*\*).

Bei den Südkoreanern gab es außerdem einen negativen Zusammenhang zwischen negativer Affektivität und der Freude, sich mit Familienmitgliedern zu treffen (-0,3) (d.h. je weniger sich die südkoreanischen Befragten über Treffen mit der Familie freuten, desto ausgeprägter war der Tendenz nach ihre negative Affektivität).

## **5.2.2 Zusammenhänge zwischen den Glücksdimensionen (Lebenszufriedenheit, positive/negative Affektivität) und subjektiver Belastung und Unterstützung im Alltag sowie dem subjektiven Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche**

### **Belastung**

Sowohl bei den deutschen als auch bei den südkoreanischen Befragten zeigte sich ein mittlerer negativer Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und der Belastung durch Einsamkeit (BRD  $-0,32^*$ , Südkorea  $-3,9^{**}$ ).

Bei den Deutschen gab es einen mittleren positiven Zusammenhang zwischen positiver Affektivität und der Belastung durch familiäre Konflikte ( $0,37^{**}$ ). Eine Belastung durch familiäre Konflikte korrelierte bei den deutschen Befragten jedoch auch positiv mit negativem Affekt ( $0,29^*$ ). Bei den Deutschen war somit ein höheres Ausmaß von familiären Konflikten generell mit einer intensiveren Affektivität verbunden, sowohl in positiver wie auch in negativer Hinsicht.

Bei den Südkoreanern gab es mittlere negative Zusammenhänge zwischen positiver Affektivität und Belastungen durch gesundheitliche Probleme ( $-0,42^{**}$ ), Langeweile ( $-3,1^{**}$ ) und Einsamkeit ( $-3,5^{**}$ ).

Das Ausmaß negativer Affektivität korrelierte bei den Deutschen in einem mittleren Ausmaß mit Belastungen durch Ärger ( $0,4^{**}$ ), Einsamkeit ( $0,4^{**}$ ) und Stress ( $0,32^*$ ), bei den Südkoreanern mit Belastungen durch Ärger ( $0,41^{**}$ ), familiäre Konflikte ( $0,31^{**}$ ), „Nichts-zu-tun“ ( $0,41^{**}$ ) und dem Gefühl, eine Belastung für andere zu sein ( $0,32^{**}$ ).

## **Unterstützung**

Bei den Deutschen korrelierte das Vermissen von Personen, „bei denen ich mich wohl fühle“, in einem mittleren Ausmaß negativ mit der Lebenszufriedenheit, wogegen das Bewusstsein, dass es genug Personen gibt, „mit denen ich mich eng verbunden fühle“, in einem mittleren Maß positiv mit positiver Affektivität korrelierte.

Bei den Südkoreanern gab es mittlere positive Korrelationen von Lebenszufriedenheit und den Aussagen „Es gibt genug Leute, die mir helfen würden, wenn ich Probleme hätte“ (0,3\*\*), „Ich kenne viele Leute, auf die ich mich wirklich verlassen kann“ (0,35\*\*) und „Ich bin am liebsten mit Menschen meines Alters zusammen“ (0,31\*\*). Die Aussage „Ich kenne viele Leute, auf die ich mich wirklich verlassen kann“ korrelierte zudem in einem mittleren Maß positiv mit positivem Affekt (0,33\*\*).

Eine mittlere positive Korrelation zeigte sich bei den Südkoreanern zwischen der Aussage „Ich fühle mich häufig im Stich gelassen“ und negativer Affektivität.

## **Subjektiver Einfluss auf das eigene Leben**

Der Glaube, das eigene Leben beeinflussen zu können, korrelierte bei den Deutschen in den Lebensbereichen Gesundheit (0,33\*) und Wohnen (0,44\*\*) in einem mittleren positivem Ausmaß mit positiver Affektivität, bei den Südkoreanern in den Bereichen Partnerschaft (0,42\*\*) und Freizeitaktivitäten (0,35\*\*).

## 5.2.3 Zusammenhänge zwischen den Glücksdimensionen (Lebenszufriedenheit, positive/negative Affektivität) und altersbezogenen sowie allgemeinen Werten und Einstellungen

### Werte und Einstellungen zum Alter und Altern, Erfahrungen mit dem Älterwerden

In den folgenden Tabellen ist aufgeführt, bei welchen Items sich mittlere Korrelationen zwischen den drei Glücksdimensionen (Lebenszufriedenheit, positive/negative Affektivität) und altersbezogenen Werten und Einstellungen zeigten, jeweils getrennt für die deutsche und die südkoreanische Gruppe.

Tabelle 48: Zusammenhänge zwischen Lebenszufriedenheit (als kognitive Glückskomponente) und altersbezogenen Werten und Einstellungen (Korrelationen mit einem Betrag von mindestens 0,3 in Klammern)

	BRD	Südkorea
<b>Für Menschen über 65 ist es wichtig</b>	-dass sie das Leben genießen (0,29) -dass sie etwas Sinnvolles für die Gemeinschaft tun (0,28)	-dass sie das Leben genießen (0,39**) -dass sie ihre Zeit sinnvoll planen (0,35**) -dass sie auf ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten (0,38**)
<b>Erfahrungen mit dem Älterwerden: „Älterwerden bedeutet für mich...“</b>	-dass ich weiterhin viele Ideen realisieren kann (0,31*) -dass ich nicht mehr so belastbar bin (-0,39**) -dass ich körperliche Einbußen schlechter ausgleichen kann (-0,38**)	- dass mein Gesundheitszustand schlechter wird. (-0,34**) - dass ich mich häufiger einsam fühle (-0,41**) - dass ich körperliche Einbußen schlechter ausgleichen kann (-0,34**)

	-dass ich körperlich weniger fit bin (-0,36**)	- dass ich häufiger unzufrieden mit mir selbst bin. ( -0,34)
--	------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

Tabelle 49: Zusammenhänge zwischen positiver Affektivität und altersbezogenen Werten und Einstellungen (Korrelationen mit einem Betrag von mindestens 0,3 in Klammern)

	<b>BRD</b>	<b>Südkorea</b>
<b>Für Menschen über 65 ist es wichtig</b>	-dass sie das Leben genießen (0,27) -dass sie von anderen respektiert werden (0,27*)	-dass sie etwas tun, worauf sie stolz sein können (0,35**) -dass sie ihre Zeit sinnvoll planen (0,39**) -dass sie sich mit Kunst und Kultur beschäftige (0,36**) -dass sie sich fortbilden (0,36**) -dass sie Sport treiben (0,31)
<b>Erfahrungen mit dem Älterwerden: „Älterwerden bedeutet für mich..“</b>	-dass ich meine Fähigkeiten erweitere (0,41**) -dass ich genauer weiß, was ich will (0,35*) -dass ich mein Leben mehr beeinflussen und gestalten kann (0,46**) -dass ich besser mit meinen Schwächen umgehen kann (0,32) -dass ich weiterhin viele Pläne mache (0,5**) -dass ich weiterhin in der Lage bin, neue Dinge zu lernen (0,45**)	-dass ich weiterhin viele Ideen realisieren kann (0,46) -dass ich meine Fähigkeiten erweitere (0,41**) -dass es mir weiterhin möglich ist, gute Kontakte zu anderen zu haben. (0,33**) -dass mein Gesundheitszustand schlechter wird. (-0,33) -dass ich genauer weiß, was ich will. (0,39) -dass ich weiterhin viele

	-dass ich mich genauer kennen und einschätzen lerne (0,55**) -dass ich in vielen Dingen gelassener werde (0,34*)	Pläne mache. (0,47) -dass ich körperliche Einbußen schlechter ausgleichen kann (-0,39) -dass ich in vielen Dinge gelassener werde (0,31)
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabelle 50: Zusammenhänge zwischen negativer Affektivität und altersbezogenen Werten und Einstellungen (Korrelationen mit einem Betrag von mindestens 0,3 in Klammern)

	BRD	Südkorea
<b>Für Menschen über 65 ist es wichtig</b>	-	-dass sie immer wieder für etwas Neues bereit sind (-0,33**)
<b>Erfahrungen</b>	-dass mein Gesundheitszustand schlechter wird (0,35*) -dass ich mich häufiger einsam fühle (0,39**) -dass ich nicht mehr so belastbar bin (0,35**) -dass ich körperliche Einbußen schlechter ausgleichen kann (0,27)	-

## Werte und Einstellungen zum Zusammenleben in der Gemeinschaft und zur Kindererziehung

### Erziehung

Bei den deutschen Befragten gab es einen mittleren positiven Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und dem Ausmaß, in dem „Gute Umgangsformen“ in der Erziehung als wichtig erachtet wurden.

Bei den südkoreanischen Befragten gab es einen mittleren negativen Zusammenhang zwischen negativer Affektivität und dem Ausmaß, in welchem Selbstständigkeit als wichtiges Erziehungsziel angesehen wurde (d.h. eine geringe Ausprägung des Erziehungsziels „Selbstständigkeit“ war tendenziell mit höherer negativer Affektivität verbunden).

### **Zusammenleben**

Bei den deutschen Befragten gab es einen mittleren positiven Zusammenhang zwischen positiver Affektivität und der Aussage „Hierarchie und Distanz zwischen Lehrern und Schülern oder Vorgesetzten und Mitarbeiter sind in der Schule oder im Beruf von Vorteil“ (0,33\*), jedoch einen mittleren negativen Zusammenhang zwischen positiver Affektivität und der Aussage „Der Untergebene sollte sich stets nach der Meinung des Höhergestellten richten.“ (-0,35\*).

Bei den südkoreanischen Befragten ergab sich ein mittlerer positiver Zusammenhang zwischen positiver Affektivität und der Aussage „Es ist wichtig, mit den Mitmenschen stets in Harmonie zu leben.“ (0,34).

Ein mittlerer positiver Zusammenhang zeigte sich bei den Südkoreanern zwischen negativer Affektivität und der Aussage „Bei der Begegnung zwischen Menschen ist es ratsam, sich über Alter, Schulbildung und Herkunft auszutauschen.“ (0,34).

## **5.3 Offene Fragen zur Zufriedenheit mit der jetzigen Lebenssituation und zur persönlichen Sichtweise erfolgreichen Alterns**

### **5.3.1 Zufriedenheit und Unzufriedenheit mit der jetzigen Situation (Frage 13)**

#### **5.3.1.1 Anlässe der Zufriedenheit und des Glücks**

##### **Deutschland**

Auf die Frage hin, im Zusammenhang mit welchen Ereignissen sie in letzter Zeit besonders glücklich oder zufrieden waren, nannten die deutschen Befragten besonders häufig Ereignisse, welche den beruflichen Erfolg und das private Glück der Kinder betrafen. Insbesondere Geburt der Enkel und Umgang mit den Enkeln fanden sich in zahlreichen Antworten als Quelle der Freude:

*-Geburt der Enkel*

*-Geburt der Enkelin, Zusammensein mit Kindern, Enkelkind*

*-Zusammensein mit Kindern / Enkeln, Freude an schöner Natur und dem Garten,*

*Hochzeit des einzigen Sohns*

*-Geburt der Enkel*

*-Unser Enkel kam uns besuchen mit der Freundin*

*-Berufserfolg der Söhne*

*-Schulische Leistung der Enkel, Weiterbildung der Tochter*

*-Meine drei Kinder sind gesund, beruflich gut ausgebildet und in festen Arbeitsverhältnissen. Ich bin glücklich Oma zu sein und dass ich noch für die Familien wichtig bin.*

*-Das Familienleben ist sehr harmonisch – mit den Enkelkindern und Kindern ein gutes Verhältnis zu haben*

Nicht ganz so häufig wurden die Partnerschaft sowie Freundschaften und soziale Beziehungen im weiteren Sinn als Anlass von Zufriedenheit und Glück genannt:

*-Hochzeit mit meiner Jugendfreundin*

*-39ter Hochzeitstag*

*-Persönliche Aufmerksamkeit meines Partners*

*-Ich habe in den letzten Monaten viele gute Gespräche gehabt, die mir viel Freude und Kraft gaben. Trotz der Schicksalsschläge der letzten Jahre fühle ich mich zufrieden und glücklich.*

*-Meinen 70ten Geburtstag harmonisch gefeiert zu haben*

*-Bei einem herzlichen Familienfest; eine langjährige Freundin wiederzusehen, die zu Besuch kam.*

Oft nahmen sich die deutschen Befragten als besonders zufrieden oder glücklich war in Bezug auf Ereignisse, die die erfolgreiche Überwindung gesundheitsbedrohlicher Situationen für die eigene Person oder Mitglieder der Familie betrafen. Auch allein die Reflektion darüber, dass man bisher von schwerer Krankheit oder bedeutsamer gesundheitlicher Beeinträchtigung verschont geblieben ist, wurde mehrfach als Anlass für besondere Zufriedenheit genannt:

*-Ich bin zufrieden und auch glücklich, wenn ich gesundheitsbedingt nicht abhängig bin. Gott sei Dank habe ich Mann und Kinder, die mir bei meinen Beschwerden helfen.*

*-Nach einer erfolgreichen Krebstherapie*

*-Als ich nach Rückenproblemen wieder wandern konnte*

*-Als Familienmitglieder von bedrohlichen gesundheitlichen Problemen befreit waren*

*-Als ich beim Arzt erfuhr, dass ich gesund bin*

*-Es macht mich glücklich, beim Anblick von Behinderten zu erkennen, dass ich durchgehend gesund und ohne finanzielle Hilfe durchs Leben gehen darf. Es erfüllt mich mit einer tiefen Dankbarkeit.*

*-Heilung der Ehefrau nach Brustkrebs-OP*

Weiterhin nannten die Deutschen mehrfach Reisen als Anlässe des Glücks und der Zufriedenheit:

*-Reise mit einem Freund nach Südfrankreich, wo wir einen Teil der Pfeifensammlung der Baronin Alice de Rothschild fotografierten; Reise nach Paris, um an einer Auktion tabakhistorischer Objekte teilzunehmen und anschließend in Muße drei Tage durch Paris zu spazieren*

*-39ter Hochzeitstag, 6 wunderschöne Reisen in den letzten vier Monaten*

*-Konzertreise mit Männerchor*

## **Südkorea**

Auf die Frage hin, im Zusammenhang mit welchen Ereignissen sie in letzter Zeit besonders glücklich oder zufrieden waren, nannten die südkoreanischen Befragten besonders häufig Ereignisse, welche den beruflichen Erfolg oder das private Glück der Kinder (wie etwa Heirat der Kinder oder Geburt eines Enkelkindes) betrafen:

*-Als meine Kinder geschafft haben, was sie sich gewünscht haben*

*-Erfolg, gutes Leben der Kinder*

*-Heirat des Enkelsohns*

*-Heirat der Tochter*

*-Beruflicher Erfolg des Enkelsohns*

*-Beruflicher Erfolg der Kinder*

*-Gutes Leben der Kinder*

*-Gesichertes Leben der Kinder*

- Geburt der Enkelkinder
- Heirat der Kinder, Geburt der Enkel
- Gesundheit der Familie
- Beruf des Sohnes, Geburt der Enkel
- Gute Schulnoten des Enkels
- Freude der Kinder aufgrund beruflichen Erfolgs
- Wohlgefühl des Kindes
- Gutes Leben des Sohns, beruflicher Erfolg des Sohns

Häufig gaben die südkoreanischen Befragten Treffen von Familienmitgliedern als Anlässe des Glücks an. Dabei stellten sie oft die Familie als Ganzes in den Vordergrund.

- Treffen mit Geschwistern, Familienfeier
- Harmonisches Familienleben
- Gesundheit der Familie
- Schönes Familienleben
- Schöne Zeit mit Enkelkindern
- Schöne Zeit mit Tochter
- Treffen mit Kindern am Wochenende
- Gemeinsame Zeit mit Familie
- Kinder zeigen Ihre Liebe für mich

Seltener wurden Momente oder Phasen des Glücks mit der Partnerschaft oder Freundschaften in Zusammenhang gebracht:

- Leben mit Partner
- Gespräche mit Freunden
- Spaß mit Freunden
- Treffen mit Freunden und Kollegen

Gesundheit im Allgemeinen wurde von den südkoreanischen Befragten zwar öfters als Anlass zur Zufriedenheit genannt, die Überwindung schwerer Krankheit bzw. schwerer gesundheitlicher Probleme wurde jedoch wesentlich seltener als Anlass der Zufriedenheit genannt. Oft nannten die südkoreanischen Befragten Aktivitäten als Anlässe des Glücks und der Zufriedenheit. Dies betraf berufliche Aktivitäten, Freizeitaktivitäten oder auch religiöse Aktivitäten. Reisen wurden nicht so häufig wie bei den Deutschen genannt:

*-Musik hören*

*-Religiöse Aktivitäten*

*-Pilgerreise, Reise, Reise nach Afrika*

*-Hobby (Malen)*

*-Etwas Interessantes lernen*

*-Zufriedenheit mit meiner Aufgabe*

*-Zufriedenheit mit meiner Arbeit*

### **5.3.1.2 Anlässe der Unzufriedenheit und des Unglücks**

#### **Deutschland**

Auf die Frage hin, im Zusammenhang mit welchen Ereignissen sie in letzter Zeit besonders unglücklich oder unzufrieden waren, nannten die deutschen Befragten sehr häufig Tod und Krankheit von Familienmitgliedern und Freunden.

*-Ich bin traurig, wenn in meiner Familie oder in meinem Bekanntenkreis Krankheit und Tod um sich greifen*

*-Tod meiner ersten Ehefrau*

*-Nachdem ich in den letzten Jahren ein Enkelkind bei der Geburt verlor, ein Enkelkind körperlich und geistig behindert geboren wurde, mein Bruder vor 2 Jahren mit 57 unerwartet nach 2 Monaten Krankheit starb*

- Erhebliche Erkrankung und Arbeitsverlust eines Sohns*
- Tod, schwere Krankheit von Verwandten, Freunden*
- Ableben von Freunden gleichen Alters*
- Krankheit von Familienangehörigen, falsche (in meinem Sinn) politische Entscheidungen*
- Als ich hörte, dass die Krebserkrankung meiner Schwester sich drastisch verschlechtert hat*
- Beim Tod meiner besten Freundin*
- Schwere Erkrankung der Freundin*
- Freund verstorben, Operationen, Respektlosigkeit*
- Der Verlust mir nahe stehender Menschen macht mich sehr traurig.*

In geringerem Maße wurde die Erkrankung oder gesundheitliche Beeinträchtigung der eigenen Person thematisiert:

- Meine Kniegelenkentzündung nicht restlos auskuriert zu haben*
- Langjährige Krankheit*
- Eigene Krankheit*

Mehrfach als Quelle von Unglück/Unzufriedenheit genannt wurden auch die Trennung vom Partner oder Trennung/Scheidung bei den Partnerbeziehungen der Kinder:

- Bei der Trennung unseres Sohnes und der Wegnahme durch die Schwiegertochter*
- Es machte mich traurig, dass die Ehefrau ohne Not und Selbstkritik, durch Auszug aus der gemeinsamen Wohnung, die Familie zerschlagen hat.*

Desweiteren wurden allgemeiner Ärger, respektloses Verhalten und die allgemeine politische Entwicklung mehrfach als Anlass der Unzufriedenheit genannt:

*-Ärger bei Vermietungen*

*-Als ich zu Unrecht beschuldigt wurde*

*-Dass man es zulässt, dass Jugendliche überall randalieren*

*-Respektlosigkeit*

*-Krankheit von Familienangehörigen, falsche (in meinem Sinn) politische Entscheidungen*

*-Unzufrieden bin ich über die politische Entwicklung in unserem Land. Sie beunruhigt die jungen Familien und gefährdet deren Lebensperspektiven.*

## **Südkorea**

Auf die Frage hin, im Zusammenhang mit welchen Ereignissen sie in letzter Zeit besonders unglücklich oder unzufrieden waren, nannten die südkoreanischen Befragten sehr häufig Tod und Krankheit von Familienmitgliedern und Freunden sowie eigene gesundheitliche Probleme:

*-Tod von Freunden*

*-Krankheit des Kindes*

*-Krankheit der Ehefrau*

*-Psychische Krankheit meiner Tochter*

*-Depression*

*-Schlechtes Gedächtnis*

*-Schlechte Gesundheit*

*-Schlechtes Einkommen der Freunde*

*-Knieoperation, Knieproblem*

*-Krankheit und Tod*

*-Gesundheitliche Probleme*

*-Tod von Tochter*

- Schlechte körperliche Verfassung*
- Krankheit der Geschwister*
- Tod von Eltern und Schwester*
- Krankheit durch Altern*
- Tod meines Mannes*

Sehr häufig beschrieben die südkoreanischen Befragten Kommunikationsstörungen vor allem innerhalb der Familie (seltener im Freundes- und Bekanntenkreis), welche sich als Konflikte oder Missverständnisse darstellten, als Quellen der Unzufriedenheit oder des Unglücks:

- Enttäuschung über unzuverlässige Freunde*
- Unverständnis mit Ehemann*
- Ärger des Ehemanns zu mir*
- Schlechte Familiensituation von meinem Neffen*
- Unaufmerksamkeit vom Partner*
- Betrug, Isolation*
- Betrug, Kritik*
- Problem mit Kindern, Eheprobleme*
- Falscher Verdacht gegen mich*
- Missverstehen mit anderen*

## **5.3.2: Individuelles Verständnis erfolgreichen und glücklichen Alterns (Frage 14)**

### **5.3.2.1 Was verstehen Sie persönlich unter erfolgreichem und glücklichem Altern? (Frage 14a)**

#### **Deutschland**

Auf die Frage hin, was sie persönlich unter erfolgreichem und glücklichem Altern verstehen würden, stellte ein großer Teil der deutschen Befragten gute Gesundheit und Fitness sowie glückliche und harmonische Partner- und Familienbeziehungen in den Vordergrund. Sehr häufig verwendeten die Deutschen in ihren persönlichen Definitionen erfolgreichen Alterns die Begriffe „Zufriedenheit“ und „Glück“ (vor allem „Zufriedenheit“), was darauf hindeutet, dass sie diesen subjektiven Kriterien erfolgreichen Alterns einen hohen Stellenwert zumaßen. Das Erreichen von Leistungskriterien, äußere Erfolge oder öffentliche Anerkennung spielten in den Definitionen dagegen kaum eine Rolle. Lediglich über den Begriff der „körperlichen Fitness“ fand der Aspekt Leistung relativ häufig Eingang in die Definitionen erfolgreichen Alterns. Geistige Fitness wurde nur ausnahmsweise als Kriterium erfolgreichen Alterns genannt. Im Folgenden sind einige Definitionen der deutschen Befragten im Hinblick auf die Frage „Was verstehen Sie persönlich unter erfolgreichem und glücklichem Altern?“ wiedergegeben:

*-Gesundes und zufriedenes Altern*

*-Gute Familie und Gesundheit*

*-Zufriedene Familie und Gesundheit*

*-Zufriedenheit, gute Partnerschaft*

*-Es kommt darauf an, dass man geistig und körperlich gesund ist und körperlich den Umständen entsprechend gesund ist und dass im kleinen und größeren Familienkreis gegenseitiges Verständnis und möglichst viel Harmonie herrscht.*

- Gesundheit, Unternehmungen, Erhalt von Lebensqualität*
- Wenn ich gesund bleibe und meinen Hobbies nachgehen kann*
- Eine verständnisvolle Partnerin zu haben, physische und psychische Gesundheit, meinen Hobbies nachgehen können, Freunde zu haben*
- Gesund zu sein, keine wirtschaftlichen Nöte, Harmonie im Alltagsleben, gebraucht zu werden, respektiert zu werden*
- Glückliches Zusammenleben mit dem Partner*
- Freunde zu haben*
- Vor allem Gesundheit*
- Gesundheit, gute Partnerschaft, viele Freunde*
- Mit dem Partner alles teilen können*
- Wohnen in der eigenen Wohnung mit dem Ehepartner und bei guter Gesundheit*
- Gesundheit, Wohlergehen*
- Das Einkommen und die Gesundheit müssen stimmen, dann hat man die Voraussetzung, glücklich alt zu werden.*
- Geistig fit und körperlich kraftvoll zu bleiben*

Daneben definierten viele der deutschen Befragten erfolgreiches und glückliches Altern eher als prozesshaft, indem sie die Art der subjektiven Wahrnehmung und Verarbeitung des äußeren Lebens in den Vordergrund rückten und gewisse Haltungen dem Leben gegenüber wie Zufriedenheit mit dem Gegebenen, Anpassung an die Veränderungen im Alter, innere Gelassenheit und Genuss der Gegenwart betonten.

- Zufriedenheit*
- Jeden Tag nehmen wie er ist – nicht über Vergangenes in Trauer bleiben, trotz Zukunftsplänen bewusst sein: die Zukunft ist noch nicht da – es gibt nur die Gegenwart; Die Gegenwart nutzen und sich und anderen Freude zu machen*
- Zufriedenheit mit der Situation und den Lebensumständen, intakte Partnerschaft*

*-Mein Leben so zu gestalten, wie es mir und den jeweiligen Möglichkeiten und Verhältnissen entspricht und erkennen können, wann ich etwas loslassen muss, ohne darüber in Unzufriedenheit, Ärger oder Depression zu verfallen*

*-Zufriedenheit und Gelassenheit, Vertrauen in den Lauf der Dinge*

*-Die Erkenntnis, dass Altern ein normaler Lebensvorgang ist*

*-Das „kleine Glück“ annehmen und bewusst die letzte Wegstrecke ohne Angst anzugehen mit dem Wissen, dass die Ziellinie des Lebens immer für alle der Tod ist*

*-Mit dem, was das Leben uns Rentnern gibt, zufrieden zu sein*

Seltener wurden Unabhängigkeit von anderen oder finanzieller Wohlstand in die persönliche Definition erfolgreichen Alterns einbezogen:

*-Jeden Morgen frohgelaut und dankbar aufzustehen; unabhängig von anderen zu sein; dankbar sein, dass man noch Vieles tun kann, wie z.B. Sport und tägliches Radfahren*

*-Selbstständigkeit*

*-Ein gesichertes Altersruhegeld macht glücklich und zufrieden. Bewusster Umgang mit der Gesundheit zahlt sich im Alter aus. Hat man in seinem Leben für beides gesorgt, ist man im Alter zufrieden. Guter, respektvoller Umgang mit seinem Partner bringt Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.*

*-Das Einkommen und die Gesundheit müssen stimmen, dann hat man die Voraussetzung, glücklich alt zu werden.*

## **Südkorea**

Auf die Frage hin, was sie persönlich unter erfolgreichem und glücklichem Altern verstehen würden, gaben die südkoreanischen im Vergleich zu den deutschen Befragten weniger differenzierte Antworten. So beantworteten über 60 von 131 Befragten die Frage schlicht mit „Gesundheit“ oder „gesundes Leben“ (manchmal auch als Kombination „Gesundheit,

harmonische Familie“ oder „Gesundheit von mir und Kindern“). Weiterhin nannten die südkoreanischen Befragten häufig Kriterien wie „harmonische Familie“, „harmonische Partnerschaft“, „Glück und Erfolg der Kinder“, „Selbstständigkeit“. Die Begriffe „Glück“ und „Zufriedenheit“ wurden seltener als bei den deutschen Befragten in die Definitionen erfolgreichen Alterns einbezogen und waren dann auch eher auf die Kinder oder die gesamte Familie bezogen als auf die eigene Person. Prozesshafte oder „philosophische“ Definitionen erfolgreichen Alterns oder die Betonung von erfüllenden Aktivitäten bildeten bei den koreanischen Befragten eher eine Ausnahme.

### **5.3.2.2 Was könnten ältere Menschen selbst tun, um erfolgreicher und glücklicher zu altern? (Frage 14b)**

#### **Deutschland**

Bei der Frage, was ältere Menschen selbst zu einem erfolgreichen und glücklichen Altern beitragen können, betonte ein großer Teil der deutschen Befragten das Aktivbleiben bzw. Aktivwerden, das Pflegen von Kontakten und das Ergreifen von Initiative:

*-Kontakte pflegen*

*-Aktiv bleiben*

*-Konzerte Theater, Ausstellungen besuchen, evtl. ein Hobby in einer Gemeinschaft/Verein auszuüben, Schwimmbäder nutzen*

*-Aktiv bleiben*

*-Mit der eigenen Situation zufrieden sein, fröhlich und unbeschwert auf andere zugehen*

*-Sich beschäftigen*

*-Kontakte knüpfen schon während der letzten Arbeitsjahre, Wandern, Sport*

*-Selbst Initiative zu ergreifen*

*-Sich nicht ausgrenzen*

*-Ältere Menschen dürfen sich nicht mit dem Eintritt in den Ruhestand aus der Gesellschaft zurückziehen. Kontaktpflege zu Kindern, Nachbarn oder Vereinen ist ganz wichtig.*

*-Kontakt zu Kindern und Enkeln haben, sich nicht von der Außenwelt abkapseln, mit der Nachbarschaft guten Kontakt pflegen*

*-Geistig und körperlich aktiv sein*

Andererseits wurde von den deutschen Befragten auch häufig betont, dass man sich in seiner Situation des Älterwerdens annehmen sollte. Kontraproduktiv wäre die Glorifizierung der Vergangenheit und das Klagen darüber, dass früher alles besser gewesen wäre.

*-Sie (die älteren Menschen) können sich selbst in ihrer Situation des Alterns annehmen und den fruchtbaren Erfahrungsaustausch mit Menschen gleichen Alters pflegen. Sie können Anlässe für gemeinsame Unternehmungen schaffen.*

*-Offen für die Gegenwart bleiben, die Vergangenheit nicht glorifizieren, Neues auf seine positiven Seiten hin betrachten und sich nicht an Negativem festbeißen*

*-Mit der eigenen Situation zufrieden sein, fröhlich und unbeschwert auf andere zugehen*

*-Sich annehmen, wie man ist, sich körperlich fit halten, Interessen pflegen oder entwickeln, dort wo es möglich ist, das Leben entschleunigen*

Weiterhin wiesen die deutschen Befragten mehrfach auf die Rolle von Ernährung sowie von Sport und Bewegung hin.

*-Bewusste Ernährung und Sport helfen und fördern das glückliche Altern, aber reichen nicht aus. Die tägliche Zufriedenheit mit dem „was man noch kann“ ist für mich entscheidend.*

*-Bewusst leben, gesunde Ernährung, Arbeit am Erhalt körperlicher Fitness, Pflege von Hobbies*

*-Gesunde Ernährung, Bewegung und in einer glücklichen Partnerschaft leben*

*-Möglichst viel Bewegung, um körperlich und geistig fit zu bleiben*

*-Aktiv sein. Geistig und körperlich*

## **Südkorea**

Anlässlich der Frage, was ältere Menschen selbst zu einem erfolgreichen und glücklichen Altern beitragen können, stellten die südkoreanischen Befragten sehr häufig eine gesundheitsbewusste Lebensführung und entsprechende Verhaltensweisen wie gesunde Ernährung, Sport und Bewegung heraus.

Desweiteren betonten viele südkoreanische Teilnehmer, dass es für ein erfolgreiches und glückliches Altern wichtig wäre, eine oder mehrere Tätigkeiten oder Hobbies zu finden, welche man regelmäßig ausübe. Dabei könne es sich um Hobbies oder auch um ehrenamtliche oder berufliche Tätigkeiten handeln. Die Tätigkeiten sollten den eigenen Fähigkeiten entsprechen und Freude bereiten:

*-Aktiv seine Aufgabe suchen*

*-Aufgabe, die Spaß bringt*

*-Spaß durch Arbeit*

*-Regelmäßige Aktivitäten*

*-Geeignete Arbeit finden für meine Fähigkeiten*

*-Aktivität*

*-Ehrenamtliche Arbeit, Hobbies haben*

*-Geeignete Arbeit bzgl. meiner Fähigkeiten*

*-Eigene Hobbies haben, Sport treiben für die Gesundheit, ehrenamtliche Arbeit ausführen*

Viele Südkoreaner erwähnten weiterhin, dass die Aufrechterhaltung einer selbstständigen und unabhängigen Lebensführung im höheren Alter wünschenswert sei.

Häufig erwähnten die Südkoreaner außerdem die Wichtigkeit positiver Gedanken bzw. einer positiven Lebenseinstellung im höheren Lebensalter sowie von Selbstakzeptanz und Zufriedenheit mit der gegebenen Lebenssituation.

Auf die Bedeutung guter partnerschaftlicher, familiärer oder freundschaftlicher Beziehungen wiesen die südkoreanischen Befragten eher selten hin. Auch die Bereiche „Geld, Finanzen“ und „religiöse Aktivitäten“ wurden vergleichsweise selten thematisiert.

### **5.3.2.3 Was können die Familien für ein erfolgreiches und glückliches Altern der älteren Menschen tun? (Frage 14c)**

#### **Deutschland**

Hinsichtlich der Familienbeziehungen vertritt eine große Zahl der deutschen Befragten die Auffassung, dass die ältere Generation mit den erwachsenen Kindern Beziehungen pflegen sollten, die durch Unterstützung, Respekt, Partizipation und engen emotionalen Zusammenhalt charakterisiert sind, bei denen aber die ältere Generationen und die Kinder mit ihren Familien jeweils ihr eigenes, unabhängiges Leben führen (lediglich ein Befragungsteilnehmer bedauerte, dass die Großfamilie ausgestorben sei).

*-Einbindung in die Familie der Kinder (nicht ständig, sondern sporadisch)*

*-Zusammenhalten*

*-Familien können die älteren Menschen an der Vielfalt des Familienlebens teilhaben lassen und ihnen so vermitteln, dass sie willkommen sind und gebraucht werden.*

*-Häufiger Umgang, gemeinsame Unternehmungen, harmonische Beziehung, gegenseitige Anteilnahme und Unterstützung*

*-Enkelkinder sollten immer wieder die Großeltern besuchen, mit ihnen reden und spielen. Erwachsene Kinder sollten die Eltern alle 14 Tage einmal einladen, pro Woche 1 Mal anrufen und oft besuchen.*

*-Besser zusammenhalten und den älteren Familienmitgliedern mehr Aufmerksamkeit und Zeit schenken*

*-Regelmäßiges Treffen und Zusammensein*

*-Zusammenhalten*

*-Die Großfamilie ist leider ausgestorben. Aber Besuche, Anrufe, Briefe sind schon ein gutes Zeichen der Verbindung.*

*-Gemeinsame Unternehmungen*

*-Einen guten Kontakt zur älteren Generation pflegen*

*-Guter Kontakt zu Kindern, Eltern und Mitmenschen*

*-Die Alten im Alltag einbeziehen mit Rechten und Pflichten*

Häufig thematisierten die deutschen Befragten hinsichtlich der Rolle der Familien für ein erfolgreiches und glückliches Altern auch ausdrücklich einen respektvollen, liebevollen Umgang innerhalb der Familie sowie gegenseitige Wertschätzung und Akzeptanz. Dabei wurde auch mehrfach angemerkt, dass die Älteren nicht bevormundet werden wollten.

*-Verständnis für die teils andere Meinung der älteren Menschen haben*

*-Das Älterwerden mit allen seinen Konsequenzen akzeptieren, keine Bevormundung*

*-Den Älteren Freiräume lassen, Zuneigung zeigen, aber nicht überängstlich bevormunden*

*-Mich zu akzeptieren wie ich bin, meine Hobbies akzeptieren und wenn möglich, daran partizipieren*

*-Auf Harmonie achten und Achtung bewahren*

*-Einen friedlichen, respektvollen, liebevollen Umgang miteinander pflegen*

Mehrfach wurde auch die Erwartung artikuliert, dass die Jüngeren sich im Fall der Pflegebedürftigkeit um die Älteren kümmern sollten:

- Sich um die Älteren kümmern*
- Bei Krankheit eventuelle Pflege übernehmen und schwere Arbeit im Haushalt und beim Einkauf abnehmen*
- Sicherheit für das Alter schaffen; die eigenen Ansprüche überprüfen und ggf. reduzieren; sich an seinem eigenen Einkommen orientieren, nicht an dem des Nachbarn*
- Sicherheit für die Alten schaffen, Belange und Nöte der Alten erörtern bzw. fördern*

## **Südkorea**

In Bezug auf die Frage, was die Familien zum erfolgreichen und glücklichen Altern beitragen könnten, wies eine sehr große Anzahl der südkoreanischen Befragten auf die Bedeutung einer liebe- und verständnisvollen innerfamiliären Kommunikation hin, die durch Respekt, aufmerksames Zuhören, Empathie und Verständnis gekennzeichnet ist. Dies zeigt sich in den folgenden Äußerungen der Befragten:

- Berücksichtigung zeigen und aufmerksame Gespräche*
- Gedanken der alten Menschen gut verstehen*
- Gespräch mit Respekt und Liebe*
- Respekt und Aufmerksamkeit für alte Leute*
- Gespräche, sich kümmern*
- Liebe und Aufmerksamkeit*
- Nettes Verhalten, Aufmerksamkeit*
- Wünsche verstehen*
- Respekt zeigen*
- Respekt, Besuche*
- Respekt, Hilfe*
- Vorurteile korrigieren, seelische Unterstützung*
- Aufmerksamkeit der Kinder*
- Aufmerksamkeit, Freude geben*
- Interesse für alte Menschen, finanzielle Unterstützung, miteinander reden*

- Gutes Verstehen*
- Interesse, Berücksichtigung zeigen*
- Respekt*
- Respekt, Pietät*
- Verstehen zwischen Familie, Liebe*
- Hilfe, Liebe*
- Respekt, Wärme, miteinander reden*
- Kein Stress, Interesse zeigen*
- Miteinander reden, Liebe, Aufmerksamkeit*
- Interesse, Aufmerksamkeit, kein Stress*
- Geduld zeigen, Warmherzigkeit*
- Geduld, Gefühle*
- Gespräch zwischen Familie*
- Gespräche*
- Gespräche, richtige Rolle für die Alte in der Familie*
- Gemeinsame Hilfe, Gespräche*
- Interesse, Berücksichtigung, gutes Verstehen*
- Liebe, Interesse zeigen*

Weit weniger häufig als den qualitativen Aspekt der familiären Beziehungen (wenn gleich immer noch relativ oft) thematisierten die Südkoreaner den quantitativen Aspekt, indem sie etwa auf die Bedeutung regelmäßiger Besuche und Telefonate hinwiesen. Selten nannten die südkoreanischen Befragten finanzielle Unterstützung oder sonstige konkrete Hilfeleistung als möglichen Beitrag der Familien hinsichtlich erfolgreichen und glücklichen Alterns.

### **5.3.2.4 Was könnte die Gesellschaft dafür tun, um ein erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern? (Frage14d)**

#### **Deutschland**

Anlässlich der Frage, was die Gesellschaft für ein erfolgreiches Altern tun könne, wurde häufig die Schaffung altersgerechter Angebote und Beschäftigungsmöglichkeiten genannt:

- Altersgerechte Angebote*
- Angebote für jedes Alter, z.B. Generationenhaus, Beschäftigungsmöglichkeiten z.B. im Ehrenamt*
- Altersspezifische Angebote machen*
- Angebote zu einer ausgefüllten Lebensgestaltung, in bestimmten Fällen finanzielle Unterstützung zur Wahrnehmung kultureller oder sportlicher Angebote*
- Angebote machen für Treffen z.B. Wandern, Gesellschaftsspiele, Sport, Ausflüge, Reisen, Theater und Konzertbesuche*

Neben den altersspezifischen Angeboten wurde auch die aktive Zusammenführung von Jung und Alt (bzw. die Schaffung guter Voraussetzungen dafür) oft als ein erstrebenswertes gesellschaftliches Ziel genannt. In diesem Zusammenhang wurden auch das negative Altersbild vieler junger Menschen und die Respektlosigkeit einiger Jugendlicher gegenüber den Älteren genannt.

- Die Gesellschaft nicht in Gruppen aufteilen, sondern Möglichkeiten zu einem Miteinander aller Generationen schaffen*
- Der Jugend Respekt vor dem Alter beibringen und ihr Begegnungen und Gespräche mit Älteren ans Herz legen*
- Der Jugend das gute Benehmen lehren. Eltern und Schule müssen zusammenarbeiten*

*-Mehr Erfahrungsaustausch zwischen Jung und Alt, Abbau von beidseitigen Vorurteilen*

*-Wenn die Gesellschaft anders mit der älteren Generation umginge, wäre viel erreicht. Meine Freundin – mein Alter – saß in der Bahn, da sagten zwei Schülerinnen „Leichengeruch“. Ich ging kürzlich über die Straße, da meinte eine junge Frau „Schade, dass kein Auto kommt, da bräuchte man eine Rente weniger zu zahlen“. Alt und Jung gehören doch zusammen.*

*-Die Gesellschaft sollte nicht den Generationenkonflikt anheizen, der oft den Vorwurf enthält, die Alten lebten auf Kosten der Jüngeren. Sie sollte wieder gebührenden Respekt für die Lebensleistung der Alten aufbringen, die an der Schaffung einer solidarischen Gesellschaftsordnung wesentlich mitgewirkt haben.*

Weiterhin nannten die deutschen Befragten eine verstärkte Unterstützung für arme und kranke ältere Menschen als wichtiges Ziel und in diesem Zusammenhang einen menschlicheren, respektvolleren Umgang mit bedürftigen älteren Menschen („nicht bloß die Alten verwalten“), etwa im Bereich der Altenpflege.

*-Menschen auffangen, die sich im Alter nicht selber helfen können*

*-Alte Menschen, die krank sind, sinnvoll unterstützen; einsamen alten Menschen auf einfühlsame Weise helfen.*

*-Rücksicht auf ältere Menschen, Sicherheit für ältere Menschen*

*-Unbürokratische und etwas großzügigere Hilfestellung bei der um sich greifenden Altersarmut, von der leider hauptsächlich Frauen betroffen sind sowie preiswerte Seniorenwohnungen und Pflegedienste; mehr gesellschaftliche und finanzielle Anerkennung der Pflegerinnen*

*-Dem Pflegepersonal etwas mehr Zeit zum Pflegen geben*

*-Bessere Pflegeeinrichtungen und Pflegepersonal besser schulen*

*-Auf die alltäglichen Bedürfnisse älter werdender Menschen eingehen; nicht die alten Menschen verwalten und mit Unterhaltungsmedien überschütten; die Erfahrungen, die die älteren Menschen in ihrem Leben gesammelt haben, dürfen nicht verloren gehen*

*-Ältere Menschen sollten mehr Gehör finden bei der Beschaffung von Pflegestellen und nicht nur behördlich verwaltet werden.*

*-Aufmerksam gegenüber den älteren Menschen bleiben und sie in ihren Bedürfnissen wahrnehmen*

## **Südkorea**

Eine sehr große Anzahl der südkoreanischen Befragten sprach sich hinsichtlich der Frage, was die südkoreanische Gesellschaft für ein erfolgreiches und glückliches Altern leisten könne, für die Verbesserung des südkoreanischen Wohlfahrtssystems aus. Insbesondere sprachen sich die südkoreanischen Befragten für eine Reform des südkoreanischen Gesundheitssystems aus und wiesen dabei unter anderem auf die Notwendigkeit einer quantitativen und qualitativen Verbesserung von Einrichtungen wie Krankenhäusern hin.

Viele südkoreanische Befragte wünschten sich vom südkoreanischen Staat mehr Möglichkeiten, auch noch im höheren Alter einer beruflichen Tätigkeit nachgehen zu können. Die Gesellschaft solle die Fähigkeiten der älteren Menschen mehr würdigen und schätzen. Weiterhin wäre es wünschenswert, wenn ältere Menschen die Möglichkeit bekämen, sich im Hinblick auf berufliche Tätigkeiten im Alter weiter zu bilden.

Daneben wünschten sich einige der südkoreanischen Befragten mehr Freizeitangebote und die stärkere Etablierung einer Freizeitkultur für ältere Menschen. Unterhaltende oder kulturelle und bildende Programme für ältere Menschen würden auch die Möglichkeit eröffnen, neue soziale Kontakte zu erschließen.

## 6 Diskussionsteil

Im abschließenden Diskussionsteil werde ich meine in der Einleitung formulierten Forschungsfragen beantworten und dabei die im Theorieteil gewonnen Erkenntnisse mit den Ergebnissen der empirischen Befragung der älteren Menschen aus Deutschland und Südkorea zusammenführen. Im Folgenden führe ich die Forschungsfragen noch einmal auf:

- 1) *Durch welche Kriterien lässt sich erfolgreiches und glückliches Altern beschreiben?*
- 2) *Welche Bedingungen und Faktoren fördern oder hemmen ein erfolgreiches und glückliches Altern?*
- 3) *Was kann die Gesellschaft dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern?*
- 4) *Durch welche pädagogischen Maßnahmen kann ein erfolgreiches und glückliches Altern gefördert werden?*

### **6. 1 Durch welche Kriterien lässt sich erfolgreiches und glückliches Altern beschreiben?**

Im Theorieteil meiner Arbeit habe ich bedeutsame Kriterien glücklichen und erfolgreichen Alterns systematisch-wissenschaftlich herausgearbeitet und ausführlich beschrieben. Dabei habe ich mich der in der wissenschaftlichen Literatur gängigen Unterscheidung zwischen subjektiven und objektiven Kriterien erfolgreichen Alterns angeschlossen. Die bedeutsamsten **subjektiven Kriterien** erfolgreichen Alterns beziehen sich auf den Erlebenskomplex „Glück und Zufriedenheit“. Wenn ältere Menschen selbst nach den zentralen Merkmalen erfolgreichen Alterns gefragt werden, nennen sie am häufigsten „Glück“ oder „Zufriedenheit“. Empirische Untersuchungen und theoretische Überlegungen legen nahe, bei dem Erlebenskomplex „Glück und Zufriedenheit“ mehrere mehr oder

weniger unabhängige Dimensionen des Erlebens zu unterscheiden. Praktikabel und in guter Übereinstimmung mit den Ergebnissen aktueller Studien erscheint mir eine dreidimensionale Glückskonzeption mit den beiden emotionalen Dimensionen „positive Affektivität“ („Glückserleben“) und „negative Affektivität“ („Unglückserleben“) sowie einer weiteren kognitiven Dimension „Lebenszufriedenheit“. Diese dreidimensionale Konzeption habe ich einerseits als Grundlage meiner theoretischen Argumentation und andererseits auch bei der Operationalisierung des Erlebenskomplexes „Glück und Zufriedenheit“ im Rahmen der empirischen Befragungsstudie verwendet.

Einige Wissenschaftler halten die subjektiven Kriterien erfolgreichen Alterns aufgrund der rein persönlichen Definition und Einschätzung von Glück und Zufriedenheit sowie methodischen Problemen hinsichtlich einer genauen und verzerrungsfreien Erfassung für nicht ausreichend, und fordern daher eine Ergänzung durch so genannte objektive Kriterien. Dieser Auffassung schließe ich mich an. Als zentrale **objektive Kriterien** erfolgreichen Alterns gelten Langlebigkeit sowie körperliche und geistige Gesundheit und Fitness, daneben werden als weitere objektive Kriterien unter anderem Bewältigungs- und Problemlösefertigkeiten oder Selbststeuerungsfähigkeit genannt.

Neben den subjektiven und objektiven Kriterien erfolgreichen Alterns lässt sich weiterhin eine **dritte Kriteriengruppe** anführen, bei welcher die Betonung von Wachstum, Entwicklung oder Erkenntnisgewinn auch in der Phase des höheren Lebensalters kennzeichnend ist. Dabei kann es sich etwa um persönliches, geistiges, moralisches oder auch spirituelles Wachstum handeln. Ideen einer Weiter- und Höherentwicklung im letzten Lebensabschnitt finden sich in der humanistischen Philosophie und Psychologie, in der indischen Philosophie sowie in zahlreichen religiösen und spirituellen Lehren. Solche Ideen habe ich im Rahmen dieser Arbeit nicht tiefer gehend verfolgt, halte sie aber dennoch für sehr diskussionswürdig.

Die Frage nach der Gewichtung der unterschiedlichen Kriterien des erfolgreichen Alterns ist letztlich auch eine Frage persönlicher und gemeinschaftlicher Werte und lässt sich daher nicht objektiv-

wissenschaftlich beantworten. Eine Orientierung an Grundwerten und -rechten wie „Menschenwürde“ oder „freie Persönlichkeitsentfaltung“ würde aber meiner Ansicht nach dafür sprechen, den subjektiven Kriterien „Glück und Zufriedenheit“ sowie den wachstumsorientierten bzw. humanistischen Kriterien neben den „objektiven“ und vor allem an Funktionalität orientierten Kriterien (Langlebigkeit, Gesundheit, Fitness) ein großes Gewicht beizumessen.

Bei der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Befragung zum glücklichen und erfolgreichen Altern wurden die älteren Menschen aus Deutschland und Südkorea aufgefordert, ihre ganz persönliche Vorstellung von erfolgreichem und glücklichem Altern einzubringen.

Auf die Frage hin, was sie persönlich unter erfolgreichem und glücklichem Altern verstehen würden, stellte ein großer Teil der deutschen Befragten gute Gesundheit und Fitness sowie glückliche und harmonische Partner- und Familienbeziehungen in den Vordergrund. Geistige Fitness nannten die Deutschen dagegen nur ausnahmsweise als Kriterium erfolgreichen Alterns.

Daneben definierten viele der deutschen Befragten erfolgreiches und glückliches Altern eher als prozesshaft, indem sie die Art der persönlichen Wahrnehmung und Verarbeitung des äußeren Lebens in den Vordergrund rückten und gewisse Haltungen dem Leben gegenüber wie Zufriedenheit mit dem Gegebenen, Anpassung an die Veränderungen im Alter, innere Gelassenheit und den Genuss der Gegenwart betonten.

Die Antworten der südkoreanischen Befragten fielen im Vergleich zu den deutschen Befragten insgesamt weniger differenziert aus. So beantworteten über 60 von 120 Befragten die Frage „Was verstehen Sie persönlich unter erfolgreichem und glücklichem Altern?“ kurz mit „Gesundheit“ oder „gesundes Leben“ (manchmal auch als Kombination „Gesundheit, harmonische Familie“ oder „Gesundheit von mir und Kindern“). Weiterhin nannten die südkoreanischen Befragten häufig Kriterien wie „harmonische Familie“, „harmonische Partnerschaft“, „Glück und Erfolg der Kinder“, oder „Selbstständigkeit“. Prozessbezogene oder „philosophische“ Definitionen erfolgreichen Alterns oder die Betonung von

erfüllenden Aktivitäten bildeten bei den koreanischen Befragten eher eine Ausnahme.

Beim Vergleich zwischen den Deutschen und Südkoreanern lässt sich hinsichtlich ihres Verständnisses von erfolgreichem und glücklichem Altern zunächst sagen, dass sowohl für die Deutschen als auch für die Südkoreaner das objektive Kriterium der Gesundheit große Bedeutung hatte, wobei die deutschen Befragten häufig zusätzlich den Aspekt der „körperlichen Fitness“ benannten, also einen über die bloße Abwesenheit von Krankheit hinausgehenden positiven Gesundheitsbegriff.

Viel häufiger als die Südkoreaner verwendeten die Deutschen in ihren Definitionen erfolgreichen Alterns die subjektiven Kriterien Glück und Zufriedenheit und betonten auch ausdrücklicher und „unverblümter“ als die Südkoreaner die Bedeutung des individuellen Glücks und der persönlichen Lebenszufriedenheit. Daraus lässt sich jedoch keineswegs folgern, dass das individuelle Glück in Südkorea einen geringen Stellenwert hätte. Aus meiner persönlichen Sicht ist es im heutigen Südkorea eher noch so, dass es den gesellschaftlichen Konventionen widerspricht, sich öffentlich zu seinem individuellen Glücksbedürfnis und Glücksanspruch zu bekennen, vor allem bei der älteren Generation. In dieser Hinsicht befindet sich Südkorea jedoch meiner Wahrnehmung nach bereits in einer Phase Umbruchs.

Wachstumsorientierte Kriterien erfolgreichen Alterns wie Selbstverwirklichung, Selbsterkenntnis, Persönlichkeitswachstum, „Weisheit“ oder spirituelle Entwicklung flossen sowohl bei den Deutschen als auch bei den Koreanern nur in Ausnahmefällen ein. Ideen einer persönlichen, geistigen, moralischen, spirituellen oder sonstigen Weiter- und Höherentwicklung im höheren Lebensalter schienen weder in den Köpfen der deutschen noch in denen der südkoreanischen Befragten in besonderem Maße verankert zu sein. Hierzu könnte auch das in der Gesellschaft im Allgemeinen vorherrschende negative und defizitorientierte Bild des Alterns beitragen. In der deutschen Befragtengruppe fanden sich bei einigen Definitionen erfolgreichen Alterns immerhin Anklänge an fernöstliche Philosophien wie den Zen-Buddhismus oder die Philosophie von Zhuang Zi, welche man als Hinweise auf einen

Zuwachs an Erkenntnis und Weisheit im höheren Alter gegenüber dem mittleren Erwachsenenalter interpretieren könnte:

*-Jeden Tag nehmen wie er ist – nicht über Vergangenes in Trauer bleiben, trotz Zukunftsplänen bewusst sein: die Zukunft ist noch nicht da – es gibt nur Gegenwart. Die Gegenwart nutzen und sich und anderen Freude zu machen*

*-Mein Leben so zu gestalten, wie es mir und den jeweiligen Möglichkeiten und Verhältnissen entspricht und erkennen können, wann ich etwas loslassen muss, ohne darüber in Unzufriedenheit, Ärger oder Depression zu verfallen*

*-Zufriedenheit und Gelassenheit, Vertrauen in den Lauf der Dinge*

*-Das „kleine Glück“ annehmen und bewusst die letzte Wegstrecke ohne Angst anzugehen mit dem Wissen, dass die Ziellinie des Lebens immer für alle der Tod ist*

Solche Sichtweisen, welche offenkundig eine hohe Affinität zur traditionellen fernöstlichen Philosophie aufweisen, waren bei den südkoreanischen Befragten bemerkenswerterweise gar nicht zu finden (bzw. nur in sehr rudimentärer Form wie etwa „eigene (Lebens)Situation akzeptieren“).

## **6.2 Welche Bedingungen und Faktoren fördern oder hemmen ein erfolgreiches und glückliches Altern?**

Zur Beantwortung der Frage nach den Bedingungen und Faktoren, welche ein erfolgreiches und glückliches Altern fördern oder hemmen, werde ich zunächst die im Theorieteil erörterten Bedingungen und Faktoren erfolgreichen Alterns noch einmal zusammenfassen und diskutieren (vgl. Kapitel 3). Dabei werde ich in Orientierung an der in Abschnitt 3.1 herausgearbeiteten Systematik von Kriterien erfolgreichen Alterns zuerst

die subjektiven Kriterien (vor allem Glück und Zufriedenheit) und danach die objektiven Kriterien (vor allem Langlebigkeit, körperliche und geistige Gesundheit und Fitness) behandeln.

Weiterhin werde ich die Ergebnisse der im empirischen Teil dieser Arbeit durchgeführten Befragung älterer Menschen aus Deutschland und Südkorea in die Diskussion einbeziehen. Hierbei bietet die kulturelle Unterschiedlichkeit der beiden Gruppen in besonderem Maß die Möglichkeit, neue Erkenntnisse hinsichtlich der Bedingungen eines erfolgreichen und glücklichen Alterns zu gewinnen.

### **6.2.1 Förderliche und hemmende Bedingungen und Faktoren hinsichtlich Glück und Zufriedenheit (subjektive Kriterien erfolgreichen Alterns)**

#### **Erörterung der Begriffe „Glück“ und „Zufriedenheit“**

Als zentralen Aspekt erfolgreichen Alterns stellen sowohl Wissenschaftler als auch die älteren Menschen selbst „Glück“ und „Zufriedenheit“ heraus. Hiervon ausgehend habe ich mich zunächst bemüht zu klären, was unter „Glück“ und „Zufriedenheit“ genau zu verstehen ist.

Nach Durchsicht der Forschungsliteratur ergab sich, dass die Begriffe „Glück“ und „Zufriedenheit“ (bzw. die entsprechenden Begriffe in anderen Sprachen) relativ unscharf sind und je nach historischem, kulturellem, politischem oder ideologischem Kontext mit unterschiedlichem Bedeutungsgehalt versehen wurden oder werden. Weiterhin ergab sich, dass die in der Alltagssprache übliche Zusammenfassung von positiven und negativen Gefühlen zu einer Dimension „Glückserleben“ mit einem positiven Pol „sehr glücklich“ und einem negativen Pol „sehr unglücklich“ aus wissenschaftlicher Sicht nicht besonders sinnvoll ist, da die Ausprägungen von positiven und negativen Emotionen relativ unabhängig voneinander sind (zumindest sobald man einen etwas längeren Zeitraum betrachtet). So gibt es etwa einerseits Personen, die innerhalb einer

bestimmten Zeitspanne viele positive und negative Emotionen erfahren, und andererseits Personen, die in derselben Zeitspanne weder über viele positive noch viele negative Emotionen berichten (Frauen beispielsweise registrieren im Durchschnitt sowohl positive als auch negative Emotionen häufiger bei sich als Männer).

### **Die weitgehende Unabhängigkeit von Zufriedenheit (bzw. Glück) und Unzufriedenheit (bzw. Unglück)**

Frederic Herzberg bemerkte in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts in seinen Studien zur Arbeitszufriedenheit, dass sich die Bedingungen, welche zu Zufriedenheit (bzw. Glück) führen, sich von den Bedingungen unterscheiden, welche zu Unzufriedenheit (bzw. Unglück) führen.

Die Faktoren, welche bei positiver Ausprägung die Entstehung von Unzufriedenheit verhindern, aber nicht zur Zufriedenheit beitragen, nannte F. Herzberg Hygienefaktoren. Sofern diese Faktoren bei einem Mitarbeiter in ausreichendem Maß gegeben wären, würden sie häufig gar nicht bemerkt oder als selbstverständlich betrachtet. Wenn sie aber fehlen würden, würde dies als Mangel empfunden. Als Hygienefaktoren identifizierte F. Herzberg Entlohnung und Gehalt, die sozialen Beziehungen zu Mitarbeitern und Vorgesetzten sowie die allgemeinen gesundheitlichen und Arbeitsbedingungen.

Die Faktoren, welche bei positiver Ausprägung die Zufriedenheit und Motivation steigern, aber deren Fehlen nicht zur Unzufriedenheit beiträgt, nannte F. Herzberg Motivatoren. Motivatoren ständen nach F. Herzberg in unmittelbarem Zusammenhang mit der Tätigkeit selbst, und F. Herzberg identifizierte die folgenden Aspekte von Tätigkeiten als Quellen von Zufriedenheit und Motivation: der Arbeitsinhalt selbst, Erfolg in der Tätigkeit, Anerkennung für die Tätigkeit sowie die Möglichkeit zu persönlichem Wachstum durch die Tätigkeit.

Die speziellen Annahmen der Theorie F. Herzbergs wurden später oftmals kritisiert. Es bleibt meiner Ansicht nach dennoch ein großer Verdienst F. Herzbergs, als einer der Ersten die weitgehende Unabhängigkeit von

Zufriedenheit (bzw. Glückserleben) und Unzufriedenheit (bzw. Unglückserleben) und der entsprechenden Bedingungen und Faktoren thematisiert zu haben. Weiterhin leistete F. Herzberg Pionierarbeit, indem er (im Feld der Arbeitspsychologie) die einer Tätigkeit selbst innewohnenden (immanenten) Eigenschaften als zentralen Faktor für Zufriedenheit bzw. Glückserleben herausstellte.

Die Faktoren F. Herzbergs lassen sich plausibel mit der Bedürfnispyramide A. Maslows in Verbindung bringen, indem man die Selbstverwirklichungs- und Wertschätzungsbedürfnisse den Motivatoren zuordnet und die Sicherheits- und physiologischen Bedürfnisse den Hygienefaktoren (siehe Tabelle 51)

Diese Verbindung der „Systeme“ F. Herzbergs und A. Maslows in einem Schema finde ich im Hinblick auf das Thema des „glücklichen Alterns“ hilfreich, da sich das Schema in Tabelle 51 (folgende Seite) als eine umfassende und nebenbei auch recht elegante Klassifikation der allgemeinen Glücks- und Unglücksfaktoren eignet, welche von der modernen empirischen Glücksforschung weitgehend bestätigt wird.

So bestätigen aktuelle Studien, dass die finanzielle Situation, Gesundheit oder Umweltstress eher als „Hygienefaktoren“ zu betrachten sind, deren negative Ausprägung ab einem bestimmten Punkt Unzufriedenheit oder Unglückserleben hervorruft bzw. vermehrt, bei denen jedoch eine überdurchschnittlich positive Ausprägung nicht unbedingt auch zu überdurchschnittlicher Zufriedenheit bzw. Glückserleben führt (vgl. Abschnitt 3.2.3).

Ebenso bestätigen aktuelle Studien, dass herausfordernde Tätigkeiten, bei denen Personen die Möglichkeit haben, ihre Stärken einzusetzen (Selbstverwirklichungsbedürfnisse) und unter Umständen zusätzlich auch noch entsprechende Anerkennung und Wertschätzung erfahren (Wertschätzungsbedürfnisse), in hohem Maße mit Zufriedenheit bzw. positiver Affektivität (Glückserleben) verbunden sind.<sup>253</sup>

Möglicherweise nicht genügend zur Geltung kommen in diesem eher als vorläufig zu betrachtenden Arbeitsschema einer „Glücksfaktoren-

---

<sup>253</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, M. (2000). *Lebe gut*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Klassifikation“ allerdings die sozialen Beziehungen, deren zentrale Bedeutung sowohl für das Glückserleben als auch für das Unglückserleben in zahlreichen Studien belegt wurde (vgl. Abschnitt 3.2.3).

Tabelle 51: Klassifikation von Glücks- und Unglücksfaktoren in Anlehnung an die Theorien und „Systeme“ Abraham Maslows und Frederick Herzbergs

<b>Maslow</b>	<b>Herzberg</b>	<b>Allgemeine Glücks- und Unglücksfaktoren</b>
<b>Selbstverwirklichung</b>	-Arbeit/Tätigkeit selbst (Motivator) -Persönliches Wachstum (Motivator) -Leistungs- und Erfolgserlebnisse (Motivator) -Verantwortung (Motivator)	-Erfüllende Tätigkeit (Glücksfaktor) -Erfahrung von persönlichem Wachstum (Glücksfaktor) -Kompetenz- und Erfolgserlebnisse (Glücksfaktor) -Verantwortung (Glücksfaktor)
<b>Wertschätzungsbedürfnisse</b>	-Aufstiegsmöglichkeit (Motivator) -Anerkennung für die Arbeit/Tätigkeit (Motivator) -Beruflicher Status (Hygienefaktor)	-Zukunftsperspektive (Glücksfaktor) -Anerkennung (Glücksfaktor)
<b>Soziale Bedürfnisse</b>	-Beziehungen zu Vorgesetzten und Kollegen (Hygienefaktor) -Fachliche Kompetenz des Vorgesetzten (Hygienefaktor)	-Soziale Beziehungen zur Familie und zum Partner sowie zu Freunden und Kollegen (sowohl Glücks- als auch Unglücksfaktor)

<b>Sicherheitsbedürfnisse</b>	-Personalpolitik und Verwaltung (Hygienefaktor) -Arbeitssicherheit (Hygienefaktor) -Gehalt (Hygienefaktor)	-Sicherheit und Struktur im Alltag und in der Lebensplanung (Unglücksfaktor) -Materieller/finanzieller Lebensstandard und materielle/finanzielle Sicherheit (Unglücksfaktor)
<b>Physiologische Bedürfnisse</b>	-Äußere Arbeitsbedingungen (Hygienefaktor)	-Gesundheit (Unglücksfaktor) - Äußere Belastungen und Umweltstress (Unglücksfaktor)

### **Erfüllende Aktivitäten bzw. Tätigkeiten als zentraler „Glücksfaktor“**

Glück und Zufriedenheit sind bei F. Herzberg und A. Maslow stets mit Aktivität und Tätigkeit verbunden (Selbstverwirklichung in der Tätigkeit sowie Anerkennung und Wertschätzung für die Tätigkeit). Hierbei will ich zunächst einmal darauf hinweisen, dass hiermit keineswegs rastlose Tätigkeit als Ideal propagiert wird, so wie etwa das ständig mit hoher Geschwindigkeit laufende Fließband ein Symbol von großer wirtschaftlicher Produktivität ist. Befriedigende und schöpferische Tätigkeit zeichnet sich eher durch ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Ruhe bzw. von Spannung und Entspannung aus, wobei das jeweilige ideale Verhältnis von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt ist.<sup>254</sup>

Vor allem aber kommt es auf die Art und den Inhalt der Aktivität bzw. Tätigkeit an. So schaffen physische Genüsse und Vergnügungen eher nur kurzfristig Befriedigung. Nach Martin Seligman läge der entscheidende Unterschied zwischen Vergnügungen und tiefer erfüllenden Aktivitäten

<sup>254</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, M. (2000). *Kreativität. Wie Sie das Unmögliche möglich machen und Ihre Grenzen überwinden*. Stuttgart: Klett-Cotta.

darin, dass sich tiefer erfüllende Aktivitäten durch eine höhere Authentizität im selbstkongruenten Handeln auszeichneten und Menschen dabei ihre inneren Stärken entfalten könnten bzw. ihnen durch diese Aktivitäten persönliches Wachstum ermöglicht würde.<sup>255</sup> Hierbei greift M. Seligman direkt auf die Athener Philosophen Platon und Aristoteles zurück, welche eine gute Lebensführung durch Aktivitäten gekennzeichnet sahen, bei denen auch die unterschiedlichen sogenannten Charakter- und Verstandestugenden ausgebildet werden, wobei man die griechischen Tugenden laut M. Seligman mehr oder weniger mit „inneren Stärken“ gleichsetzen könnte.<sup>256</sup>

Ohnehin finden sich viele der referierten Erkenntnisse zu glücksbringendem Tätigsein von F. Herzberg / A. Maslow und M. Seligman bereits bei den Athener Philosophen wieder, insbesondere bei Aristoteles. Glückseligkeit wäre nach Aristoteles an eine Tätigkeit gebunden, die sich selbst genügen müsse, die also in den Begrifflichkeiten der aktuellen Motivationspsychologie „intrinsisch motivierend“ wäre. Die „intrinsische Motivation“ steigt nach D. G. Myers<sup>257</sup> mit der Übereinstimmung zwischen Eigenschaften der Person und ihrer Aufgabe (Beispiel: neugierige Menschen lesen gerne Sachbücher, ordnungsliebende Menschen sammeln gerne Briefmarken). Da jede Person vielschichtig ist und (zumindest potentiell) unterschiedliche Stärken, Talente und Interessen hat, kann eine Person bei sehr unterschiedlichen Tätigkeiten eine hohe intrinsische Motivation aufweisen. So könnte sie beispielsweise beim Tischtennis ebenso gefesselt sein wie bei der Beschäftigung mit tiefgehenden philosophischen Lebensfragen. Nachhaltiges Zufriedensein würde nach Aristoteles durch ein Tätigsein erreicht, welches zu Ausbildung von Tugenden bzw. inneren Stärken führt. Hier liegt meiner Ansicht nach auch ein bedeutsamer Unterschied zum reinen Vergnügen, welches ebenfalls in hohem Maße intrinsisch motivierend sein kann, aber häufig wenig nachhaltig oder

---

<sup>255</sup> Vgl. Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben*. 5. Auflage. Bergisch Gladbach: Lübbe.

<sup>256</sup> Aristoteles (1986). *Nikomachische Ethik*. Ditzingen: Reclam.

<sup>257</sup> Myers, D. G. (2010). *Excerpted from Psychology*. 9th edition. New York: Worth Publishers.

wachstumsförderlich ist. Konsequenterweise benannte Aristoteles diejenigen Tätigkeiten und Aktivitäten als am meisten glücksbringend, welche der Ausbildung der höchsten Tugend der Weisheit (sophia) dienen, aus seiner Sicht war dies die Beschäftigung mit Wissenschaft, Philosophie und Kunst. Sehr bedeutsam ist auch die Art und Weise, wie eine Sache betrieben wird. So können Wissenschaft oder Philosophie einerseits in einer „eitlen“ und wenig wachstumsfördernden Weise betrieben werden, und Tischtennis kann andererseits als eine hohe geistige Kunst betrieben werden. In der chinesischen Philosophie bezeichnet „Kung Fu“ ein Lebensprinzip, nach dem es dem Individuum möglich ist, sich durch das Arbeiten an sich selbst und den eigenen Fähigkeiten zu vervollkommen und über die Meisterschaft zu Zufriedenheit, Vervollkommnung und Erfüllung zu gelangen (nicht nur in den Kampfkünsten, sondern prinzipiell in jeder Fertigkeit). Im Hinblick auf das Thema „Glücklich Altern“ ist es bemerkenswert, dass die höchsten Meister des Kung Fu im Allgemeinen als alte Männer dargestellt werden. Aus Sicht der chinesischen Philosophie ist die Erlangung der Meisterschaft in einer bestimmtem Tätigkeit ein lebenslanger Prozess und dient primär weder der Erreichung von Leistungszielen noch von Macht, Status oder Anerkennung, sondern der persönlichen Vervollkommnung. Als ein weiterer bedeutender Aspekt von Tätigkeit in Bezug auf Zufriedenheit und Glück kann die wahrgenommene Sinnhaftigkeit betrachtet werden. Die wahrgenommene Sinnhaftigkeit oder „Notwendigkeit“ kann eine Person auch zu einer an sich unangenehmen Tätigkeit motivieren. Das Bewusstsein, das Richtige getan zu haben, auch wenn es unangenehm war, führt dann in der Rückschau zu einem Gefühl der Zufriedenheit. V.E. Frankl formulierte hierzu in Anlehnung an Nietzsche den Satz:

*„Wer ein WARUM zum Leben hat, erträgt fast jedes WIE“*

Während wenigstens die höheren Säugetiere genauso wie der Mensch sowohl positive als auch negative Gefühle erfahren, ist Sinnhaftigkeit eine Glücksdimension, die möglicherweise allein dem Menschen vorenthalten

ist. Wahrgenommene Sinnhaftigkeit als Quelle von Zufriedenheit wird daher auch als eine weitere unabhängige kognitive Glücksdimension neben den beiden affektiven Dimensionen „Positive Affektivität“ und „Negative Affektivität“ betrachtet.

### **Erfüllte soziale Beziehungen als weiterer zentraler Glücksfaktor**

Soziale Beziehungen bekamen sowohl bei F. Herzberg als auch bei A. Maslow lediglich eine „Mittelstellung“ zugewiesen (bei F. Herzberg zwischen Hygienefaktoren und Motivatoren, bei A. Maslow zwischen physiologischen und Selbstverwirklichungsbedürfnissen). Soziale Beziehungen tragen jedoch nach zahlreichen aktuellen psychologischen Studien entscheidend zum globalen Glückserleben und zur allgemeinen Lebenszufriedenheit bei (darüber hinaus spielen sie auch in positiver wie negativer Hinsicht eine sehr bedeutsame Rolle hinsichtlich des globalen Unglückserlebens).

Sehr glückliche Menschen zeichnen sich nach M. Seligman durch reichhaltigere und erfülltere soziale Beziehungen aus als durchschnittlich glückliche und unglückliche Menschen.<sup>258</sup>

Warum genau dies so ist, konnte ich im Rahmen meiner Recherche nicht erschöpfend klären. Auf jeden Fall sind soziale Beziehungen durch eine hohe Komplexität gekennzeichnet und eröffnen daher auf unterschiedlichen Ebenen Zugänge zu Zufriedenheit und Glückserleben (Konfuzius und Epikur bezeichneten etwa Gespräche mit Tiefgang als besonders beglückend), beinhalten aber auch gleichfalls auf vielen Ebenen Potential für Konflikte und Unzufriedenheit.

---

<sup>258</sup> Vgl. Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben*. 5. Auflage. Bergisch Gladbach: Lübbe.

## **Diskussion der Ergebnisse der Befragung der älteren Menschen aus Deutschland und Südkorea im Hinblick auf „Glücksfaktoren“**

Die im Rahmen dieser Arbeit durchgeführte Befragung bestätigte auch für die speziellen Gruppen der älteren Menschen aus Deutschland und Südkorea F. Herzbergs Annahme, dass gerade diejenigen Tätigkeiten mit globalem positivem Affekt (durchschnittliches Zufriedenheits- und Glückserleben) verbunden sind, welche als sogenannte „Motivatoren“ aus sich selbst heraus interessant und herausfordernd sind bzw. die durch das Ansprechen persönlicher Interessen und Stärken charakterisiert sind. So zeigten sich signifikante mittlere positive Zusammenhänge zwischen der allgemeinen positiven Affektivität (Glückserleben) und der Häufigkeit der Ausübung von eher anspruchsvollen oder herausfordernden Tätigkeiten wie „Roman lesen“ (BRD, Südkorea), „Sachbuch lesen“ (Südkorea), „Musische Tätigkeit (Südkorea) sowie „Sport und Bewegung“ (BRD), nicht jedoch bei Tätigkeiten wie Fernsehen, Hausarbeit oder Einkaufen und auch nicht bei Treffen mit Familienmitgliedern oder Freunden oder bei unterhaltsamen, geselligen und rekreativen Aktivitäten wie etwa Theater-, Konzert- oder Restaurantbesuch.

Auch die Belege der aktuellen Glücksforschung zum Zusammenhang von erfüllenden sozialen Beziehungen und Glückserleben wurden teilweise bestätigt, denn sowohl die deutschen als auch die koreanischen Befragten nannten „Treffen mit Familienmitgliedern“ oder „Treffen mit Freunden“ im Mittel als diejenigen Tätigkeiten, welche ihnen die größte Freude bereiteten (dahinter folgten „Sport und Bewegung“ und „Lesen“ mit nur geringem Abstand). Allerdings ergab sich bei der Befragung sowohl bei den Deutschen als auch bei den Südkoreanern kein bemerkenswerter positiver Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Kontakten mit Verwandten oder Freunden und dem globalen, langfristigen Glückserleben. Dieser Befund lässt sich möglicherweise im Sinne des Befunds von E. Diener verallgemeinern, dass es weniger die eher seltenen besonderen Anlässe und Ereignisse oder gar „Gipfelerlebnisse“

sind, welche maßgeblich zum globalen Glückserleben beitragen, sondern eher das Agieren im Alltag.<sup>259</sup>

Ein weiteres bemerkenswertes Ergebnis der Befragung sind die durchschnittlich hohen Freuderatings der älteren Menschen hinsichtlich der Ausführung ehrenamtlicher und beruflicher Tätigkeiten sowohl in Deutschland als auch in Südkorea. Die Freude der Deutschen an den von ihnen ausgeübten ehrenamtlichen Tätigkeiten ist im Durchschnitt sogar außerordentlich hoch. Diese Ergebnisse sind ein klares Indiz dafür, dass ältere Menschen durch berufliche und ehrenamtliche Tätigkeit große Befriedigung erlangen können.

Insgesamt widersprechen die Befragungsergebnisse deutlich den Annahmen der Disengagement-Theorie, dass ältere Menschen einen Rückzug von sozialen Beziehungen und von Aktivitäten und Tätigkeiten anstreben und sprechen eher für eine „Aktivitätstheorie des Alters“. Die „allgemeinen psychologischen Gesetze des Glückserlebens“ scheinen somit auf ältere Menschen ebenso anwendbar zu sein wie auf Menschen jüngeren und mittleren Alters.

### **Äußere Belastungen sowie negative Gedankenmuster und Einstellungen als „Unglücksfaktoren“**

Nachdem ich in den vorhergehenden Abschnitten erfüllende Aktivitäten und Tätigkeiten sowie erfüllende soziale Beziehungen als zentrale „Glücksfaktoren“ herausgestellt habe, will ich mich nun nochmals der anderen Seite zuwenden, also den relevanten Bedingungen und Faktoren in Bezug auf das Unglückserleben. Frederick Herzberg hatte im Rahmen seiner Studien gesundheitliche und Sicherheitsbedingungen, physische und psychische Belastungen sowie die Entlohnung mit Unzufriedenheit in dem Sinne assoziiert, dass diese genannten Bedingungen und Faktoren (vereinfacht gesagt) bei Überschreitung eines gewissen

---

<sup>259</sup> Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Hrsg.), *Subjective well-being – an interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon press.

„Schwellenwertes“ in der negativen Richtung zu Unzufriedenheit und Unglückserleben führen würden, dass aber positive Ausprägungen nicht sonderlich zum Glückserleben beitragen würden. Diese Annahmen Herzbergs fanden im Hinblick auf Gesundheit, Einkommen sowie psychischen und physischen Stress durch aktuelle Studien weitgehend Bestätigung. So ist ein höheres Einkommen ab einer bestimmten Schwelle nur unmerklich mit vermehrtem Glückserleben verbunden, ebenso ist eine hervorragende körperliche Gesundheit und Fitness allein für sich kein Glücksgarant. Armut oder schwere Krankheiten können andererseits in hohem Maße belastend sein und in der Folge zu vermehrtem Unglückserleben führen.

Verfehlt wäre jedoch die Annahme, dass sich das Ausmaß des Unglückserlebens ab einer bestimmten Belastungsschwelle präzise vorhersagen ließe, vor allem dann wenn man die einzelne Person betrachtet (und nicht etwa Gruppenmittelwerte). Denn beim Unglückserleben spielen individuelle Bewältigungsfertigkeiten, Ressourcen sowie die kognitive und emotionale Wahrnehmung, Interpretation und Bearbeitung von Ereignissen und Situationen eine sehr bedeutsame Rolle. Daher kann eine bestimmte Person schon bei geringem Anlass in Depression verfallen, wogegen eine andere Person auch bei schweren Schicksalsschlägen, Verlusten und Enttäuschungen ihre grundsätzliche Zuversichtlichkeit aufrechterhalten kann.

Diese Betrachtung weist uns zu einer zweiten bedeutsamen Gruppe von Unglücksfaktoren, nämlich negativen oder dysfunktionalen Gedankenmustern und Einstellungen. Der berühmte Psychologe und Therapeut Aaron Beck bezeichnete negative Gedanken hinsichtlich sich selbst, der (sozialen) Umwelt und der Zukunft als charakteristisch für depressive Personen.<sup>260</sup> Die gedankliche Reaktion von Menschen auf Ereignisse trägt jedoch in einem hohen Maße auch zum Unglückserleben von Personen bei, welche nicht im Sinn einer psychiatrischen Diagnose als depressiv zu betrachten sind. In diesem Sinn gilt für uns alle der berühmte Ausspruch des Epiktet: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die

---

<sup>260</sup> Beck, A. (2004). *Kognitive Therapie der Depression*. Beltz: Weinheim.

Menschen, sondern die Meinungen und die Beurteilungen über die Dinge“<sup>261</sup>

### **Diskussion der Ergebnisse der Befragung der älteren Menschen aus Deutschland und Südkorea im Hinblick auf „Unglücksfaktoren“**

Bei der Befragung hinsichtlich des allgemeinen Glückserlebens (positive Affektivität) sowie der allgemeinen Lebenszufriedenheit (kognitive Komponente) erreichten die deutschen Befragten etwas höhere Werte als die südkoreanischen Befragten. Bei diesen Dimensionen waren die Unterschiede zwischen den beiden Kulturen nicht besonders groß (positive Affektivität nach der PANAS-Skala: 33,1 in Deutschland gegenüber 30,2 in Südkorea, Lebenszufriedenheit nach der SWLS-Skala: 26,9 in Deutschland gegenüber 24,3 in Südkorea). Einen sehr großen Unterschied gab es dagegen beim allgemeinen Unglückserleben (negative Affektivität nach der PANAS-Skala: 25,1 in Südkorea gegenüber 18,1 in Deutschland). Geht man einmal davon aus, dass Faktoren wie soziale Erwünschtheit keine wesentliche Rolle bei der Fragenbeantwortung gespielt haben, ergibt sich die hochbedeutsame Frage, wodurch das stark erhöhte Ausmaß des negativen Affekts bei den älteren südkoreanischen Personen gegenüber den deutschen bedingt ist.

Aufschlussreich sind in dieser Hinsicht waren Befragungen der Deutschen und der Südkoreaner hinsichtlich subjektiver Belastung (Frage 8), subjektiver Unterstützung (Frage 9) und subjektiver Möglichkeit zur Beeinflussung verschiedener Lebensbereiche (Frage 10).

Im Hinblick auf die subjektive Belastung durch gesundheitliche Probleme zeigten sich kaum Unterschiede zwischen Deutschen und Südkoreanern. Jeweils etwa 60% der älteren Menschen aus Deutschland und Südkorea fühlten sich durch gesundheitliche Probleme in mittlerem bis starken Maße belastet.

---

<sup>261</sup> Epiktet (1992). *Handbüchlein der Moral*. Reclam: Ditzingen.

Bei fast allen anderen erfragten Belastungsbereichen ergaben sich dagegen große Unterschiede zwischen Deutschen und Südkoreanern. Bei den Deutschen fühlten sich jeweils etwa 20% durch Stress, Ärger und familiäre Konflikte in mittlerem bis schweren Ausmaß überbelastet, und jeweils 10% oder weniger fühlten sich durch „Nichts zu tun“, Einsamkeit oder Langeweile unterbelastet bzw. unbefriedigt. Bei den Südkoreanern nahm sich sowohl hinsichtlich der erfragten Aspekte von Überbelastung als auch hinsichtlich der erfragten Aspekte von Unterbelastung jeweils ein sehr viel höherer Anteil als in mittlerem bis schweren Maße belastet war. Jeweils über 40% der Südkoreaner fühlten sich (zeitweise) durch Stress und Ärger in mittlerem bis schwerem Maße überlastet und etwa 30% durch familiäre Konflikte. Auch hinsichtlich von Unterbelastung klagten etwa 40% der befragten Südkoreaner darüber, dass sie „nichts zu tun hätten“, und etwa 50% über Langeweile. Bei den südkoreanischen Frauen klagten zudem etwa 40% über Einsamkeit, bei den koreanischen Männern immerhin noch 25%.

Deutliche Unterschiede zwischen den südkoreanischen Befragten und den deutschen Befragten gab es auch bei der Wahrnehmung der Unterstützung durch die Mitmenschen. Während bei den Deutschen jeweils knapp 60% bis über 70% der Befragten solche Items, welche sich auf das Vorhandensein bzw. die Verfügbarkeit unterstützender Mitmenschen oder auf das hinreichende Vorhandensein enger persönlicher Bindungen bezogen, als „ziemlich zutreffend“ oder „völlig zutreffend“ bezeichneten, war dies bei den Koreanern nur bei jeweils 20 bis 30% der Fall („Es gibt immer jemanden in meiner Umgebung, mit dem ich die alltäglichen Probleme besprechen kann“, „Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme hätte.“ „Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann.“). Bei den südkoreanischen Befragten zeigte sich der wahrgenommene Mangel an Unterstützung durch die Mitmenschen bei den weiblichen Befragten noch stärker als bei den männlichen Befragten, und etwa 10% der südkoreanischen Frauen fühlten sich sogar „häufig im Stich gelassen“.

Im Hinblick auf die bei den Südkoreanern im Vergleich zu den Deutschen verstärkt anzutreffenden negativen Wahrnehmungen der Aspekte

Überbelastung (Stress, Ärger, familiäre Konflikte), Unterbelastung/Unerfülltheit („Nichts zu tun“, Langeweile, Einsamkeit) sowie „Unterstützung durch die Mitmenschen“ kam bei den Südkoreanern als weitere Erschwernis hinzu, dass die Südkoreaner gerade hinsichtlich der zwischenmenschlichen Beziehungen wenig Hoffnung bekundeten, dass sie selbst etwas zum Positiven verändern könnten. Während jeweils eine große Mehrheit der deutschen Befragten glaubte, ihr Leben in den Bereichen „Partnerschaft“ (75%) und „Freundschaften“ (72%) in hohem Maße beeinflussen zu können, waren die entsprechenden Anteile bei den Südkoreanern deutlich niedriger mit 54% im Bereich „Partnerschaft“ und sogar nur 26% im Bereich „Freundschaften“.

Der Glaube der Beteiligten, selbst etwas verändern zu können (in der Psychotherapie gewöhnlich als „Selbstwirksamkeitserwartung“ benannt) ist aber gerade bei zwischenmenschlichen Problemlöseprozessen eine wichtige Voraussetzung dafür, dass tatsächlich eine Änderung zum Positiven vollzogen werden kann.

### **6.2.2 Zu den förderlichen und hemmenden Bedingungen und Faktoren hinsichtlich der Langlebigkeit sowie der körperlichen und geistigen Fitness (objektive Kriterien erfolgreichen Alterns)**

Auch die objektiven Kriterien erfolgreichen Alterns wie Langlebigkeit sowie körperliche und geistige Gesundheit und Fitness und die entsprechenden förderlichen und hemmenden Bedingungen und Faktoren sind bereits im Theorieteil ausführlich erörtert worden (vgl. Abschnitt 3.3). Im Folgenden werde ich die wichtigsten Aspekte noch einmal kurz zusammenfassen.

Zu den Bedingungen der Langlebigkeit (und dem damit verbundenen Alterungsprozess) wurde im Theorieteil dieser Arbeit auf der Grundlage von aktuellen wissenschaftlichen Studien erörtert, dass Langlebigkeit und Alterungsprozesse beim Menschen durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst werden. Hierzu lassen sich zählen: genetische Faktoren, Umweltfaktoren sowie die alltägliche Lebensführung (Gewohnheiten und Einstellungen). Dabei besteht insbesondere zwischen Aspekten der

alltäglichen Lebensführung (Gewohnheiten und Einstellungen) und verschiedenen alterungsrelevanten Umweltfaktoren wie etwa Ernährung, Belastung bzw. Training körperlicher und geistiger Funktionen, Schlaf, Stress, Medikamente, Drogen, UV-Licht, Röntgenstrahlen und Ozon ein enge Interaktion.

Die Ergebnisse der medizinischen Forschung sprechen dafür, den Alterungsprozess selbst nicht als einheitlichen Prozess zu betrachten, sondern besser von der Alterung verschiedener funktionaler Körpersysteme zu sprechen (etwa Lunge, Bewegungsapparat, Haut). Vorstellbar ist etwa, dass eine Person gemessen an einer Normpopulation hinsichtlich ihrer Hautalterung einem 70jährigen entspricht, aber in Bezug auf die Lungenfunktion einem 50jährigen.

Weiterhin ist darauf zu achten, zwischen Trainingszustand (bzw. Geübtheit) und Alterungsstadium eines Funktionssystems zu unterscheiden. Zum einen wirken sich lebenslanges körperliches und geistiges Üben und Lernen positiv hemmend auf die Alterung verschiedener Funktionssysteme aus. Zum zweiten wird eine deutlich reduzierte Leistungsfähigkeit von bestimmten körperlichen Funktionssystemen bei älteren Menschen häufig fälschlich durch den Alterungsprozess erklärt (etwa Lungen- oder Gedächtnisleistung), obwohl mangelndes Training oder eine anderweitige Funktionshemmung oder -störung, welche nichts mit der tatsächlichen Alterung des Systems zu tun hat, die eigentliche Ursache ist. Selbst bei älteren Personen, welche in ihrem bisherigen Leben Körper und Geist in deutlich unterdurchschnittlichem Maß trainiert bzw. gefördert haben, lässt sich in vielen Fällen durch ein gezieltes körperliches oder geistiges Training eine deutliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit zentraler Funktionssysteme wie etwa Lunge, Bewegungs- und Muskelapparat oder Gedächtnis erreichen.

Auch wenn die verschiedenen körperlichen Funktionssysteme hinsichtlich Alterung und Leistungsfähigkeit (bzw. Fitness) differenziert betrachtet werden sollten, lassen sich wissenschaftlich begründet allgemeine Bedingungen und Richtlinien hinsichtlich der Hemmung des Alterungsprozesses und der Erlangung bzw. Erhaltung einer guten Fitness

im Alter nennen. Dazu gehören: ein aktiver aber maßvoller bewegungsorientierter Lebensstil verbunden mit einer fett- und cholesterinarmen Ernährung, ausreichend Schlaf und einer geringen Belastung durch Drogen und Umweltgifte sowie durch Distress.

Spezifisch zur geistigen Leistungsfähigkeit lässt sich sagen, dass diese in hohem Maße durch den regelmäßigen Gebrauch bzw. das regelmäßige Training der verschiedenen geistigen Funktionen aufrechterhalten werden kann. Weiterhin ist auf den großen Einfluss der körperlichen Fitness auf die geistige Fitness hinzuweisen, was sich konkret etwa an der Qualität der Hirndurchblutung plausibel machen lässt.

Präventive Maßnahmen sind dabei wesentlich effizienter als „Reparaturen“, und körperliche und geistige Aktivität möglichst vielfältiger Art baut gewissermaßen eine „neurale“ Reserve für das Alter auf. Aus diesem Grunde ist es nicht verwunderlich, dass sich die Dauer des Schulbesuchs (operationalisiert in Jahren) in der Überblicksstudie von M. S. Albert, K. Jones und C.R. Savage (vergleiche Abschnitt 3.2.2) neben dem Gesundheitszustand als der wichtigste Prädiktor für die Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit im höheren Alter erwiesen hat.

Förderliche körperliche und geistige Betätigung in der Kindheit und Jugend, vermittelt über die elterliche oder schulische Erziehung (sowie über Fördermaßnahmen von Dritten wie etwa Vereinen), erschöpfen sich aber nicht im Aufbau von „Reserven für spätere Jahre“, sondern sie könnten idealerweise nachhaltig förderliche Einstellungen und Gewohnheiten aufbauen und starke Impulse für ein maßgeblich selbstgesteuertes lebenslanges körperliches und geistiges Üben geben.

Auch wenn der Förderung des geistigen und körperlichen Übens sowie dem Aufbau entsprechender Einstellungen und Gewohnheiten bereits in Kindheit und Jugend eine sehr hohe Bedeutung beizumessen ist, ist andererseits auch noch dem Menschen im jungen, mittleren und höheren Erwachsenenalter ein hohes Lernpotential gegeben, das durchaus noch in späteren Jahren erweckt oder wieder belebt werden kann. Das menschliche Gehirn weist bis ins hohe Alter hinsichtlich vieler geistiger Funktionen eine bemerkenswerte Plastizität auf. So belegen etwa die

Studien von K. W. Schaie, dass ältere Menschen nach einem signifikanten geistigen Leistungsabfall über Jahrzehnte hinweg durch gezieltes Training in den meisten Bereichen ihr ursprüngliches Leistungsniveau (des jungen Erwachsenenalters) wiedererlangen konnten.<sup>262</sup>

Die allgemeine soziale Realität in den USA und Deutschland sieht aber im Moment noch so aus, dass das zur Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit förderliche regelmäßige körperliche und geistige Üben in starkem Maße über gesellschaftliche Faktoren wie die Schulbildung sowie den sozioökonomischen Status vermittelt wird (für Südkorea lässt sich Ähnliches vermuten). Dies geschieht einerseits direkt durch die bei formal höher Gebildeten im Allgemeinen höheren geistigen Anforderungen im Berufsleben und andererseits indirekt durch die Vermittlung unterschiedlicher Einstellungen und Gewohnheiten bei den verschiedenen sozialen Gruppen und gesellschaftlichen Milieus (hinsichtlich einer durch regelmäßiges körperliches und geistiges Üben gekennzeichneten Lebensführung).

Bei der Befragung der südkoreanischen und der deutschen Gruppe im Rahmen dieser Arbeit ergab sich hinsichtlich der objektiven Kriterien des erfolgreichen Alterns, dass das Bewusstsein über die Bedeutsamkeit einer gesunden Lebensführung sowohl in der koreanischen als auch in der deutschen Gruppe stark ausgeprägt war. Dies schlug sich nicht nur in Einstellungen, sondern auch in den alltäglichen Gewohnheiten und Verhaltensweisen nieder. So gaben beispielsweise 65% der deutschen Befragten und 75% der südkoreanischen Befragten an, sich mindestens einmal pro Woche sportlich zu betätigen bzw. aktiv zu bewegen. Trotz ihres ausgeprägten Gesundheitsbewusstseins glaubten überraschenderweise weniger als die Hälfte der Deutschen, dass sie ihre Gesundheit durch das eigene Handeln in hohem Maße beeinflussen könnten (bei den Südkoreanern waren dies immerhin 70%).

Das Bewusstsein für die Förderlichkeit regelmäßigen und unter Umständen systematischen geistigen Übens und Trainierens zur Aufrechterhaltung der geistigen Fitness schien sowohl in der deutschen

---

<sup>262</sup> Schaie, K. W. (1993). The Seattle Longitudinal Study: A thirty-five year inquiry of adult intellectual development. *Zeitschrift für Gerontologie*, 26, 129-137.

als auch in der südkoreanischen Gruppe eher gering ausgeprägt oder nur vage vorhanden zu sein. Einige der deutschen Befragten wiesen immerhin mit Nachdruck darauf hin, dass es für erfolgreiches Altern wichtig wäre, körperlich und geistig aktiv zu bleiben oder stets bereit zu sein, Neues zu lernen.

### **6.3 Durch welche Maßnahmen und Aktivitäten lässt sich ein erfolgreiches und glückliches Altern fördern?**

„Erfolgreiches und glückliches Altern“ umfasst eine Vielzahl von Aspekten, und diese Aspekte werden wiederum jeweils durch eine Vielzahl von unterschiedlichen Bedingungen und Faktoren beeinflusst. Aus diesem Grunde sind auch die denkbaren Maßnahmen zur Förderung eines erfolgreichen und glücklichen Alterns sehr vielfältig.

Zur übersichtlichen Gliederung möglicher Maßnahmen will ich im Folgenden zunächst die im Rahmen dieser Arbeit erarbeitete Systematik von Kriterien des erfolgreichen Alterns anwenden und daher folgende Maßnahmen unterscheiden:

*-Maßnahmen zur Vermehrung des Glückserlebens*

*-Maßnahmen zur Verminderung des Unglückserlebens und zum besseren Umgang mit Belastungen*

*-Maßnahmen zur Steigerung der Langlebigkeit und zur Verbesserung der Gesundheit sowie der körperlichen und geistigen Fitness*

Weiterhin will ich zur übersichtlichen Gliederung möglicher Maßnahmen nach den Ebenen unterscheiden, auf denen die Maßnahmen ansetzen:

*-Individuelle Ebene (Mikroebene)*

*-Familiäre Ebene bzw. Ebene des unmittelbaren Umfelds der älteren Person (Mesoebene)*

*-Gesellschaftliche und strukturelle Ebene (Makroebene)*

Ungeachtet des komplexen Zusammenwirkens vielfältiger Bedingungen und Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen vertrete ich auf der Grundlage meiner durch diese Arbeit gewonnenen wissenschaftlichen Erkenntnisse die Ansicht, dass sich weitreichende Maßnahmen zu einem erfolgreichen und glücklichen Altern prinzipiell in einigen wenigen Regeln der allgemeinen Lebensführung zusammenfassen lassen. Diese könnten etwa wie folgt lauten:

- 1. Übe deine körperlichen und geistigen Funktionen regelmäßig und in vielfältiger Weise. Ernähre dich gesund, achte auf ausreichend Schlaf und vermeide Stress und Überlastung ebenso wie Unterlastung und Langeweile. Gehe regelmäßig zum Arzt, um deinen Gesundheitszustand zu kontrollieren. (Hauptbezugsbereich dieser Regel: körperliche und geistige Fitness als objektive Kriterien erfolgreichen Alterns)*
- 2. Sorge dafür, dass du regelmäßig Aktivitäten und Tätigkeiten sowie Beziehungen zu anderen Menschen pflegst, welche dich innerlich erfüllen und in deren Kontext du deine Stärken, Interessen und Eigenheiten gut verwirklichen kannst (Hauptbezugsbereich dieser Regel: Glückserleben als subjektives Kriterium erfolgreichen Alterns)*
- 3. Sei gut darauf vorbereitet, mit Belastungen unterschiedlicher Art umzugehen. Sorge dafür, dass du in schwierigen Lebenssituationen auf Unterstützung durch andere zurückgreifen kannst. Überprüfe deine gedanklichen Muster und Strategien dahingehend, dass sie einer optimistisch-lösungsorientierten aber gleichzeitig auch realistisch-differenzierenden Haltung entsprechen (Hauptbezugsbereich dieser Regel(n): Unglückserleben als subjektives Kriterium erfolgreichen Alterns).*
- 4. Strebe immerzu nach Selbsterkenntnis und Erweiterung deines persönlichen Horizonts und sei offen für neue Erfahrungen, um sie zu einem sinnhaften Ganzen zu integrieren*

*(Hauptbezugsbereich dieser Regel: Lebenszufriedenheit und geistige/persönliche Fortentwicklung)*

Zu diesen Regeln lässt sich anmerken, dass sie für jüngere Menschen ähnlich relevant wären wie für ältere Menschen, und man daher auch von allgemeinen Regeln einer erfolgreichen und glücklichen Lebensführung sprechen könnte. Bedeutsame altersbezogene Unterschiede ergäben sich vor allem hinsichtlich der konkreten Umsetzung solcher Maßnahmen, da sich die Lebensbedingungen bei älteren gegenüber jüngeren Menschen in vielerlei Hinsicht unterscheiden. In biologischer Hinsicht sind ältere Menschen etwa im Durchschnitt mehr mit Krankheit und Tod bei sich selbst und bei Bezugspersonen konfrontiert als junge Menschen. Weiterhin unterliegen ältere Menschen im Vergleich zu jüngeren Menschen gewissen Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Diese sind allerdings bei einer förderlichen Lebensführung im Mittel weit geringer, als es durch das allgemeine Bild in Öffentlichkeit und Medien in Deutschland oder Südkorea vermittelt wird. Wie bereits zu Beginn dieser Arbeit erwähnt stellte Simone de Beauvoir in ihrem Buch „Das Alter“ die folgenden beiden Fragen:

- 1) *Was ist an der Lage des alten Menschen unvermeidlich?*
- 2) *In welchem Maße ist die Gesellschaft dafür verantwortlich?*

Diese Fragen möchte ich auf der Grundlage meiner im Rahmen dieser Arbeit gewonnenen Erkenntnisse nun folgendermaßen beantworten: die unterschiedlichen Lebensbedingungen älterer Menschen im Vergleich zu jüngeren Menschen in Deutschland und Südkorea sind in geringerem Maße eine unvermeidliche Folge des biologischen Alterungsprozesses, sondern vielmehr sind die jeweiligen gesellschaftlichen Strukturen sowie Einstellungen und Werte in hohem Maße dafür verantwortlich. Der gesellschaftliche Einfluss auf die Lebensbedingungen älterer Menschen manifestiert sich auf verschiedenen Ebenen: strukturell etwa auf staatlicher Ebene durch die gesetzliche Festlegung des Rentenalters und des so genannten „Ruhestands“ oder auf kommunaler Ebene durch die

konkreten Angebotsstrukturen für junge und alte Menschen, kulturell etwa durch altersbezogene gemeinschaftliche Werte, Einstellungen, Altersrollenbilder und Stereotype oder durch den in den Medien immer noch dominierenden „Jugendwahn“. Die Resultate meiner Nachforschungen für diese Arbeit sprechen dafür, dass zwar gewissermaßen „allgemeine Gesetze und Regeln einer erfolgreichen und glücklichen Lebensführung“ existieren, die für jüngere und ältere Menschen gleichermaßen zutreffen, dass es aber aufgrund der gesellschaftlichen Bedingungen in Deutschland oder Südkorea für ältere Menschen schwieriger ist, im Einklang mit diesen „Gesetzen und Regeln“ zu leben. Unter anderem deshalb werde ich bei der Beantwortung der Frage „Durch welche Maßnahmen und Aktivitäten lässt sich ein erfolgreiches und glückliches Altern fördern?“ besonderen Wert auf die Möglichkeiten von Maßnahmen auf der gesellschaftlichen und politischen Ebene legen und dabei insbesondere das Potential der Pädagogik einbeziehen. Bei den möglichen gesellschaftlichen Maßnahmen ist zu beachten, dass diese keineswegs nur auf der Makro- oder strukturellen Ebene ansetzen können, sondern ebenso auch auf der Ebene der individuellen Person (Mikroebene) oder der Ebene des unmittelbaren Umfeldes der Person (Mesoebene). Somit werden bei der ausführlichen Diskussion gesellschaftlicher und pädagogischer Maßnahmen auch gleichzeitig individuelle und familiäre Maßnahmen berührt. Selbst wenn eine Maßnahme oder Veränderung auf individueller oder familiärer Ebene nicht direkt von gesellschaftlicher oder pädagogischer Seite initiiert oder begleitet wird, steht sie doch immer schon in einem gesellschaftlichen oder pädagogischen Kontext, der sowohl fördernd als auch hemmend sein kann.

Im Folgenden werde ich dennoch Maßnahmen auf der individuellen und familiären Ebene zunächst gesondert besprechen und dabei noch einmal die Beiträge der im Rahmen dieser Arbeit befragten älteren Menschen aus Deutschland und Südkorea zusammenfassen (6.3.1, 6.3.2), bevor ich zum großen abschließenden Teil der möglichen gesellschaftlichen und pädagogischen Maßnahmen hinsichtlich eines erfolgreichen Alterns übergehe (6.3.3). Die Diskussion möglicher Maßnahmen gliedert sich

somit analog der Frage 14 in der Befragung der älteren Menschen aus Südkorea und Deutschland:

*Was könnten die älteren Menschen selbst dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern? (Frage 14b, Abschnitt 6.3.1)*

*Was könnten die Familien dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern? (Frage 14c, Abschnitt 6.3.2)*

*Was könnte die Gesellschaft dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern? (Frage 14d, Abschnitt 6.3.3)*

### **6.3.1 Was könnten die älteren Menschen selbst dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern?**

#### **Individuelle Maßnahmen hinsichtlich der objektiven Kriterien erfolgreichen Alterns (Langlebigkeit, körperliche und geistige Gesundheit und Fitness)**

Sowohl die deutschen als auch die koreanischen Befragungsteilnehmer betonten bei der Beantwortung der Frage „Was könnten die älteren Menschen selbst dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern?“ sehr häufig die Bedeutsamkeit eines gesunden und bewegungsorientierten Lebensstils und entsprechender Aktivitäten und Gewohnheiten wie Sport und gesunde Ernährung. Damit bezogen sich die Befragten auf Faktoren, welche in erster Linie im Zusammenhang mit den prominenten objektiven Kriterien des erfolgreichen Alterns stehen, also mit Langlebigkeit sowie körperlicher und geistiger Gesundheit und Fitness. Aus der Erfragung der alltäglichen Aktivitäten hatte sich ergeben, dass in beiden Ländern auch bereits schon ein hoher Anteil der Befragten entsprechende gesundheitsförderliche Aktivitäten im Alltag in

hinreichendem Maß umsetzen würde. Die bei der Befragung vorgefundenen positiven Ergebnisse hinsichtlich eines gesundheits- und bewegungsorientierten Lebensstils lassen sich jedoch nicht ohne Weiteres auf die Gesamtbevölkerungen Deutschlands und Südkoreas übertragen, da der Bildungsgrad und der sozioökonomische Status sowohl bei der deutschen als auch bei der südkoreanischen Gruppe überdurchschnittlich hoch war.

Die Bedeutsamkeit des regelmäßigen Übens der verschiedenen geistigen Funktionen zur Erhaltung (bzw. Wiederherstellung) der geistigen Fitness schien weder bei den deutschen noch bei den südkoreanischen Befragten vergleichbar präsent zu sein wie die Bedeutsamkeit von Sport und Ernährung für die körperliche (und auch geistige) Fitness. Die Etablierung regelmäßigen geistigen Übens in den Alltag wäre eine individuelle Maßnahme, welche im Sinne des erfolgreichen Alterns stärker zur Anwendung kommen könnte bzw. sollte. Die Möglichkeiten zur Ausgestaltung einer derartigen Maßnahme sind dabei sehr vielfältig. Ob ein relativ isoliertes geistiges Üben im Sinne von „Denksport“ für die meisten älteren Menschen Sinn machen würde, möchte ich jedoch als fraglich betrachten. Meiner Meinung nach würde sich für die meisten Personen eher eine regelmäßig betriebene geistig herausfordernde Betätigung empfehlen, welche sich an soziale und sinnstiftende Kontexte anschließt, und welche vor allem aus sich selbst heraus motivierend wirkt und aus sich selbst heraus auch zu einem vermehrten Glückserleben führen kann. Solche Betätigungen könnten etwa sein: eine ehrenamtliche oder bezahlte Tätigkeit, das Erlernen einer Fremdsprache in einem Kurs, das Absolvieren eines Seniorenstudiums oder eines Fernkurses, eine musische Tätigkeit oder die Beschäftigung mit Philosophie, Religion, Literatur oder Kunst etc. Die Idee eines isolierten „Denkmuskeltrainings“ finde ich aber insofern erleuchtend, als dadurch verdeutlicht wird, dass hinsichtlich der so genannten geistigen Fitness eine Vielzahl von unterschiedlichen geistigen Funktionssystemen zu differenzieren ist, bei welchen es zur Aufrechterhaltung der jeweiligen Leistungsfähigkeit ganz spezifischer Trainingsreize bedarf (die Aufrechterhaltung der verbalen Kommunikationsfähigkeit würde etwa durch den regelmäßigen Besuch

eines Schauspielkurses gefördert werden, jedoch kaum unmittelbar durch das regelmäßige Anhören von Symphoniekonzerten).

### **Individuelle Maßnahmen hinsichtlich der Steigerung des Glückserlebens (Erfüllende Tätigkeiten und erfüllende soziale Beziehungen)**

Im Einklang mit der Anregung einer regelmäßigen herausfordernden Betätigung im vorhergehenden Absatz betonten sowohl die Südkoreaner als auch die Deutschen, dass erfolgreiches und glückliches Altern in Zusammenhang mit einem aktiven, tätigen Leben stehe, und dass der einzelne ältere Mensch daher dafür Sorge tragen müsse, dass er nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben weiterhin aktiv bleibe. Während die Deutschen sich in ihren Antworten meist darauf beschränkten, eher allgemein die Bedeutsamkeit des Aktivbleibens und Tätigseins im höheren Lebensalter zu betonen, äußerten sich einige Südkoreaner genauer dahingehend, dass die Aktivität bzw. Tätigkeit Spaß machen und den eigenen Fähigkeiten / Stärken / Interessen entsprechen solle. Damit stellten sie ausdrücklich eine Verbindung zwischen erfülltem Tätigsein und positivem Affekt („Glückserleben“) her und lieferten damit auch für die Phase des höheren Lebensalters eine Bestätigung für die im Theorieteil im Zusammenhang mit der aktuellen psychologischen Glücksforschung herausgearbeitete Erkenntnis, dass erfülltes Tätigsein ein zentraler Faktor für das Glückserleben (bzw. die positive Affektivität) sei.

Einige der Befragten, vor allem in der südkoreanischen Gruppe, stellten weiterhin eine berufliche oder ehrenamtliche Tätigkeit im Alter als eine probate Maßnahme hinsichtlich des erfolgreichen, glücklichen Alterns dar. Der Anteil der beruflich und ehrenamtlich tätigen Personen war in der Befragung bei der südkoreanischen und der deutschen Gruppe vergleichbar hoch: immerhin jeweils etwa 30% übten mindestens einmal wöchentlich eine ehrenamtliche Tätigkeit aus und jeweils etwa 20% eine bezahlte Tätigkeit. An dieser Stelle möchte ich nochmals darauf hinweisen, dass die deutschen und südkoreanischen Befragten, welche

eine berufliche oder ehrenamtliche Tätigkeit ausübten, im Durchschnitt in sehr hohem Maß Freude an der Tätigkeit empfanden.

Die regelmäßige Ausübung einer herausfordernden Betätigung, - ob nun als ehrenamtliche oder berufliche Arbeit oder auch als Hobby und Freizeitaktivität- kann gleich in mehrfacher Hinsicht als förderliche individuelle Maßnahme zu einem erfolgreichen Altern betrachtet werden: einerseits, indem sie zur regelmäßigen Übung der geistigen Funktionen beiträgt und somit zur Aufrechterhaltung der geistigen Fitness, und andererseits, in dem sie die Wahrscheinlichkeit eines vermehrten Glückserlebens erhöht. Wenn diese Betätigung im Kontext einer Gruppe oder Organisation stattfindet, kann sie außerdem zum Aufbau von sozialen Beziehungen bzw. zur sozialen Integration beitragen.

Dies ist auch von daher bedeutsam, da die aktuelle psychologische Glücksforschung neben dem erfüllten Tätigsein erfüllte soziale Beziehungen als weiteren zentralen Faktor hinsichtlich des Glückserlebens (positive Affektivität) bestätigt. Während die deutschen Befragten auf die Frage, was der einzelne ältere Mensch hinsichtlich seines erfolgreichen und glücklichen Alterns tun könne, häufig die Wichtigkeit des Pflegens von sozialen Kontakten und Freundschaften betonten, wurde dieser Aspekt bei den Südkoreanern kaum thematisiert. Interessant ist in diesem Zusammenhang der in der Befragung deutlich werdende sehr große Unterschied zwischen den beiden Ländern hinsichtlich der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit (Frage 10) in Bezug auf Freundschaften und Bekanntschaften: lediglich 26% der Südkoreaner im Vergleich zu 71% der Deutschen glaubten ihre Freundschaften und Bekanntschaften in hohem Maße beeinflussen zu können.

## **Individuelle Maßnahmen hinsichtlich der Reduktion des Unglückserlebens (Vermeidung von Belastungen und förderlicher Umgang mit Belastungen, Reduktion von dysfunktionalen und negativen Denkgewohnheiten)**

Physische und psychische Belastungen und Verluste sowie ein nicht förderlicher Umgang mit Belastungen wurden in den vorherigen Abschnitten als bedeutsame Faktoren und Bedingungen des Unglückserlebens identifiziert, wobei beim nicht förderlichen Umgang mit Belastungen neben mangelnden Bewältigungs- und Problemlösefertigkeiten vor allem auch negatives Denken eine bedeutsame Rolle spielte. Auch die Akzeptanz von Verlusten und Veränderungen, die Annahme von problematischen oder belastenden Ereignissen und Lebenssituationen sowie Genügsamkeit bzw. die an der Realität und den eigenen Bedürfnissen orientierte Anpassung der eigenen Ansprüche können eine effektive Form der Bewältigung herausfordernder Situationen sein. In diesem Sinne betonten sowohl die deutschen als auch die südkoreanischen Befragungsteilnehmer, dass es wichtig sei, sich selbst und die eigene Situation im Jetzt anzunehmen. Darüber hinaus betonten insbesondere die Südkoreaner häufig die Wichtigkeit eines positiven Denkens sowie einer selbstständigen und unabhängigen Lebensführung und Alltagsbewältigung.

Gerade bei den südkoreanischen Befragten deuten aber das im Vergleich zu den deutschen Befragten deutlich höhere globale Unglückserleben sowie die in vielen Lebensbereichen wahrgenommenen Überbelastungen sowie auch Unterbelastungen darauf hin, dass die bisherigen Strategien zum Umgang mit Belastungen und zur Reduktion des Unglückserlebens nicht ausreichend sind. Vorstellbar wäre, dass viele Südkoreaner zwar bereits Vorstellungen hinsichtlich eines effektiven individuellen Umgangs mit Belastungen und zur Reduktion negativer Gedanken und Emotionen entwickelt haben, dass aber die konkrete Umsetzung entsprechender individueller Maßnahmen noch nicht befriedigend gelingt.

### **6.3.2 Was könnten die Familien dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern?**

Auf die Frage hin, was die Familien hinsichtlich eines erfolgreichen und glücklichen Alterns tun könnten, wünschten sich sowohl die südkoreanischen als auch die deutschen Befragten einen engen Kontakt mit ihren erwachsenen Kindern (und weiteren Verwandten). Wichtiger als die reine Häufigkeit von Besuchen oder Telefonaten sei für Südkoreaner und Deutsche eine gute Qualität der Beziehungen, welche durch Respekt, Aufmerksamkeit, Unterstützung und emotionalen Zusammenhalt charakterisiert sein sollten. Dabei betonten insbesondere die Südkoreaner die Bedeutung von Gesprächen und dem geduldigen Bemühen um gegenseitiges Verständnis. Sowohl die deutschen als auch die südkoreanischen Befragten sprachen sich für ein unabhängiges Leben der älteren Menschen in separaten Haushalten aus. Befragte aus beiden Ländern verwahrten sich auch ausdrücklich gegen eine Bevormundung durch die erwachsenen Kinder.

Hinsichtlich familiärer Maßnahmen zur Förderung erfolgreichen und glücklichen Alterns bzw. der förderlichen Gestaltung der Beziehungen älterer Menschen zu ihren Familien scheinen sowohl in Deutschland als auch in Südkorea Ressourcen und konsensfähige Vorstellungen und Ideen vorhanden zu sein. Auch hier liegen die Hindernisse möglicherweise vor allem in der konkreten Umsetzung von wünschenswerten Veränderungen.

### **6.3.3 Was könnte die Gesellschaft dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern? Und welchen Beitrag könnte insbesondere die Pädagogik bzw. könnten pädagogische Institutionen und Angebote zu einem erfolgreichen und glücklichen Altern beitragen?**

In der letzten Frage 14d der Befragung der älteren Menschen aus Südkorea und Deutschland wurden diese aufgefordert, ihre Vorstellungen und Vorschläge mitzuteilen, was denn die Gesellschaft dafür tun könnte, um ein erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern. Für mich ist diese Frage ganz zentral, und nicht zuletzt deshalb stelle ich sie ans Ende des Diskussionsteils. Bereits Simone de Beauvoir, die mich zum Schreiben dieser Arbeit inspirierte, rückte in ihrem Buch „Das Alter“ die Verantwortung der Gesellschaft für die Lage des älteren Menschen in den Vordergrund („In welchem Maße ist die Gesellschaft für die Lage des alten Menschen verantwortlich?“). Noch mehr wurde ich aber zum Schreiben dieser Arbeit bewegt durch meine unmittelbare Wahrnehmung der Situation der älteren Menschen in Südkorea und Deutschland, welche ich in beiden Ländern in vielerlei Hinsicht für verbesserungsbedürftig halte. Hinzu kommt die bereits hohe und dennoch unvermindert wachsende Aktualität der Frage nach der gesellschaftlichen Verantwortung für die Lage der älteren Menschen durch die Problematik des demographischen Wandels in Südkorea, Deutschland und vielen weiteren Ländern, welche rasche und zugleich auch weise politische und soziale Maßnahmen erfordert. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass die Pädagogik meiner Ansicht nach eine bedeutsame Rolle spielen könnte und sollte im Rahmen von politischen und gesellschaftlichen Maßnahmen hinsichtlich eines erfolgreichen und glücklichen Alterns. Im Folgenden werde ich zur Beantwortung der Frage nach den möglichen Beiträgen von Politik, Gesellschaft und Pädagogik zunächst einmal die realen (Hilfe)Leistungen und Fördermaßnahmen für ältere Menschen in Deutschland zum jetzigen Zeitpunkt beschreiben. Danach werde ich Verbesserungsmöglichkeiten vorschlagen auf der Grundlage der im Rahmen meiner Beschäftigung mit

diesem Thema gewonnenen Erkenntnisse, wobei ich die Rolle der Pädagogik in besonderem Maße berücksichtigen werde.

Ich habe bei der Darstellung der momentanen Verhältnisse der staatlichen Wohlfahrtssysteme das Hauptaugenmerk auf Deutschland gelegt, weil dieses bereits eine lange Tradition und Entwicklung aufweist und seit langem durch humanistische Vorstellungen geprägt ist. So erscheint es mir sinnvoll, das deutsche Sozialsystem eher als das südkoreanische (oder etwa auch das US-amerikanische) Sozialsystem als Ausgangspunkt für die Ausarbeitung weitergehender gesellschaftlicher Konzepte und Maßnahmen hinsichtlich eines erfolgreichen und glücklichen Alterns heranzuziehen. Daher werde ich im Folgenden besonders das deutsche Sozialleistungs- und Altenhilfesystem eingehend beschreiben.

### **6.3.3.1 Die aktuelle Situation der gesellschaftlichen und politischen Unterstützung und Förderung älterer Menschen in Deutschland unter besonderer Berücksichtigung der Pädagogik und Bildung**

Für die Finanzierung der Sozialleistungen sowie der Fördermaßnahmen und -angebote für ältere Menschen zeigt sich in Deutschland vor allem der Staat verantwortlich. Daher sind Politik und staatliche Institutionen auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene in letzter Instanz auch maßgeblich für die Konzeption, Planung und Umsetzung von (Hilfe)Leistungen und (Förder)Maßnahmen für ältere Menschen zuständig. Die Umsetzung der Leistungen und Maßnahmen wird dabei an (hinsichtlich der Arbeitsorganisation) mehr oder weniger unabhängige staatliche oder private Institutionen und Organisationen delegiert wie etwa stationäre Pflegeeinrichtungen, ambulante Altenhilfeträger oder Forschungsinstitute.

Hilfeleistungen und Fördermaßnahmen für ältere Menschen in Deutschland werden von staatlicher Seite vor allem durch das gesetzliche Versicherungssystem mit den fünf Säulen Kranken-, Unfall-, Renten-,

Arbeitslosen- und Pflegeversicherung sowie durch die Sozialhilfe finanziert.

### **Leistungen und Maßnahmen der gesetzlichen Versicherungssysteme**

Von den gesetzlichen Versicherungssystemen ist dabei zunächst einmal keines ausschließlich auf ältere Menschen beschränkt. Das Rentensystem wird aber (prozentual gesehen) fast ausschließlich von älteren Menschen beansprucht. Auch die Kranken- und Pflegeversicherung wird prozentual in deutlich höherem Maße von Menschen im höheren Lebensalter beansprucht als von jüngeren Menschen. Entsprechend kann man aus Tabelle 52 beim Vergleich der volkswirtschaftlichen Kosten für Deutschland in den Jahren 1995 und 2007 entnehmen, dass es bei etwa gleichbleibender Gesamtbevölkerungszahl nicht nur bei der Allgemeinen Rentenversicherung einen deutlichen Kostenzuwachs von 45 Milliarden € gab, sondern ebenso auch bei der gesetzlichen Krankenversicherung (30 Milliarden €) und bei der Pflegeversicherung (13 Milliarden €). Der demographische Wandel ist zwar nicht als der alleinige Faktor hinsichtlich der Kostenexplosion in den gesetzlichen Versicherungssystemen zu betrachten, aber er spielt hierbei eine sehr gewichtige Rolle, und daher lässt sich auch für die Zukunft ein weiterer beträchtlicher Kostenzuwachs in diesen Bereichen prognostizieren.

Tabelle 52: Zuwachs der staatlichen Sozialleistungen in Deutschland seit 1995<sup>263</sup>

Art der Sozialleistung	1995 (in Milliarden Euro)	2007 (in Milliarden Euro)
Gesetzliche Krankenversicherung	124	153,9
Gesetzliche Unfallversicherung	13,0	13,8
Allgemeine Rentenversicherung	189,9	234,9
Arbeitslosengeld und -hilfe	35,1	16,9

<sup>263</sup> Statistisches Bundesamt (2009). *Statistisches Jahrbuch für die Bundesrepublik Deutschland*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.

Knappschaftliche Rentenversicherung	13,6	14,6
Soziale Pflegeversicherung	5,3	18,4
Sozialhilfe	26,7	21,1

Zur Pflege bedürftiger älterer Menschen möchte ich zum besseren Verständnis anmerken, dass verschiedene Formen der Altenpflege zu unterscheiden sind, welche über die Pflegeversicherung und zum Teil auch über die Sozialhilfe finanziert werden: die häusliche Pflege durch Angehörige sowie ambulante, teilstationäre und vollstationäre Pflegeleistungen. Dies ist auch aus pädagogischer Sicht interessant, weil im Rahmen der Pflegeversorgung pädagogische Maßnahmen etwa im Sinne von „Hilfe zur Selbsthilfe“ vorstellbar sind und teilweise auch bereits praktiziert werden.

### **Leistungen und Maßnahmen der Sozial- und Altenhilfe und damit verbundene pädagogische und Bildungsmaßnahmen**

Im Rahmen der Sozialhilfe wird neben allgemeinen (Hilfe)Leistungen, welche bei entsprechendem Bedarf auch von älteren Menschen beansprucht werden können, auch ausdrücklich so genannte „Altenhilfe“ gewährt. Der Gegenstands- und Aufgabenbereich der Altenhilfe ist unter dem Paragraph 71 des Bundessozialhilfegesetzes folgendermaßen umschrieben:

## § 71 Altenhilfe<sup>264</sup>

*(1) Alten Menschen soll außer den Leistungen nach den übrigen Bestimmungen dieses Buches Altenhilfe gewährt werden. Die Altenhilfe soll dazu beitragen, Schwierigkeiten, die durch das Alter entstehen, zu verhüten, zu überwinden oder zu mildern und alten Menschen die Möglichkeit zu erhalten, am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen.*

*(2) Als Leistungen der Altenhilfe kommen insbesondere in Betracht:*

- 1. Leistungen zu einer Betätigung und zum gesellschaftlichen Engagement, wenn sie vom alten Menschen gewünscht wird,*
- 2. Leistungen bei der Beschaffung und zur Erhaltung einer Wohnung, die den Bedürfnissen des alten Menschen entspricht,*
- 3. Beratung und Unterstützung in allen Fragen der Aufnahme in eine Einrichtung, die der Betreuung alter Menschen dient, insbesondere bei der Beschaffung eines geeigneten Heimplatzes,*
- 4. Beratung und Unterstützung in allen Fragen der Inanspruchnahme altersgerechter Dienste,*
- 5. Leistungen zum Besuch von Veranstaltungen oder Einrichtungen, die der Geselligkeit, der Unterhaltung, der Bildung oder den kulturellen Bedürfnissen alter Menschen dienen,*
- 6. Leistungen, die alten Menschen die Verbindung mit nahe stehenden Personen ermöglichen.*

*(3) Leistungen nach Absatz 1 sollen auch erbracht werden, wenn sie der Vorbereitung auf das Alter dienen.*

*(4) Altenhilfe soll ohne Rücksicht auf vorhandenes Einkommen oder Vermögen geleistet werden, soweit im Einzelfall Beratung und Unterstützung erforderlich sind.*

Ein ausdrücklicher Auftrag in Bezug auf pädagogische Maßnahmen und Bildungsangebote für ältere Menschen ist in Paragraph 71 nicht formuliert, sondern kann lediglich durch interpretatorische Auslegung des

---

<sup>264</sup> Vgl. Walhalla Walhalla Fachredaktion (2008). *Das gesamte Sozialgesetzbuch SGB I bis SGB XII Ausgabe 2010/II*. 5. Auflage. Regensburg: Walhalla U. Praetoria Verlag.

Gesetzestextes erschlossen werden. Es existieren auch keine verbindlichen „altenpädagogischen Richtlinien“ oder gar ein „altenpädagogischer Bildungsplan“ für Deutschland oder einzelne Bundesländer (wie etwa bei der schulischen Bildung).

Für die konkrete Umsetzung der staatlich-gesetzlichen Altenhilfe und die Finanzierung der entsprechenden Maßnahmen und Projekte ist der jeweilige kommunale Sozialhilfeträger zuständig. Der kommunale Sozialhilfeträger gewährt die Altenhilfe lediglich ergänzend zu den Leistungen der gesetzlichen Versicherungssysteme. Der kommunale Sozialhilfeträger veranlasst, organisiert und steuert verschiedene Angebote der Altenhilfe, wobei er mit externen, zumeist kommunalen Institutionen, Trägern und Diensten kooperiert. Bezüglich der Altenhilfeangebote lassen sich solche ambulanter, offener, halboffener/teilstationärer und geschlossener/stationärer Art unterscheiden:

*-Ambulante Altenarbeit umfasst: Haus-Notrufdienste, Essen auf Rädern, Mobile Soziale Hilfsdienste, organisierte Nachbarschaftsdienste, sozialpflegerische Dienste, Besuchsdienste, Fahr- und Begleitdienste, zentrale Hilfsvermittlungen*

*-Offene Altenarbeit realisiert sich in Altentagesstätten, Altenclubs, Bildungsangebote und -veranstaltungen, Altenerholungsmaßnahmen*

*-Teilstationäre Arbeit umfasst: Tages- und Kurzzeitpflege, betreutes Wohnen*

*-Stationäre Altenarbeit gibt es in Altenpflege- und -wohnheimen oder in Rehabilitationseinrichtungen.*

Die (zumindest theoretische) Möglichkeit der Einbringung von pädagogischen Maßnahmen und Arbeitsweisen sowie von Bildungsangeboten ist natürlich bei allen genannten Angebotsformen (ambulant, offen, teilstationär und stationär) gegeben.

## **Versuch einer systematischen Darstellung der Aufgaben und Handlungsfelder der Altenpädagogik und der Altenbildung**

Im Folgenden will ich versuchen, einen Überblick über mögliche pädagogische und Bildungsmaßnahmen zur Förderung älterer Menschen zu geben. Altersbezogene pädagogische und Bildungsmaßnahmen bzw. -angebote umfassen neben den direkt an ältere Menschen gerichteten Angeboten auch Bildungsangebote, welche der Vorbereitung auf das Alter dienen sowie Bildungsangebote für Menschen, welche in der Arbeit mit älteren Menschen tätig sind, also etwa in der Altenhilfe, Altenpflege oder Altenbildung. Aufgrund unterschiedlicher Sichtweisen werden in der pädagogischen Literatur verschiedenste Zielvorgaben hinsichtlich altersrelevanter pädagogischer und Bildungsmaßnahmen formuliert, die häufig leider recht allgemein und vage gehalten sind. So werden unter anderem die folgenden drei Ziele häufig genannt:

*-die Vermeidung von Abbauerscheinungen im Alter*

*-die Ermöglichung von Lebenszufriedenheit*

*-die Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben*

Diese drei Aspekte entsprechen im Groben den im Theorieteil dieser Arbeit herausgearbeiteten Kriterien erfolgreichen Alterns (die Vermeidung von Abbauerscheinungen würde man den objektiven Kriterien im Sinne der Erhaltung von körperlicher und geistiger Fitness zuordnen, die Ermöglichung von Lebenszufriedenheit den subjektiven Kriterien im Sinne von Glück und Wohlbefinden und die Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben entweder den objektiven Kriterien im Sinne einer erfolgreichen Anpassung an die aktuelle Lebenssituation oder auch den Wachstumskriterien im Sinne einer fortgesetzten Weiter- und Höherentwicklung im höheren Lebensalter). Ich vermisse bei diesen Zielvorgaben allerdings eine präzise Definition und Operationalisierung entsprechender Merkmalsdimensionen (wie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit oder globale positive Affektivität (Glückserleben) und negative Affektivität (Unglückserleben)) sowie die systematische und

wissenschaftlich fundierte Auseinandersetzung mit den vielfältigen Bedingungen und Faktoren, welche etwa hinsichtlich der „Vermeidung von Abbauerscheinungen“ oder der „Ermöglichung von Lebenszufriedenheit“ eine Rolle spielen.

Fruchtbarer erscheint mir der Versuch Hubert Klingenbergers, eine Systematik konkreter alterspädagogischer und altenbildnerischer Aufgaben und Handlungsfelder zu erstellen<sup>265</sup>. Dies eröffnet die Möglichkeit eines systematischen Überblicks über die vielfältigen Ansatzpunkte für auf das Altern bezogene pädagogische und bildende Maßnahmen. H. Klingenberger unterscheidet zunächst die folgenden Aufgaben- und Handlungsfelder der Altenpädagogik:

*-Aufgaben- und Handlungsfelder, in deren Zentrum der alte Mensch selbst steht*

*-Aufgaben- und Handlungsfelder, in deren Zentrum das personale Umfeld alter Menschen steht*

*-Aufgaben- und Handlungsfelder, in deren Zentrum Träger und Mitarbeiterinnen der Altenhilfe stehen*

*-Aufgaben- und Handlungsfelder, die auf die gesellschaftliche und politische Öffentlichkeit zielen*

H. Klingenberger verdeutlicht mit seiner Systematik unter anderem, dass Altenpädagogik und -bildung nicht allein am älteren Menschen selbst ansetzen sollte, sondern dass man aus einer systemischen Perspektive heraus auch das soziale Umfeld des älteren Menschen (etwa die Familien), die mit älteren Menschen arbeitenden Berufsgruppen sowie die gesellschaftliche und politische Öffentlichkeit einbeziehen muss. In ähnlicher Form wurde auch in der Befragung im Rahmen dieser Arbeit zwischen den drei möglichen Interventionsebenen Individuum, Familie (soziales Umfeld) und Gesellschaft unterschieden (allerdings ohne den

---

<sup>265</sup> Klingenberger, H. (1996). *Handbuch Alterpädagogik. Aufgaben und Handlungsfelder der ganzheitlichen Geragogik*. Heilbrunn: Klinkhardt Verlag.

ausdrücklichen Hinweis auf die Anwendung entsprechender pädagogischer Maßnahmen).

Die Systematik H. Klingenbergers ist in den Tabellen 53a und 53b in weiter ausdifferenzierter Form dargestellt:

Tabelle 53a: Aufgabenfelder der ganzheitlichen Altenpädagogik nach Hubert Klingenberger

<b>1 Aufgaben- und Handlungsfelder, in deren Zentrum der alte Mensch selbst steht</b>
<b>1.1. Die Soziokulturelle Dimension:</b> <b>-Altensozialarbeit</b> mit den Zielen der Ermöglichung sozialer Integration und Partizipation, der Wahrung individueller Lebenschancen, dem Erhalt einer selbstständigen und selbstbestimmten Lebensführung, der Bewältigung schwieriger Lebenslagen und der Hilfe zur Selbsthilfe. Altensozialarbeit kann an verschiedenen Orten realisiert werden, etwa in den Begegnungs- und Freizeitangeboten der offenen Altenarbeit oder auch in Seniorenheimen und Krankenhäusern. <b>-Seniorenaußenarbeit</b> mit Zielen wie der Integration der älteren ausländischen Mitbürger in bestehende Begegnungs-, Bildungs- und Hilfsangebote oder der Unterstützung bei der Bewältigung von bei älteren Ausländern verstärkter auftretenden Belastungen. <b>-Seniorenkulturarbeit:</b> diese soll sich nicht auf die ästhetische und musische Bildung beschränken, sondern Kulturarbeit ist allgemeiner zu verstehen als die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten, die einen „guten“ menschlichen Umgang mit den einen umgebenden Menschen, Dingen und Ereignissen ermöglichen. Hierzu auch die Auseinandersetzung mit anderen Kulturen und Völkern sowie die Arbeit mit Medien. <b>- Förderung der Begegnung der Generationen</b>
<b>1.2 Die leibliche Dimension: Gesundheitsförderung:</b> durch Gesundheits- und Ernährungsberatung und -aufklärung, durch die Durchführung von Früherkennungsuntersuchungen und Beratung und Betreuung in Bezug auf Kreislauf- oder chronischer Erkrankungen, durch Angebote hinsichtlich Sport und Bewegung, durch die Unterstützung und Beratung von Senioreneinrichtungen durch Gesundheitsexperten
<b>1.3 Die spirituell-religiöse Dimension:</b> religiöse und ethische Bildung, Auseinandersetzung mit Sterben und Tod, Sterbebegleitung

**1.4. Seniorenbildung im engeren Sinne:** Seniorenstudium, Weiterbildung älterer Arbeitnehmer, Bildungsangebote zur Vorbereitung auf Alter und Ruhestand

**1.5 Seniorenberatung:** kann als Brückenschlag zwischen Altensozialarbeit und Altenbildung im engeren Sinne verstanden werden. Die möglichen Formen und Bereiche der Beratung sind sehr vielfältig, unterschieden werden etwa Bildungs- und Lernberatung, Freizeitberatung, Lebensberatung, Trauerberatung, Einkommens- und Finanzberatung, Wohnberatung, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Rechtsberatung, Verbraucher- und Sicherheitsberatung, Angehörigenberatung, Beratungsbörsen (Beratung der älteren Menschen untereinander).

Tabelle 53b: Aufgabenfelder der ganzheitlichen Altenpädagogik nach Hubert Klingenberg

**2 Aufgaben- und Handlungsfelder, in deren Zentrum das personale Umfeld alter Menschen steht**

**2.1 Angehörigenarbeit:** nur 4 Prozent der pflegebedürftigen Menschen über 65 Jahren leben in Heimen, 90 Prozent der Pflegedürftigen werden von Familienangehörigen gepflegt. In 80 Prozent der Fälle handelt es sich bei den Pflegepersonen um die Ehefrau oder die Tochter der gepflegten Person, in 50 Prozent der Fälle sind die Pflegepersonen selbst bereits über 70 Jahre alt. Ein Schwerpunkt der Begleitung und Beratung pflegender Angehöriger durch pädagogische Experten liegt in der Sicherstellung der Qualität der Pflege sowie auf den Umgang mit spezifischen Krankheitsbilder bzw. Problemlagen in der Pflegesituation. Von großer Bedeutung ist weiterhin fachliche und emotionale Unterstützung der Pflegeperson hinsichtlich der oft hohen persönlichen Belastung, die mit der Pflege eines Angehörigen einhergeht.

**2.2 Gemeinwesenorientierte Altenarbeit:** Unter Gemeinwesenarbeit werden im Allgemeinen Aktivitäten professioneller Fachkräfte bezeichnet, welche die Mitglieder eines Gemeinwesens motivieren sollen, sich selbst für die Verbesserung der Verhältnisse und der Lebensqualität zu engagieren. Unter gemeinwesenorientierter Altenarbeit wäre etwa die Ermutigung der Heimbewohner zu verstehen, sich an der Heimpolitik und der Organisation von Aktivitäten selbst aktiv zu beteiligen.

**3 Aufgaben- und Handlungsfelder, in deren Zentrum Träger und Mitarbeiterinnen der Altenhilfe stehen**

Diese Tätigkeitsbereiche sind dem Sozialmanagement von Altenhilfeorganisationen zuzuordnen. Sie richten sich auf Organisationsentwicklung, Qualitätssicherung, Koordination und Vernetzung, Aus-, Fort- und Weiterbildung, Praxisberatung- und Supervision sowie Förderung des ehrenamtlichen Engagements.

**4 Aufgaben- und Handlungsfelder, die auf die gesellschaftliche und politische Öffentlichkeit zielen**

Solange die Altenpädagogik sich ausschließlich auf die älteren Menschen und deren Umfeld beschränkt bleibt, kann sie nur in eingeschränkter Weise wirksam werden. Deshalb sollte sie sich auch der sozialen und politischen Öffentlichkeit zuwenden, nicht zuletzt auch um Ressentiments bezüglich der Altenpädagogik und Altenbildung entgegenzutreten. Entsprechende Handlungsfelder umfassen Sozialmarketing, Öffentlichkeitsarbeit, Politikberatung, Altenplanung und Altenberichterstattung, Altenpolitik und Sozialverwaltung.

**Kritische Bewertung der aktuellen Situation der gesellschaftlichen, politischen und pädagogischen Unterstützung und Förderung erfolgreichen und glücklichen Alterns in Deutschland**

Hinsichtlich der aktuellen Situation der gesellschaftlichen, politischen und pädagogischen Unterstützung erfolgreichen und glücklichen Alterns meine ich eine Reihe von Mängeln zu erkennen. Dies betrifft unter anderem die folgenden Aspekte:

*-Bei vielen Maßnahmen zur Unterstützung und Förderung älterer Menschen mangelt es an Einheitlichkeit, klaren Zielsetzungen, Systematik, Abstimmung sowie wissenschaftlicher Fundierung.*

*-Nicht nur in großen Teilen der Öffentlichkeit, sondern selbst bei vielen für die konkrete Unterstützung und Förderung älterer Menschen zuständigen Organisationen und Personen dominiert immer noch ein überholtes und negativ geprägtes Bild des Alters (im Sinne eines „Defizitmodell des Alters“).*

*-Die Möglichkeiten präventiver Maßnahmen werden in unzureichendem Maß genutzt.*

*-Bildungsungleichverteilung und -ungerechtigkeit ist nicht nur in der schulischen Bildung, sondern auch in der Altenbildung ein sehr bedeutsames Thema: gerade diejenigen der älteren Menschen, welche von bestimmten seniorenbildenden Maßnahmen am meisten profitieren könnten, werden durch diese oft gar nicht erst erreicht.*

Auch die vorwiegend kommunale Steuerung der Altenhilfe lässt sich kritisch betrachten. Der Vorteil einer kommunal orientierten Steuerung der Altenhilfe ist zunächst, dass die Verantwortlichen den Altenhilfebedarf aus nächster Nähe einschätzen können. Dies garantiert aber noch nicht eine befriedigende Gestaltung von Altenhilfe- und auch von Altenbildungsmaßnahmen. Nachteile einer ausschließlich kommunal gesteuerten Altenhilfe könnten unter anderem die folgenden sein:

*-Die Altenhilfe fixiert sich vor allem auf den vordergründigen und „dringlichen“ Bedarf, wodurch präventive oder selbsthilfeorientierte Maßnahmen vernachlässigt werden könnten.*

*-Die Altenhilfe greift immer wieder auf die im kommunalen Raum verfügbaren und „bewährten“ Maßnahmen zurück, was Innovationen und einer fortschreitenden Verbesserung der Effektivität und Effizienz der Altenhilfe nicht förderlich wäre, sondern eher zu einer Verkrustung der Angebotsstrukturen führen würde.*

*-Eine ausschließlich kommunal orientierte Organisation der staatlichen Altenhilfe wäre einer systematischen und wissenschaftlichen Fundierung von Hilfe- und Bildungsmaßnahmen oder –zielen nicht förderlich, da hierzu im Allgemeinen die Ressourcen und Anreize nicht ausreichen dürften.*

*-Bei einer ausschließlich kommunal orientierten Organisation der staatlichen Altenhilfe wäre insbesondere für den Bereich der pädagogischen und Bildungsmaßnahmen zu befürchten, dass dieser gegenüber anderen Altenhilfebereichen vernachlässigt, nachgeordnet oder nicht hinreichend ausgeschöpft würde (indem er beispielsweise*

*vorwiegend auf ein sogenanntes Edutainment reduziert würde). Denn Bildung ist per se keine „Soforthilfemaßnahme“, sondern ein länger andauernder Prozess, bei dem auch die angestrebten Wirkungen häufig erst mittel- oder langfristig eintreten.*

Zudem befindet sich die Altensozialarbeit und Altenbildungsarbeit momentan in einer Art „Identitätskrise“. Eine Recherche der tatsächlichen Angebote, etwa der offenen Altenarbeit, führt zu dem Ergebnis, dass sich die Angebote noch immer vor allem auf drei Handlungsorientierungen beschränken: 1. Versorgung und Betreuung, 2. Geselligkeit und Unterhaltung sowie 3. Soziale Integration und „sinnvolle“ Freizeitbeschäftigung. Die bisherige Altenarbeit hat es offenbar versäumt, sich zu modernisieren und den veränderten Bedürfnissen älterer Menschen Rechnung zu tragen.

### **6.3.3.2 Was könnte die Gesellschaft dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern? Und welche Rolle könnten dabei insbesondere pädagogische Maßnahmen und Methoden sowie Bildungsangebote spielen?**

Im Rahmen dieser Arbeit habe ich systematisch und wissenschaftlich fundiert wesentliche Kriterien sowie Bedingungen und Faktoren hinsichtlich eines erfolgreichen und glücklichen Alterns herausgearbeitet. Diese Kriterien sowie Bedingungen und Faktoren liefern auch eine fundierte Grundlage für gesellschaftliche und pädagogische Maßnahmen zur Förderung glücklichen und erfolgreichen Alterns. In Tabelle 54 habe ich die entsprechenden Kriterien, Faktoren und Bedingungen noch einmal stichwortartig zusammengestellt:

Tabelle 54: Die subjektiven und objektiven Kriterien des erfolgreichen Alterns und die zu ihrer Erfüllung relevanten Bedingungen und Faktoren

<b>Kriterien erfolgreichen Alterns</b>	<b>Relevante Faktoren und Bedingungen</b>
<b>Objektive Kriterien erfolgreichen Alterns</b>	
Langlebigkeit, körperliche Fitness	-Gesunde Lebensweise (hinsichtlich Ernährung, Bewegung/Sport, Schlaf, Stress/Entspannung) -Gute gesundheitliche Versorgung sowie regelmäßige Gesundheitschecks / Vorsorgeuntersuchungen
Geistige Fitness	-Regelmäßiges geistiges Training, körperliche Fitness (vor allem Herz-, Kreislauf, Lunge, aerobe Ausdauer)
<b>Subjektive Kriterien erfolgreichen Alterns</b>	
Glückserleben	-Erfüllende und herausfordernde Tätigkeiten und Aktivitäten -Erfüllende soziale Beziehungen und Kontakte
(Reduktion von) Unglückserleben	-Hinreichende Erfüllung grundlegender physiologischer und Sicherheitsbedürfnisse im Sinne von Maslow (Gesundheit, Belastungen und Stress, hinreichender materieller Lebensstandard, Struktur und Sicherheit im Alltag und in der Lebensplanung) -Förderlicher individueller und kollektiver Umgang mit Belastungen und Verlusten -Förderlicher individueller und kollektiver Umgang mit familiären und zwischenmenschlichen Konflikten -Reduktion von negativen Denkmustern und Etablierung förderlicher

	Denkgewohnheiten
Lebenszufriedenheit	-Erfahrungen von Sinnhaftigkeit -Reduktion von negativen Denkmustern -Erfahrungen von fortschreitendem Persönlichkeitswachstum bzw. von fortschreitender Selbsterkenntnis auch noch im höheren Alter

Auch bei der Erörterung möglicher gesellschaftlicher und pädagogischer Maßnahmen hinsichtlich eines erfolgreichen und glücklichen Alterns halte ich es für sinnvoll, weiterhin der Systematik der verschiedenen objektiven und subjektiven Erfolgskriterien zu folgen. Zudem werde ich berücksichtigen, dass gesellschaftliche und insbesondere pädagogische Maßnahmen auf verschiedenen systemischen Ebenen ansetzen können (individuelle Ebene, familiäre Ebene, politisch/gesellschaftliche Ebene). In dieser Hinsicht finde ich auch die im letzten Abschnitt vorgestellte Systematik Hubert Klingenbergers zu den unterschiedlichen Aufgabenfeldern der Altenpädagogik hilfreich. Eine umfassende und effiziente Maßnahmenplanung zum erfolgreichen Altern sollte sich meiner Ansicht nach dadurch auszeichnen, dass sie alle relevanten Ebenen und Bereiche integriert und auch deren dynamisches Zusammenspiel berücksichtigt. Aus pragmatischen Gründen beginne ich nun zunächst mit möglichen gesellschaftlichen und pädagogischen Maßnahmen hinsichtlich der so genannten objektiven Kriterien des erfolgreichen Alterns (Langlebigkeit, körperliche und geistige Gesundheit und Fitness) und diskutiere anschließend Maßnahmen, die vorrangig auf die subjektiven Kriterien (Glückserleben, Unglückserleben) ausgerichtet sind.

## **Mögliche gesellschaftliche und pädagogische Maßnahmen hinsichtlich der körperlichen Gesundheit und Fitness sowie der Langlebigkeit (objektive Kriterien erfolgreichen Alterns)**

Bei Betrachtung der für Langlebigkeit und körperliche Gesundheit und Fitness relevanten Bedingungen und Faktoren (siehe Tabelle 54 oder Abschnitt 3.3 bzw. 3.4.5) scheinen die entsprechenden Maßnahmen mehr oder weniger auf der Hand zu liegen und lassen sich prinzipiell als einfache (Verhaltens)Regeln einer gesunden Lebensführung beschreiben: gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, hinreichend Schlaf, wenig Stress, Vermeidung von Drogen und Umweltbelastungen, außerdem regelmäßige Gesundheitschecks und Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt. Anmerken möchte ich an dieser Stelle nochmals, dass die gerade genannten Maßnahmen zur Aufrechterhaltung und Förderung körperlicher Gesundheit und Fitness gleichermaßen für jüngere und ältere Menschen relevant sind. Es handelt sich also zunächst keineswegs um „seniorenspezifische“ Maßnahmen.

Eine hinsichtlich der körperlichen Gesundheit und Fitness (und damit auch der Langlebigkeit) förderliche Lebensführung wird im Übrigen bereits von breiten Bevölkerungsschichten in Deutschland und Südkorea praktiziert, auch innerhalb der älteren Generation. Die Ergebnisse der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Befragung wiesen sogar auf ein sehr ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein und auch eine weitgehend entsprechende gesundheitsförderliche Lebensführung bei den befragten älteren Menschen aus Deutschland und Südkorea hin. Einschränkend ist jedoch anzumerken, dass die beiden befragten Gruppen aus Deutschland und Südkorea statistisch nicht repräsentativ für ihre Länder waren. Analysen von bevölkerungsrepräsentativen Gruppen älterer Menschen erbrachten vergleichsweise ernüchternde Resultate. So zeigte sich bei der weiter oben dargestellten Befragung und Analyse von Hilke Brockmann<sup>266</sup> zu den Einstellungen und Aktivitäten älterer Menschen in Deutschland aus dem Jahr 1997, dass sich das gesellschaftliche Milieu der so genannten

---

<sup>266</sup> Brockmann, H. (1998). *Die Lebensorganisation älterer Menschen. Eine Trendanalyse*. Wiesbaden: DUV.

„alten Alten“, welches zum damaligen Zeitpunkt mit 47,7 Prozent nahezu noch die Hälfte der über 65-jährigen in Deutschland ausmachte, unter anderem auch in den Bereichen Gesundheit, Sport und Ernährung durch einen hohen Grad an Passivität und Disengagement auszeichnete.

Anhand des Beispiels der sowohl in Deutschland als auch in Südkorea in vielerlei Hinsicht bereits durchaus erfolgreichen gesellschaftlichen Gesundheitsförderung lässt sich aufzeigen, dass eine bedeutende gesellschaftliche und pädagogische Aufgabe hinsichtlich des erfolgreichen und glücklichen Alterns – und dies betrifft keineswegs nur den Bereich der Gesundheit – darin liegt, einen großen Teil der älteren Menschen zunächst einmal aus einer vorwiegend passiven Haltung herauszuholen und ihnen wieder Lust am Aktiv- und Tätigsein und am Lernen zu vermitteln, bzw. möglicherweise diesbezügliche Hemmungen und Ängste abzubauen.

Hierbei könnte meiner Meinung insbesondere der Pädagogik eine tragende Rolle zukommen. Die besondere Herausforderung der Pädagogik für ältere Menschen läge für mich vor allem darin, entsprechende Maßnahmen in die offenen, ambulanten und stationären Angebote der Altenarbeit zu integrieren und dabei die älteren Menschen in ihren jeweiligen biographischen und situativen Kontexten abzuholen, und bei diesen ein entsprechendes Bewusstsein sowie positive Handlungsmotivation etwa für gesundheitsförderliches Verhalten zu entwickeln.

Die denkbaren Interventionsmaßnahmen und Ansatzpunkte sind dabei vielfältig: im Gesundheitsbereich könnte man beispielsweise in Altenwohnheimen den älteren Menschen durch Beratung, Coaching, Anleitung, Informationsveranstaltungen, (Sport)Kurse usw. unmittelbar gesundheitsbezogenes Wissen und gesundheitsbezogene Kompetenzen vermitteln oder mittelbar durch entsprechende Schulung des Personals. Weiterhin könnte man den Aspekt der Gesundheitsförderung verstärkt bei der Umweltgestaltung sowie der Angebotsstruktur berücksichtigen.

Zentrale Bedeutung hätte für mich bei all diesen Maßnahmen aber die Förderung der Selbststeuerung und der intrinsischen Lernmotivation (LearningWill), und zwar aus folgenden Gründen:

*-Die Förderung von Selbststeuerung und LearningWill bzw. Hilfe zur Selbsthilfe sind (langfristig) kosteneffizient.*

*-Gerade die Phase des so genannten Ruhestands erfordert in hohem Maß Selbststeuerungskompetenzen und selbstständige Lernaktivität.*

*-Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Selbststeuerungskompetenz sind dem Selbstwertgefühl der älteren Menschen dienlich.*

*-Die älteren Menschen selbst nennen Selbstständigkeit häufig als bedeutsames Kriterium erfolgreichen Alterns (in der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Befragung äußerten sich insbesondere die Südkoreaner diesbezüglich).*

Die Förderung von Selbststeuerungskompetenzen und LearningWill sehe ich im Kontext von multiprofessionellen Teams als eine Aufgabe, die in besonderem Maß von professionellen Pädagogen wahrgenommen werden könnte.

### **Mögliche gesellschaftliche und pädagogische Maßnahmen hinsichtlich der geistigen Fitness (objektive Kriterien erfolgreichen Alterns)**

Grundsätzliche Maßnahmen hinsichtlich der Aufrechterhaltung der geistigen Fitness lassen sich auf der Grundlage der im Rahmen dieser Arbeit gewonnenen Erkenntnisse ähnlich leicht ableiten wie Maßnahmen zur Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness. Da geistige Fitness im höheren Lebensalter in einem hohen Maße auch durch die körperliche Gesundheit und Fitness gefördert wird, betreffen die im letzten Abschnitt genannten Verhaltensregeln zur Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness nicht allein die körperliche, sondern auch die geistige Fitness. Des Weiteren wird die geistige Fitness in bedeutsamem Maße durch regelmäßiges und möglichst vielfältiges Üben der unterschiedlichen geistigen Funktionen gefördert (vgl. Tabelle 54).

Die besondere gesellschaftliche und pädagogische Herausforderung liegt hier wiederum in der Gestaltung entsprechender Maßnahmen und

Angebote in einer Weise, dass sie möglichst viele ältere Menschen erreichen, ansprechen und motivieren. Mehr als von der sozialen Realität relativ losgelöste Trainings der geistigen Funktionen würden sich hier meiner Meinung nach eher die Vermittlung von Tätigkeiten und Übertragung von Aufgaben eignen, welche sich an die jeweiligen milieuspezifischen sozialen und Sinnkontexte der Zielpersonen anschließen und bei diesen das Selbstwertgefühl, das Gefühl der Gebrauchtwerdens und die Wahrnehmung von Sinnhaftigkeit fördern.

Weiterhin ist insbesondere bei Maßnahmen zur Förderung regelmäßigen und vielfältigen geistigen Übens die Förderung von Selbststeuerungskompetenzen und LearningWill ganz zentral. Denn entscheidend ist nicht das Üben im Rahmen einer zeitlich begrenzten Maßnahme, sondern die Übertragung entsprechender förderlicher Gewohnheiten und Einstellungen in den Alltag.

Weil das allgemeine öffentliche Bewusstsein hinsichtlich von Wirkmechanismen und effizienten Maßnahmen zur Förderung der geistigen Fitness in Deutschland und Südkorea im Vergleich zum Bereich der körperlichen Gesundheit und Fitness noch nicht besonders ausgeprägt ist, besteht zudem noch ein großer Bedarf an entsprechender Öffentlichkeits- und Medienarbeit.

Einen interessanten Hinweis im Hinblick auf das regelmäßige geistige Üben liefert die bereits mehrfach erwähnte Studie von Hilke Brockmann<sup>267</sup>. Hier zeigte sich nämlich bei den geistigen Aktivitäten ein ähnliches Muster in Bezug auf die unterschiedlichen gesellschaftlichen Milieus wie bei den körperlichen Aktivitäten. Während in den gesellschaftlichen Milieus der „traditionellen alten Männer“, der „traditionellen alten Frauen“, der „Vereinssportler“, der „Kulturbeflissenen“ sowie der „neuen Alten“ regelmäßiges geistiges Üben ein integraler Bestandteil der Lebenskultur war – wenn auch in sehr unterschiedlichen Formen und auf sehr unterschiedlichen Niveaus – war wiederum das anteilmäßig große Milieu der „alten Alten“ durch eine hohe Passivität

---

<sup>267</sup> Brockmann, H. (1998). *Die Lebensorganisation älterer Menschen. Eine Trendanalyse*. Wiesbaden: DUV.

auch im Bereich der regelmäßigen Übung der geistigen Funktionen charakterisiert.

In H. Brockmanns Diskriminanzanalyse unterschieden sich die „alten Alten“ von allen anderen Milieus (außer den „konventionellen alten Frauen“) durch eine im Durchschnitt deutlich geringere formale Bildung bzw. Schulbildung. Die Dauer des Schulbesuchs in der Jugend hat sich aber (neben dem allgemeinen Gesundheitszustand) nicht nur als bedeutsamster Prädiktor der körperlichen und geistigen Fitness im höheren Lebensalter erwiesen, sondern darüber hinaus auch als wesentlicher Einflussfaktor in Bezug auf die Beteiligung an Bildungsaktivitäten und die regelmäßige Übung körperlicher und geistiger Funktionen über die gesamte Lebensspanne. Dies interpretiere ich als Hinweis auf den hohen Wert pädagogischer und bildender Maßnahmen im jungen und mittleren Lebensalter und als Präventionsmaßnahmen im Hinblick auf die körperliche und geistige Fitness im höheren Alter. Im Hinblick auf das erfolgreiche Altern im Sinne körperlicher und geistiger Fitness wäre es also erstrebenswert, nicht nur den zukünftigen Akademikern, sondern allen Menschen in der Jugendzeit eine möglichst umfassende und auf Selbststeuerung und Stärkung des LearningWills ausgerichtete Bildung zukommen zu lassen. Bildungsmaßnahmen im Beruf wären eine zusätzliche Alternative im Sinne von Präventionsmaßnahmen zum erfolgreichen Altern, insbesondere bei denjenigen Personen, welche nicht von einer umfassenden Schulbildung profitieren konnten.

### **Mögliche gesellschaftliche und pädagogische Maßnahmen hinsichtlich der Vermehrung des Glückserlebens (durch erfüllte Tätigkeiten und erfüllte soziale Beziehungen)**

Pointiert formuliert und im Widerspruch zur Disengagementtheorie des Alterns könnte man die Bereitschaft bzw. Lust zum Aktiv- und Tätigsein (sowie die Bereitschaft zum Lernen) als die maßgebliche (wenn auch noch nicht allein hinreichende) Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches und

glückliches Altern bezeichnen: regelmäßiges geistiges und körperliches Üben sind zentrale Bedingungen für die geistige und körperliche Fitness im höheren Lebensalter (objektive Kriterien erfolgreichen Alterns), und erfülltes Tätigsein ist weiterhin ein maßgeblicher Faktor für das persönliche Glückserleben. Zudem kann das Tätigsein und Lernen im Kontext von sozialen Gruppen eine wichtige Brücke zum Aufbau und Erhalt sozialer Beziehungen und zur sozialen Integration sein. Bei der Aufgabe der Ermutigung der älteren Menschen zum Tätigsein und Lernen ist meiner Ansicht die Pädagogik in besonderem Maße gefragt. Die Altenpädagogik und Altenbildung sollte sich meiner Meinung nach nicht nur für die bereits Aktiven und Lernwilligen zuständig fühlen, sondern gerade auch für die eher gering Motivierten. Im Übrigen ist eine schwarz-weiß-zeichnende Zweiteilung in aktiv-lernwillige und passiv-lernunwillige ältere Menschen auch nicht angemessen. Denn viele ältere Menschen haben einen Wunsch, aktiver zu werden oder sich in irgendeiner Form weiterzubilden, aber sie wissen nicht, wie sie dies umsetzen können, oder sie sind sich ihrer Stärken und Potentiale nicht bewusst oder sie werden durch Ängste und negative Erfahrungen gehemmt. Die Neuorientierung hinsichtlich Lebensgestaltung und Aktivitäten im Alter ist ein Prozess, der ohne eine kompensatorische Unterstützung durch andere Menschen und Institutionen ein sehr hohes Maß an Eigeninitiative erfordert. Hierauf sind aber viele ältere Menschen im Laufe ihres Lebens nicht hinreichend vorbereitet worden.

Dem kann hinzugefügt werden, dass durch die traditionelle dreiphasige Einteilung des Lebenslaufes in eine Phase des Lernens und der Vorbereitung und Ausbildung hinsichtlich der Übernahme gesellschaftlicher Rollen und Funktionen (0 bis 20/30 Jahre), eine Phase der beruflichen Tätigkeit und der Familiengründung (20/30 bis 55/65 Jahre) und eine Phase des Ruhestandes (ab 55/65 Jahren) eine passive Haltung und Inaktivität im höheren Lebensalter geradezu gefördert wird. Aus pädagogischer, psychologischer und humanistischer Sicht gibt es ohnehin wenig Argumente für eine strikte Dreiteilung des Lebenslaufs in Lern-, Arbeits- und Ruhephase, aus einer reinen volkswirtschaftlichen Kostenperspektive mag eine solche Dreiteilung früher einmal „funktional“

in der Hinsicht gewesen sein, dass es zum einen in früheren Zeiten einen deutlich höheren Bedarf an vergleichsweise unqualifizierter Arbeit gab, und dass zum anderen die letzte Lebensphase ab dem 60ten Lebensjahr früher im Durchschnitt deutlich kürzer war bzw. die durchschnittliche körperliche und geistige Gesundheit und Fitness und damit auch die Arbeitsfähigkeit der über 60jährigen Menschen deutlich geringer.

Als bedeutende gesellschaftliche Maßnahme für die Zukunft ergibt sich für mich hieraus, dass man die gesellschaftliche Verteilung von Arbeit, Freizeit und Lernen grundsätzlich neu strukturieren sollte. Die traditionelle starre Einteilung des Lebenslauf in drei nacheinander folgende Phasen des Lernens, Arbeitens und Ruhens wird in Zukunft auch aufgrund der rasanten demographischen Entwicklung in den modernen Industrieländern nicht mehr tragfähig sein, und allein durch eine Heraufsetzung des Renteneintrittsalters würde man den veränderten Bedingungen im 21. Jahrhundert nicht mehr angemessen begegnen. Eine gleichmäßigere und flexiblere Verteilung von Arbeit, Lernen und Freizeit über den gesamten Lebenslauf wäre nicht allein aus volkswirtschaftlichen Gesichtspunkten erstrebenswert, sondern auch individuumsbezogen im Hinblick auf körperliche und geistige Gesundheit und Fitness sowie Glück und Zufriedenheit. Das primäre Ziel einer solchen Umverteilung von Lernen, Arbeit, Freizeit sollte nicht darin bestehen, die Arbeitskraft des einzelnen Menschen bis zu seinem Tod (scheinbar) produktivitätsmaximierend auszuschöpfen, sondern durch eine solche Umverteilung könnte vielmehr ein auch unter humanitären Gesichtspunkten ausgewogeneres Verhältnis von Arbeit, Freizeit und Lernen für Menschen jedes Lebensalters erreicht werden. Eine derartige Umverteilung würde speziell auch in der Pädagogik einen radikalen Wandel herbeiführen, und es würden sich somit ganz neue Herausforderungen und Aufgabenfelder für Pädagogen ergeben.

Solange solche gesellschaftliche Szenarien noch Utopie sind, bestehen wichtige altenpädagogische Aufgaben in Bezug auf erfülltes Tätigsein im höheren Lebensalter meiner Meinung vorerst darin, ältere Menschen überhaupt erst einmal zum Tätigsein zu motivieren oder diese darin zu unterstützen, eine ihren Interessen und Stärken entsprechende erfüllende

Tätigkeit im Bereich des Berufs, des Ehrenamts oder der Freizeit zu finden. Gesellschaftliche und pädagogische Maßnahmen könnten dabei wiederum auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen: auf der gesellschaftlich-strukturellen etwa durch entsprechende Angebote für ältere Menschen im Bereich der Freizeit oder der ehrenamtlichen Arbeit oder auch durch Angebote zur berufsbezogenen Weiterqualifizierung. In diesem Sinne äußerten bei der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Befragung sowohl die südkoreanischen als auch die deutschen Befragten in Bezug auf die Frage, was denn die Gesellschaft für die älteren Menschen tun könne, sehr häufig den Wunsch nach vermehrten gesellschaftlichen Angeboten, welche speziell die Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigen würden (etwa in den Bereichen Sport, Kultur, Reisen, Bildung). Eine seniorengerechte Gestaltung von Angeboten würde dabei aber nicht die Zusammenführung von jüngeren und älteren Menschen ausschließen. Eine Zusammenführung von Jung und Alt im Rahmen von gesellschaftlichen Angeboten wurde vor allem von einigen der deutschen Befragten ausdrücklich gewünscht.

Da ein großer Teil der heute lebenden älteren Menschen nur vage Vorstellungen über eigenes erfülltes Tätigsein entwickelt hat oder Hemmungen hinsichtlich eigener Betätigung aufweist, würde ich weiterhin eine Integration individueller Beratungen hinsichtlich der unterschiedlicher Möglichkeiten zur Betätigung für ältere Menschen in die offenen, ambulanten oder stationären Angebote der Altenarbeit als förderlich erachten. Die besondere pädagogische / beraterische Herausforderung würde ich dabei wiederum darin sehen, den individuellen Menschen zunächst in seinem biographischen und sozialen Kontext abzuholen und ihn anschließend vorsichtig darin zu unterstützen, seine Interessen, Ressourcen und Talente zu explorieren.

## **Mögliche gesellschaftliche und pädagogische Maßnahmen hinsichtlich der Reduzierung von Belastungen und der Verminderung des Unglückserlebens**

Hinsichtlich gesellschaftlicher Maßnahmen zur Verminderung von Unglückserleben und Belastungen im höheren Lebensalter setzten sich insbesondere die südkoreanischen Befragten sehr häufig für eine Verbesserung des Wohlfahrtssystems und die qualitative und quantitative Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung ein. Auch viele Deutsche nannten oft eine verstärkte Unterstützung armer und kranker älterer Menschen als wichtige Aufgabe der Gesellschaft. Weiterhin setzten sich vor allem die deutschen Befragten für einen menschlicheren und respektvolleren Umgang mit bedürftigen älteren Menschen im Rahmen von gesellschaftlichen Maßnahmen für ältere Menschen wie Pflege oder gesundheitliche Versorgung ein. Statt die älteren Menschen lediglich zu „verwalten“ und mit elektronischen Unterhaltungsmedien zu überschütten, sollten die professionellen Kräfte in der Altenhilfe den älteren Menschen mehr Gehör schenken und diese in ihren Bedürfnissen und mit ihren individuellen Erfahrungshintergründen wahrnehmen. Mögliche gesellschaftliche Maßnahmen in dieser Hinsicht wären unter anderem: eine strukturelle Verbesserung der entsprechenden Einrichtungen, eine bessere Schulung des Personals sowie auch eine höhere gesellschaftliche und finanzielle Würdigung von in der Altenhilfe tätigen Personen.

Mehr Autonomieförderung und Hilfe zur Selbsthilfe sowie eine vermehrte Förderung der älteren Menschen hinsichtlich des eigenen Umgangs mit psychischen und physischen Belastungen und Einschränkungen könnte nicht nur dem Selbstwertgefühl der älteren Menschen zuträglich sein, sondern es könnte im Rahmen von Einrichtungen und Diensten unter Umständen auch Zeit gewonnen werden für längere persönliche Gespräche zwischen dem Personal und den älteren Menschen sowie für pädagogische Maßnahmen, welche über eine pflegerische und medizinische Versorgung im engeren Sinn hinausgehen würden.

Von gesellschaftlichen Maßnahmen hinsichtlich des eigenen Umgangs mit physischen und psychischen Belastungen beispielsweise in Form von Beratung/Coaching oder Schulungen könnten nicht nur die älteren Menschen in Seniorenwohnheimen profitieren, sondern auch ältere Menschen, welche selbstständig in Privathaushalten leben. So fühlten sich immerhin jeweils etwa 60 Prozent der im Rahmen dieser Arbeit befragten und in der großen Mehrheit in Privathaushalten lebenden älteren Menschen aus Deutschland und Südkorea durch gesundheitliche Probleme in mittlerem bis starken Maße belastet. Für das Unglückserleben wahrscheinlich noch entscheidender als körperliche Belastungen und Einschränkungen sind psychische Belastungen. So unterschieden sich die südkoreanischen Befragten von den deutschen Befragten – wie bereits mehrfach erwähnt wurde – sowohl durch ein erheblich höheres globales Unglückserleben als auch durch eine deutlich höhere psychische Belastung hinsichtlich Stress, Ärger, familiäre Konflikte, Einsamkeit und Langeweile. Ob diese Unterschiede zwischen den beiden Ländern vor allem die älteren Menschen betreffen, oder ob sich hierin ein genereller Unterschied zwischen den beiden Kulturen ausdrückt, kann aufgrund der vorliegenden Daten nicht beurteilt werden. Auf jeden Fall könnten insbesondere die älteren südkoreanischen Menschen von gesellschaftlichen und pädagogischen Maßnahmen profitieren, welche auf die Reduktion von psychischem Stress oder dem besseren Umgang damit gerichtet sind.

## **7 Abschließendes Fazit**

Meine umfassende Auseinandersetzung mit der Thematik des „erfolgreichen und glücklichen Alterns“ hat zunächst eine erfreuliche Erkenntnis hervorgebracht: glückliches und erfolgreiches Altern ist im Prinzip einfach! Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Glück und Erfolg im Alter durch die Anwendung bestimmter Regeln der allgemeinen Lebensführung maßgeblich gefördert werden. Diese Regeln sind im

Folgenden als vier Grundregeln der allgemeinen Lebensführung nochmals zusammengefasst:

- 1. Übe deine körperlichen und geistigen Funktionen regelmäßig und in vielfältiger Weise. Ernähre dich gesund, achte auf ausreichend Schlaf, vermeide Stress und Überlastung ebenso wie Unterlastung und Langeweile. Gehe regelmäßig zum Arzt, um deinen Gesundheitszustand zu kontrollieren (Hauptbezugsbereich dieser Regel: körperliche und geistige Fitness als objektive Kriterien erfolgreichen Alterns).*
- 2. Sorge dafür, dass du regelmäßig Aktivitäten und Tätigkeiten sowie Beziehungen zu anderen Menschen pflegst, welche dich innerlich erfüllen und in deren Kontext du deine Stärken, Interessen und Eigenheiten gut verwirklichen kannst (Hauptbezugsbereich dieser Regel: Glückserleben als subjektives Kriterium erfolgreichen Alterns).*
- 3. Sei gut darauf vorbereitet, mit Belastungen unterschiedlicher Art umzugehen. Sorge dafür, dass du in schwierigen Lebenssituationen auf Unterstützung durch andere zurückgreifen kannst. Überprüfe deine gedanklichen Muster und Strategien dahingehend, dass sie einer optimistisch-lösungsorientierten aber gleichzeitig auch realistisch-differenzierenden Haltung entsprechen (Hauptbezugsbereich dieser Regel(n): Unglückserleben als subjektives Kriterium erfolgreichen Alterns).*
- 4. Strebe immerfort nach Selbsterkenntnis und Erweiterung deines persönlichen Horizonts und sei offen für neue Erfahrungen, um sie zu einem sinnhaften Ganzen zu integrieren (Hauptbezugsbereich dieser Regel: Lebenszufriedenheit (als subjektives Kriterium erfolgreichen Alterns) sowie geistige/persönliche Fortentwicklung (im Sinne der wachstumsorientierten Kriterien erfolgreichen Alterns)).*

Glückliches und erfolgreiches Altern ist auch keiner gesellschaftlichen oder geistigen Elite und noch nicht einmal den Gesunden vorbehalten, sondern grundsätzlich für alle Mitglieder der Gemeinschaft möglich.

Die im Rahmen dieser Arbeit erarbeiteten Lebensregeln für ein glückliches und erfolgreiches Altern unterscheiden sich im Übrigen nicht wesentlich von den allgemeinen Regeln einer glücklichen und erfolgreichen Lebensführung, wie sie beispielsweise bereits vor über 2000 Jahren von den großen Athener Philosophen formuliert wurden.<sup>268</sup> Demnach wären die genannten vier Lebensregeln für jüngere wie für ältere Menschen gleichermaßen relevant.

Da bei diesen Regeln der Lebensführung das Engagement in erfüllte Aktivitäten und soziale Beziehungen ganz zentral ist, widersprechen die Erkenntnisse dieser Arbeit weitgehend den Annahmen der sogenannten Disengagement-Theorie des Alters, welche den Rückzug aus Aktivitäten und sozialen Tätigkeiten als eine für ältere Menschen angemessene und „natürliche“ Lebensweise darstellt.<sup>269</sup>

Ebenso wenig sind die genannten Regeln im Einklang mit der Überbetonung des Strebens nach Geld, Macht, Anerkennung und Leistung, die gerade für die Phase des mittleren Erwachsenenalters in modernen Industriestaaten wie Südkorea und Deutschland charakteristisch ist und meiner Ansicht nach einem erfüllten und glücklichen Leben sehr abträglich sein kann (selbst bei großem äußerlichen Erfolg).

Die Schlichtheit der genannten Regeln für ein erfolgreiches und glückliches Altern sollte aber nicht suggerieren, dass der Weg zu einem erfolgreichen und glücklichen Altern bequem wäre. Im Gegenteil kann eine entsprechende förderliche Veränderung der allgemeinen Lebensführung, der Verhaltensgewohnheiten, Einstellungen und Gedankenmuster sehr harte Arbeit bedeuten. Zudem erfordert zwar weniger die Aufrechterhaltung förderlicher Gewohnheiten, dafür aber die

---

<sup>268</sup> Vgl. Aristoteles (1986). *Nikomachische Ethik*. Ditzingen: Reclam.

<sup>269</sup> Cumming, E. & Henry, W.E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.

eigenständige, aktive Veränderung der allgemeinen Lebensführung und die Etablierung neuer förderlicher Gewohnheiten ein erhebliches Maß an Selbststeuerung, Reflexion und Bewusstheit.

An dieser Stelle ist meiner Meinung nach die Verantwortung der Gesellschaft und insbesondere auch der Pädagogik für alle Mitglieder der Gemeinschaft hervorzuheben. Denn es gibt (zumindest für Deutschland) deutliche Indizien dafür, dass unter den jetzigen gesellschaftlichen und pädagogischen Bedingungen zum einen Personen mit relativ geringem Bildungs- und ökonomischen Status hinsichtlich der Etablierung einer Glück und Zufriedenheit sowie körperliche und geistige Fitness fördernden Lebensführung benachteiligt werden und zum anderen dass auch ältere Menschen ganz allgemein in dieser Hinsicht benachteiligt werden.

Somit wären für ältere Menschen mit geringem ökonomischen oder Bildungsstatus die Chancen zur Erreichung von Glück und Zufriedenheit durch die gesellschaftlichen Bedingungen gleich in doppelter Weise erschwert.

Eine solche Summierung ungünstiger gesellschaftlicher Bedingungen könnte etwa auch maßgeblich zum Stereotyp des „rigiden und misstrauischen älteren Menschen“ beigetragen haben, welches nicht nur im Hinblick auf die unzulässige Verallgemeinerung auf die Gesamtgruppe der älteren Menschen die Wirklichkeit verzerrt, sondern zudem noch eine falsche Ursachenzuschreibung in Bezug auf die wahrgenommene „Rigidität und Misstrauigkeit“ nahelegt (nämlich dass diese zugeschriebenen Eigenschaften vor allem durch das Alter selbst bedingt wären und nicht eben auch in beträchtlichem Ausmaß durch die Lebenssituation und Geschichte des jeweiligen Menschen bzw. der jeweiligen Gruppe von Menschen).

Welcher gesellschaftlichen Bedingungen und Maßnahmen würde es aber nun bedürfen, um ein erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern?

Geeignete strukturelle Maßnahmen und Veränderungen im Hinblick auf die staatlichen Gesundheits-, Pflege- und Sozialsysteme, die Vielfalt und Qualität von Bildungs- und Freizeitangeboten oder die beruflichen Chancen und Möglichkeiten für ältere Menschen wären zur allgemeinen Förderung eines erfolgreichen und glücklichen Alterns zweifelsohne

bedeutsam, würden aber allein für sich noch zu kurz greifen. Denn mindestens ebenso wichtig wären Maßnahmen, welche den älteren Menschen Wissen, Fertigkeiten und Einstellungen vermitteln würden, um diese zu einer eigenständigen und glücksförderlichen Lebensführung zu befähigen. Aus diesem Grund ist für mich insbesondere der Pädagogik und Bildung eine zentrale Bedeutung für das erfolgreiche und glückliche Altern zuzuweisen.

Weil die wesentlichen für ein erfolgreiches und glückliches Leben förderlichen Verhaltensgewohnheiten und Einstellungen gleichermaßen für junge wie für alte Menschen relevant sind, sollten sie idealerweise bereits im Kindes- und Jugendalter im Rahmen der elterlichen und schulischen Erziehung und Bildung gefördert werden. Damit die pädagogische Förderung nachhaltig über die gesamte Lebensspanne wirksam sein kann, wäre dabei insbesondere der Förderung der Selbststeuerung, der bewussten Reflexion und des „LearningWills“ besondere Bedeutung zuzumessen.

Daneben halte ich es auch für wichtig, im Rahmen der elterlichen und schulischen Erziehung die Thematik des Alterns mehr einzubeziehen, um einerseits den immer noch dominanten negativen Stereotypen des Alterns entgegenzuwirken und andererseits bei Kindern und Jugendlichen das Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass das Altern ein integraler Bestandteil des menschlichen Lebens ist.

Für sehr wichtig hinsichtlich eines erfolgreichen Alterns halte ich auch die vermehrte pädagogische Förderung der Menschen im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Bei der Altenpädagogik würde dies nicht nur eine stärkere Integration pädagogischer Maßnahmen in die allgemeinen Pflege- und Altenhilfeleistungen bedeuten, sondern auch die Vermittlung von pädagogischen Angeboten an die nicht von solchen Maßnahmen betroffenen älteren Menschen. Leider scheint es bislang im Allgemeinen noch so zu sein, dass gerade die älteren Menschen, welche von solchen Angeboten am meisten profitieren könnten, häufig erst gar nicht durch diese erreicht werden.

Die vielleicht größte Herausforderung der Erwachsenen- und Altenpädagogik besteht daher für mich darin, nicht nur bereits engagierte und bildungsmotivierte Teilgruppen der Bevölkerung anzusprechen und zu fördern, sondern nach Möglichkeit alle Menschen. Um in diesem Sinne die Maxime „Bildung für alle“ umzusetzen, wäre für mich die alleinige Bereitstellung von Angeboten für verschiedene Bevölkerungsgruppen nicht hinreichend, sondern die Gesellschaft müsste auch die Verantwortung dafür übernehmen, dass solche Angebote tatsächlich angenommen würden. Hierfür wäre es etwa notwendig, die älteren Menschen differenziert anzusprechen und sie aus ihren spezifischen Lebenssituationen und -kontexten abzuholen. Meiner Ansicht nach kann ein solches Vorhaben nur dann in umfassender Weise gelingen, wenn sich die Pädagogik insgesamt in ihrem Selbstverständnis wandelt. Pädagogik wäre dann für mich in hohem Maße auch eine Kunst, unterschiedliche Menschen und Gruppen anzusprechen, zu motivieren und zu aktivieren, und bei diesen die Lust am Lernen (LearningWill) zu entfachen bzw. aufrechtzuerhalten. Ein solches erweitertes Pädagogikverständnis würde für mich weiterhin beinhalten, dass sich Pädagogik nicht auf die Vermittlung berufsrelevanten Wissens beschränken würde, sondern dass das Hauptziel von Pädagogik und Bildung eine erfolgreiche und glückliche Lebensführung wäre (bei welcher die berufliche Zufriedenheit selbstverständlich auch von großer Bedeutung wäre). Die Notwendigkeit eines solchen erweiterten Pädagogikverständnisses lässt sich meiner Meinung besonders gut im Hinblick auf das Leben der älteren Menschen aufzeigen. Denn zum einen befindet sich heutzutage die Mehrzahl der über 65jährigen Menschen im beruflichen Ruhestand, so dass hier die Beschränktheit einer rein funktional orientierten, berufsbezogenen Pädagogik besonders deutlich wird. Vor allem aber zeigt sich im Alter die Summe der Bildungserfahrungen eines ganzen Lebens – entweder in Form inneren Reichtums und erfüllter Aktivitäten und Beziehungen oder eben als Mangel, Unzufriedenheit, Langeweile und Einsamkeit.

Darüber hinaus glaube ich persönlich wie viele westliche und östliche Philosophen und Gelehrte in den Traditionen des Humanismus und

Taoismus daran, dass das höhere Lebensalter als Lebensphase besondere Möglichkeiten zu einer qualitativen Höher- und Weiterentwicklung hinsichtlich Selbst- und Welterkenntnis, „Weisheit“ und Transzendenz bietet. Aber auch unabhängig von solchen „Wachstumstheorien des Alters“ bin ich der festen Überzeugung, dass die Gesellschaft den älteren Menschen nicht nur mehr Respekt schuldet, sondern dass wir jungen Menschen auch sehr viel von den älteren lernen können.

## Literaturverzeichnis

- Ahnert, L. (2004). *Frühe Bindung. Entstehung und Entwicklung*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Albert, M. S., Jones, K. & Savage, C. R. (1995). Predictors of cognitive change in older persons. *Psychology and Aging, 10*, 578-589.
- Aristoteles (1986). *Nikomachische Ethik*. Ditzingen: Reclam.
- Atchley, R. C. (1982). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist, 29*, 183-190.
- Backes, G. M. (1997). *Alter(n) als "Gesellschaftliches Problem"? Zur Vergesellschaftung des Alter(n)s im Kontext der Modernisierung*. Opladen: Westeuropäischer Verlag.
- Baltes, M. M. & Montade, L. (Hrsg.) (1996). *Produktives Leben im Alter*. Frankfurt/Main; New York: Campus Verlag.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1989). Erfolgreiches Altern: mehr Jahre und mehr Leben. *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie, 2*, 5-10.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of development theory. *American Psychologist, 52*, 366-380.
- Barnes, J. (1992). *Aristoteles. Eine Einführung*. Stuttgart: Reclam.
- Barth, M. C., McNaught, W. & Rizzi, P. (1996). The costs and benefits of older workers. In W. H. Crown (Hrsg.), *Handbook on employment and the elderly* (pp 324-348). Westport, CT: Greenwood Press.
- Beauvoir, S. (2000). *Das Alter*. Reinbek: Rowohlt.
- Beck, A. T., Rush, J. A., Shaw, B. F. & Gary, E. (1981). *Kognitive Therapie der Depression*. München & Wien: Urban & Schwarzenberg.

- Beck, A. T. (2004). *Kognitive Therapie der Depression*. Beltz: Weinheim.
- Birg, H. & Koch, H. (1987). *Der Bevölkerungsrückgang in der Bundesrepublik Deutschland*. Frankfurt / M.: Campus.
- Birren, J. E. (1988). A contribution to the theory of the psychology of aging: As a counterpart of development. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Hrsg.), *Emergent theories of aging* (pp 153-176). New York: Springer.
- Brandtstädter, J. & Renner, G. (1992). Coping with discrepancies between aspirations and achievement in adult development. In L. Montada, S.-H. Filipp & M.J. Lerner (Hrsg.), *Life crises and experience of loss in adulthood* (pp 301-319). Hillsdale: Erlbaum.
- Breen, M. (2004). *The Koreans: Who They Are, What They Want, Where Their Future Lies*. Revised Edition. New York: Thomas Dunne Books/St. Martin's Griffin.
- Brickman, P. & Coates, D. (1978). Lottery winners and accident victims: is happiness relative?. *Journal of personality and social psychology*, Vol 36, 917-927.
- Brockmann, H. (1998). *Die Lebensorganisation älterer Menschen. Eine Trendanalyse*. Wiesbaden: DUV.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2006): *Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft. Der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen*. Berlin: BMFSFJ.
- Busse, E.W. & Maddox, G.L. (1985). *The Duke longitudinal studies on normal aging: 1950-1980*. New York: Springer.
- Caplan, N. et al. (1992). Indochinese Refugee Families and Academic Achievement. *Scientific American*, volume 266(2) 36-42.

- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging, 7*, 331-338.
- Caspi, A. & Elder, G. H. (1986). Life satisfaction in old age.: Linking social psychology and history. *Psychology and Aging, 1*, 18-26
- Cattell, R. B. (1987). *Intelligence: Its structure, growth, and action*. New York: Elsevier.
- Cho, Geung-Ho (2003). *Reading Koreans Culturally: A psychological approach*. Seoul: Nanam Verlag.
- Cho, Seong-Nam (2004). *Preparing for aging society*. Seoul: Ewha Womans Universitätsverlag.
- Clayton, V. (1982). Wisdom and intelligence. The nature and function of knowledge in the later years. *Human Development 15*, 315-321.
- Cowgill, D. O. & Holmes, L. D. (Hrsg.) (1972). *Aging and modernization*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Craft, J. A., Doctors, S. I., Shkop, Y. M. & Benecki, T. J. (1979). Simulated management perceptions, hiring decisions and age. *Aging & Work, 2*, 95–102.
- Csikszentmihalyi, M. (2000a). *Kreativität. Wie Sie das Unmögliche möglich machen und Ihre Grenzen überwinden*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2000b). *Lebe gut*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Flow .Das Geheimnis des Glücks*. 15. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Cumming, E. & Henry, W. E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Daniels, R. (1977). *The Politics of Prejudice: The Anti-Japanese Movement in California and the Struggle for Japanese Exclusion*. Berkley: University of California Press.

- Deary, I. (2000). *Looking down on human intelligence: from psychometrics to the brain*. Oxford: Oxford University Press.
- Die Koreanische Gesellschaft für Gerontologie (2000). *Einführung in die Gerontologie*. Seoul: Daeyoung-Moonwha Press.
- Diener, E., Horwitz, J. & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research* , 16, 263-274.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Hrsg.), *Subjective well-being – an interdisziplinäre perspektive*. Oxford: Pergamon press.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective wellbeing. Relative or absolute? *Social indicators research*, 28, 195-225.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being. Three Decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dittmann-Kohli, F. & Van der Heijden, B. (1996). Leistungsfähigkeit älterer Arbeitnehmer – interne und externe Faktoren. *Zeitschrift für Gerontologie*, 29, 323-327.
- Dschung Dsi (1998). *Das wahre Buch vom südlichen Blütenland*. Düsseldorf, Köln: Diederichs.
- Epiktet (1992). *Handbüchlein der Moral*. Reclam: Ditzingen.
- Fiatarone, M. A., Marks, E. C., Ryan, N. D., Meredith, C. N., Lipsitz, L. A. & Evans, W. J. (1990). High-Intensity Strength Training in Nonagenarians Effects on Skeletal Muscle. *JAMA*, 263(22), 3029-3034.

- Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS*. 3rd Edition. London: Sage publications
- Filipp, S.-H. & Schmitt, K. (1994). Die Rolle sozioökologischer Variablen in einem Bedingungsmodell der Lebenszufriedenheit alter Menschen. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 26, 218-240.
- Frankl, V.E. (1982). *Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* (Taschenbuchausgabe). München : Dtv.
- Gatz, M., Pedersen, N. L., Plomin, R. & Nesselroade, J.R. (1992). Importance of shared environments for symptoms of depression in older adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 701-708.
- Geiger, K. (2006). *Studie für den Nordisk Ministerråd (2004): Die Konkurrenzfähigkeit von Senioren*. Hamburg: Ramboll Management.
- Gödtel, R. (2002). *Wege zum Glück. Lebenskunst in einer veränderten Welt*. München: Universitas.
- Goldstein, K. (1939/1995). *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*. New York: Zone Books.
- Gonda, J. (1980). Relation between formal education and cognitive function: a historical perspective. *Educational Gerontology*, 5, 283-291.
- Gruber, A. L. & Schaie, K.W. (1986). *Longitudinal sequential studies of marital assortativity*. Paper presented at the annual meeting of the Gerontological Society of America, Chicago, IL.
- Habu Junko (2004). *Ancient Jomon of Japan*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hany, E.A. (1998) *Kognitives Altern. Psychometrische, experimentelle und verhaltensgenetische Analysen. Habilitationsschrift*. München: Universität München.

- Havighurst, R. J. (1951). Validity of the Chicago Attitude Inventory as a means of personal adjustment in old age. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 46, 24-29.
- Havighurst, R. J. & Albrecht, R. (1953). *Older people*. New York: Longmans.
- Havighurst, R. J. (1962). The measurement of successful aging. In C. Tibbits & W. Donahue (Hrsg.), *Social and psychological aspects of Aging*. New York: Columbia University Press.
- Havighurst, R.J. (1963). Successful aging. In C.Tibbits & W. Donahue (Hrsg.), *Processes of aging*. New York: Williams.
- Havighurst, R. J., Neugarten, B. L. & Tobin, S. (1964). Disengagement and patterns of aging. *The Gerontologist*, 4, 24.
- Headey, B., Veenhoven, R. & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social indicators research*, 24, 81-100.
- Heisel, M. A., Darkenwald, G. G. & Anderson, R. E. (1981). Participation in organized educational activities among adults aged 60 and older. *Educational Gerontology*, 6, 227-240.
- Herzberg, F., Mausner, B. & Snyderman, B. B. (1959). *The Motivation to Work*. 2. Auflage. New York: Wiley.
- Hippokrates (1994). *Ausgewählte Schriften*. Ditzingen: Reclam.
- Hofmann, W. (2002). *Politik des aufgeklärten Glücks. Jeremy Bentham's philosophisch-politisches Denken*. Berlin: Akademie-Verlag.
- Hollmann, W. (1988). Sport- und Präventivmedizin. *Med. Forschung*1, 183-197.
- Hong, Hyun-Bang (2001). *Toward a New Definition of Successful Aging through the Critical Literature Review*. Seoul, Ewha Univ. Diss.
- Horn, J. L. & Catell, R. B. (1966). Age differences in primary mental ability factors. *Journal of Gerontology* 21, 210-220.

- Horn, J. L. (1998). A basis for research on age differences in cognitive capabilities. In J. J. McArdle & R. W. Woodcock (Hrsg.), *Human cognitive abilities in theory and praxis*. London: Lawrence Erlbaum
- Hossenfelder, M. (2006). *Epikur*. München: Beck.
- Inglehart, R. (1998). *Modernisierung und Postmodernisierung. Kultureller, wirtschaftlicher und politischer Wandel in 43 Gesellschaften*. Frankfurt/Main: Campus Verlag.
- Jones, H. E. & Conrad, H. S. (1933). The Growth and decline of intelligence. A study of a homogenous group between the ages ten and sixty. *Genet. Psychol. Monogr.*, 13, 223-298.
- Judge, T. A. & Watanabe, S. (1993). Another look on the job satisfaction – life satisfaction relationship. *Journal of applied psychology*, 78, 939-948.
- Jung, C. G. (1946). *Seelenprobleme der Gegenwart*. Zürich: Rascher.
- Kant, I. (1986). *Kritik der praktischen Vernunft*. Ditzingen: Reclam.
- Kappel, I. (2003). *Wege zu höherer Lebensqualität im Alter. Eine empirische Studie in Wien und in der Steiermark*. Graz, Karl-Franzens- Universität , Univ. Diss.
- Kim, Keun-Hong (1996). *Lebenslagen und Freizeit im Alter: eine vergleichende Studie zwischen der Bundesrepublik Deutschland und Südkorea*. Hamburg, Univ. Diss.
- Kempermann, G. (2007). Nicht ausgeliefert an Zeit und Welt. Die Plastizität des alternden Hirns. In P. Gruss (Hrsg.), *Die Zukunft des Alterns. Die Antwort der Wissenschaft* (pp 240-257). München: C. H. Beck.
- Klein, M. (1995). Wieviel Platz bleibt im Prokrustesbett? Wertewandel in der Bundesrepublik Deutschland zwischen 1973 und 1992. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 47(1995), 207-230.

- Klingenberger, H. (1996). *Handbuch Alterpädagogik. Aufgaben und Handlungsfelder der ganzheitlichen Geragogik*. Heilbrunn: Klinkhardt.
- Kluge, K.-J. & von Rantzau, A. (2005). *Hochbegabte können mehr*. Viersen: Humanes Lernen.
- Kogan, N. (1961). Attitudes toward old People: The Development of a Scale and an Examination of Correlates. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62-1, 44-54.
- Konfuzius (1998). *Gespräche (Lun-yu)*. Stuttgart: Reclam.
- Kruse, A. & Packebusch, L. (2006). Alter(n)sgerechte Arbeitsgestaltung. In B. Zimolong & U. Konradt (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie, Ingenieurpsychologie* (425-459). Göttingen: Hogrefe.
- Landor, A. H. S. (1893). *Alone with the Hairy Ainu. Or, 3,800 miles on a Pack Saddle in Yezo and a Cruise to the Kurile Islands*. London: John Murray.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D. & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.
- Lee, Sang-Myung (2007). *Das soziale Wohlfahrtssystem der Senioren und die Lebenssituation der älteren Menschen in Korea*. Köln, Univ. Diss.
- Liu, Xiaogan (1990). *Zhuangzi Philosophy*. Seoul: Sonamoo Verlag.
- Lehr, U. (1987). Persönlichkeitsentwicklung im höheren Lebensalter: differentielle Aspekte. In U. Lehr & H. Thomae (Hrsg.), *Formen seelischen Alterns*. Stuttgart: Enke.
- Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alterns*. 11. Auflage. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.
- Lehrl, S. (2005). *Mentales Erfolgstraining*. Köln: Deutscher Sportverlag.

- Lemon, B. W., Bengtson, V. L. & Petersen, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life expectation among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-523.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. & Ekman, P. (1991). Emotion, physiology and expression in old age. *Psychology of Aging*, 6, 28-35.
- Losenmayr, L. (1983). *Die späte Freiheit. Das Alter – ein Stück bewusst gelebten Lebens*. Berlin: Sevierin und Siedler.
- Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of wellbeing measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Magalhaes, J. P. (2005). *Is aging genetic?*. <http://www.senescence.info/>
- Magalhaes, J. P. (2005). *What is aging?*. <http://www.senescence.info/>
- Magalhaes, J. P. (2005). *Evolutionary theory of aging*. <http://www.senescence.info/>
- Malatesta, C. Z. & Kalnok, M. (1984). Emotional experience in younger and older adults. *Journal of gerontology*, 39, 301-308.
- Marx, K. (2009). *Das Kapital*. Köln: Anaconda.
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (2002). *Motivation und Persönlichkeit*. Reinbek: Rowohlt Tb.
- McCrae, R. R. (1989). Age differences in the use of coping mechanism. *Journal of Gerontology*, 44, 161-169.
- Michaels, A. (1998). *Der Hinduismus: Geschichte und Gegenwart*. München: C. H. Beck.

- Miles, C. C. (1934). The influence of speed and age on intelligence scores of adults. *Journal of genetic psychology* 10, 208-210.
- Mroszek, D. K. & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Myers, D. G. (2010). *Excerpted from Psychology*. 9th edition. New York: Worth Publishers.
- Nietzsche, F. (1980). *Sämtliche Werke, Kritische Studienausgabe in 15 Bänden*. G. Colli und M. Montinari (Hrsg.). München: Dtv.
- Nietzsche, F. (2000). *Götzen-Dämmerung oder Wie man mit dem Hammer philosophiert*. Frankfurt: Insel Verlag.
- Oehmichen, M. & Meißner, C. (2006). Das „natürliche“ Altern und der „natürliche“ Tod. *Focus MUL, Heft 1/2006*.
- Oerter, R. & Montada, L. (1998). *Entwicklungspsychologie*. 4. Auflage. Weinheim: Beltz.
- Oh, Gang-Nam (1999). *Zhuangzi*. Seoul: Hyunanm Verlag.
- Osho (2004). *Reife: Sei, was du bist*. Berlin: Ullstein
- Paik, Jee-Eun (2006). *Successful aging perceived by Korean elderly: cross-cultural perspectives*. Seoul, Ewha womans Univ. Diss.
- Palmore, E. & Manton, K. (1974). Modernisation and the Status of the Aged. *Journal of Gerontology*, 29, 205-210.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The Gerontologist*, Vol. 19, Issue 5, 427-431.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Platon (1998). *Gorgias*. Ditzingen: Reclam.

- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Rott, C. (1993). Ein Drei-Komponenten-Modell der Intelligenzentwicklung im Alter. *Zeitschrift für Gerontologie*, 26, 184-190.
- Rudinger, G. & Thomae, H. (1990). Coping, life adjustment and life satisfaction: Findings from the Bonn Longitudinal Study of Aging (BOLSA). In P. B. Baltes & M. Baltes (Hrsg.), *Successful aging: Perspectives from the social sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Salzgeber, J. (2005). *Familienpsychologische Gutachten*. München: Beck.
- Schachtschnabel, D. O. (2004). Humanbiologie des Alterns. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.), *Enzyklopedie der Gerontologie*. Bern: Huber.
- Schaie, K. W. (1983). The Seattle Longitudinal Study: A twenty-one year exploration of psychometric intelligence in adulthood. In K. W. Schaie (Hrsg.), *Longitudinal studies of adult psychological development* (pp 64–135). New York: Guilford Press.
- Schaie, K. W. (1993). The Seattle Longitudinal Study: a thirty-five-year inquiry of adult intellectual development. *Zeitschrift für Gerontologie* 26, 129-137.
- Schaie, K. W. & Willis, S. L. (1995). *Adult development and aging*. New York: Harper.
- Schaie, K. W. (1996). Intellectual development in adulthood. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Hrsg.), *Handbook of psychology of aging*. San Diego: Academic Press.
- Schaie, K. W., Willis, S. L. & Pennak, S. (2005). A historical framework for cohort differences in intelligence. *Research in Human Development*, 21, 43-67.
- Schildt, A. & Siegfried, D. (2009). *Deutsche Kulturgeschichte: Die Bundesrepublik von 1945 bis zur Gegenwart*. München: Carl Hanser Verlag.

- Schneider, H. D. (1970). *Soziale Rollen im Erwachsenenalter*. Frankfurt: Thesen.
- Schopenhauer, A. (2007). *Die Welt als Wille und Vorstellung. 2. Band*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schulze, G. (1992/2005). *Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Seligman, M. (1975). *Helplessness. On Depression, Development and Death*. San Francisco: Freeman and Comp.
- Seligman, M. (2005). *Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben*. 5.Auflage. Bergisch Gladbach: Lübbe.
- Seneca, L. (1993). *Philosophische Schriften. 3. Band. Briefe an Lucilius. Erster Teil: Brief 1–81*. Hamburg: Meiner.
- Siegler, I. C. & Gatz, M. (1985). Age patterns in locus of control. In E. Palmore (Hrsg.), *Normal Aging III: Reports from the Duke Longitudinal Studies, 1975-1984*. Durham, N.C.: Duke University Press.
- Simmons, L. W. (1945). *The Role of the Aged in Primitive Society*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Smith, A. (1776). *An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations. Band 1*. Nachdruck von 1981. Indianapolis : Liberty Fund.
- Smith, S. & Razzell, P. (1975). *The pools winners*. London: Caliban Books.
- Spearman, C. (1904). "General intelligence" objectively determined and measured. *American Journal of Psychology*, 15, 201-293.
- Sprenger, M. (2006). *Das arbeitsrechtliche Verbot der Altersdiskriminierung nach der Richtlinie 2000/78/EG. Konstanzer Schriften zur Rechtswissenschaft, Bd. 229*. Konstanz: Hartung-Gorre Verlag.

- Statistisches Bundesamt (2009). *Statistisches Jahrbuch für die Bundesrepublik Deutschland*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.
- Staudinger, U. M. & Baumert, J. (2007). Bildung und Lernen jenseits der 50: Plastizität und Realität. In P. Gruss (Hrsg.), *Die Zukunft des Alterns*. München: C. H. Beck.
- Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (1991). *Subjective well-being – an interdisziplinäre perspective*. Oxford: Pergamon press.
- Tartler, R. (1961). *Das Altern in der modernen Gesellschaft*. Stuttgart: Enke.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L. & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared together and apart. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1031-1039.
- Thoits, P. & Hannan, M. (1979). Income and psychological distress. The impact of an income-maintenance experiment. *Journal of Health and Social Behavior*, *20*, 120-138.
- Thomae, H. (1983). *Altersstile und Altersschicksale. Ein Beitrag zur differentiellen Gerontologie*. Bern: Huber.
- Thurstone, L. L. (1931). Multiple factor analysis. *Psychological Review*, *38*, 406-427.
- Vaupel, J. W. & von Kistowski, K. G. (2007). Die Plastizität menschlicher Lebenserwartung und ihre Konsequenzen. In P. Gruss (Hrsg.), *Die Zukunft des Alterns. Report der Max-Planck-Gesellschaft*. München: C. H. Beck.
- Walhalla Walhalla Fachredaktion (2008). *Das gesamte Sozialgesetzbuch SGB I bis SGB XII Ausgabe 2010/II*. 5.Auflage. Regensburg: Walhalla U. Praetoria Verlag.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience negative emotional states. *Psychological Bulletin*, *96*, 465-490.

- Watson, D. & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. A. Johnson & S. Briggs (Hrsg.), *Handbook of Personality Psychology*. San Diego: Academic Press.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watten R. G., Vassend, D., Myhrer, T. & Syversen, J.L. (1997). Personality Factors and somatic symptoms. *European Journal of personality*, 11, 57-68.
- Wechsler, D. (1964). *Die Messung der Intelligenz Erwachsener*. Bern: Huber.
- Weinert, S. (1994) zitiert nach Oerter, R. & Montada, L. (1998). *Entwicklungspsychologie*. 4. Auflage. Weinheim: Beltz.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, volume 67, issue 4, 294-306.
- Wu, Kuang-Ming (1982). *Chuang Tzu: World Philosopher at Play*. (Studies in Religion, American Academy of Religion.) New York: Crossroad Publishing Company.
- Yerkes, R. M. (1921). *Psychological examining in the United States Army*. Washington: National Academy of Science.

## Quellen aus dem Internet

<http://de.wikipedia.org/wiki/Glück>

[http://de.wikipedia.org/wiki/Jeanne\\_Calment](http://de.wikipedia.org/wiki/Jeanne_Calment)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Arnold\\_Henry\\_Savage\\_Landor](http://en.wikipedia.org/wiki/Arnold_Henry_Savage_Landor)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Maximum\\_life\\_span](http://en.wikipedia.org/wiki/Maximum_life_span)

<http://en.wikipedia.org/wiki/Yaghan>

<http://www.agingblueprint.org/tips.cfm>

<http://www.geert-hofstede.com>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/004005.htm>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/004014.htm>

<http://www.perspektive50plus.de/perspektive50plus/content/e1053/e1791/BdA-ltere.pdf>

<http://www.senescence.info>

## Tabellenverzeichnis

- Tabelle 1: Prädiktoren erfolgreichen Alterns nach Palmore
- Tabelle 2: Was wir empfinden, wenn wir verschiedene Dinge tun.  
Tabelle nach M. Csikszentmihalyi
- Tabelle 3: Die vier Temperamente nach Hippokrates und ihr  
Zusammenhang mit positivem und negativem Affekt
- Tabelle 4: A.H. Maslows Bedürfnispyramide und F. Herzbergs  
Hygienefaktoren und Motivatoren

- Tabelle 5: Die vier Temperamente nach Hippokrates und ihr Zusammenhang mit positivem und negativem Affekt
- Tabelle 6: Theoretische Ausdifferenzierung des Komplexes „Glück und Zufriedenheit“ anhand der beiden Dimensionen „Affektiv-Kognitiv“ und „Positiv-Negativ“
- Tabelle 7: Unabhängige und abhängige Variablen in Untersuchungsdesigns zur Erforschung des Glückserlebens
- Tabelle 8: Anteile der Gene sowie des familiären Umfeldes am Ausmaß positiver und negativer Emotionalität
- Tabelle 9: Ausprägung kultureller Dimensionen in den USA
- Tabelle 10: Ausprägung kultureller Dimensionen in der BRD
- Tabelle 11: Ausprägung kultureller Dimensionen in Südkorea
- Tabelle 12: Typische Attributionen von Optimisten und Pessimisten bei positiven Ereignissen und Erfolgen
- Tabelle 13: Typische Attributionen von Optimisten und Pessimisten bei negativen Ereignissen und Misserfolgen
- Tabelle 14: Positive Gefühlszustände im Zusammenhang mit vergnüglichen und unterhaltsamen Aktivitäten und Tätigkeiten (nach M. Seligman)
- Tabelle 15: Demographischer Wandel in der BRD seit 1990
- Tabelle 16: Lebenszufriedenheit, positive und negative Affektivität in Deutschland und Südkorea: Mittelwerte und Varianz bei der Satisfaction-with-life-scale sowie beim PANAS
- Tabelle 17: Durchschnittliche Häufigkeit von Aktivitäten in der BRD
- Tabelle 18: Durchschnittliche Häufigkeit von Aktivitäten in Südkorea

- Tabelle 19 : Hausarbeiten, Einkaufen und Fernsehen: Anteil der Personen, welche die entsprechende Aktivität mindestens einmal pro Woche betreiben
- Tabelle 20: Lesen und musische Aktivitäten in Deutschland und Südkorea: Anteil der Personen, welche die entsprechende Aktivität mindestens einmal pro Woche betreiben
- Tabelle 21: Sportliche Betätigung in Deutschland und Südkorea: Anteil der Personen, welche die entsprechende Aktivität mindestens einmal pro Woche betreiben
- Tabelle 22: Außerhäusliche religiöse Aktivität, Besuch von Restaurant, Konzert, Theater, Kino in Deutschland und Südkorea
- Tabelle 23: Treffen mit Familienmitgliedern, Freunden und Betreuung der Enkel: Anteil der Personen, welche die entsprechende Aktivität mindestens einmal pro Woche betreiben
- Tabelle 24: Ehrenamtliche und bezahlte Tätigkeiten in Deutschland und Südkorea
- Tabelle 25: Freude an ehrenamtlichen und beruflichen Tätigkeiten sowie musischen Aktivitäten bei den Personen, welche diese mindestens einmal pro Woche ausüben
- Tabelle 26: Freude an Aktivitäten in der BRD
- Tabelle 27: Freude an Aktivitäten in Südkorea
- Tabelle 28: Spontaneität / Geplantheit von Aktivitäten in der BRD
- Tabelle 29: Spontaneität / Geplantheit von Aktivitäten in Südkorea
- Tabelle 30: Subjektive Freiwilligkeit der Tätigkeiten in der BRD

- Tabelle 31: Subjektive Freiwilligkeit der Tätigkeiten in Südkorea
- Tabelle 32: Anteil der Personen in der BRD, welche sich innerhalb der letzten drei Monate hinsichtlich der jeweiligen Aspekte in mittlerem bis sehr starkem Maße belastet fühlten
- Tabelle 33: Anteil der Personen in Südkorea, welche sich innerhalb der letzten drei Monate hinsichtlich der jeweiligen Aspekte in mittlerem bis sehr starkem Maße belastet fühlten
- Tabelle 34: Anteil der Personen in der BRD , welche die jeweilige Aussage als „ziemlich zutreffend“ oder „völlig zutreffend“ bezeichneten
- Tabelle 35: Anteil der Personen in Südkorea, welche die jeweilige Aussage als „ziemlich zutreffend“ oder „völlig zutreffend“ bezeichneten
- Tabelle 36: Anteil der Personen in der BRD, welche glauben, ihr Leben in den jeweiligen Bereichen in hohem Maße beeinflussen zu können
- Tabelle 37: Anteil der Personen in Südkorea, welche glauben, ihr Leben in den jeweiligen Bereichen in hohem Maße beeinflussen zu können
- Tabelle 38: Subjektive Meisterung des Alltags in der BRD
- Tabelle 39: Subjektive Meisterung des Alltags in Südkorea
- Tabelle 40: Anteil der deutschen Befragten in Prozent, die den jeweiligen Items „Für Menschen über 65 ist es wichtig,...“ zustimmen

- Tabelle 41: Anteil der südkoreanischen Befragten in Prozent, die den jeweiligen Items „Für Menschen über 65 ist es wichtig, ...“ zustimmen
- Tabelle 42: Anteil der deutschen Befragten in Prozent, die den jeweiligen Items „Älterwerden bedeutet für mich, dass...“ zustimmen
- Tabelle 43: Anteil der südkoreanischen Befragten in Prozent, die den jeweiligen Items „Älterwerden bedeutet für mich, dass...“ zustimmen
- Tabelle 44: Anteil der deutschen Befragten, die den jeweiligen Items zustimmen
- Tabelle 45: Anteil der südkoreanischen Befragten, die den jeweiligen Items zustimmen
- Tabelle 46: Anteil der deutschen Befragten, die die jeweiligen Erziehungsziele als „sehr wichtig“ oder „höchst wichtig“ bezeichneten
- Tabelle 47: Anteil der südkoreanischen Befragten, die die jeweiligen Erziehungsziele als „sehr wichtig“ oder „höchst wichtig“ bezeichneten
- Tabelle 48: Zusammenhänge zwischen Lebenszufriedenheit (als kognitive Glückskomponente) und altersbezogenen Werten und Einstellungen
- Tabelle 49: Zusammenhänge zwischen positiver Affektivität und altersbezogenen Werten und Einstellungen
- Tabelle 50: Zusammenhänge zwischen negativer Affektivität und altersbezogenen Werten und Einstellungen

- Tabelle 51: Klassifikation von Glücks- und Unglücksfaktoren in Anlehnung an die Theorien und „Systeme“ Abraham Maslows und Frederick Herzbergs
- Tabelle 52: Zuwachs der staatlichen Sozialleistungen in Deutschland seit 1995
- Tabelle 53a: Aufgabenfelder der ganzheitlichen Altenpädagogik nach Hubert Klingenberg
- Tabelle 53b: Aufgabenfelder der ganzheitlichen Altenpädagogik nach Hubert Klingenberg
- Tabelle 54: Die subjektiven und objektiven Kriterien des erfolgreichen Alterns und die zu ihrer Erfüllung relevanten Bedingungen und Faktoren

## Anhang

### Fragebogen „Erfolgreich und glücklich altern“

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

Zunächst möchte ich Ihnen herzlich danken für ihre großzügige Bereitschaft, mich in meinem Forschungsvorhaben zu unterstützen.

Ich studiere an der Universität zu Köln Lernwissenschaften bei Professor Dr. Karl-Josef Kluge. Ich interessiere mich schon lange für das Thema „Erfolgreich und glücklich altern“.

Die Vorstellung von erfolgreichen und glücklichen älteren Menschen, die seelisch und körperlich gesund sind und selbstständig und selbstbewusst leben, wird erfreulicherweise seit einigen Jahren immer mehr befürwortet.

Nicht zuletzt die betroffenen alten Menschen selbst emanzipieren sich zunehmend von den in weiten Teilen der Gesellschaft leider immer noch vorhandenen negativ-verallgemeinernden und diskriminierenden Vorurteilen über ältere Menschen.

Ich hoffe, mit meiner Arbeit einen Beitrag dazu liefern zu können, dass Menschen in Deutschland, Korea und auf der ganzen Welt erfolgreicher und glücklicher altern können.

Bevor Sie nun mit dem Ausfüllen des Fragebogens beginnen, möchte ich Ihnen noch einige wichtige Hinweise geben:

- Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Bitte beantworten Sie die Fragen so, wie es auf Sie zutrifft

- Bitte beantworten Sie die Fragen nacheinander in der vorgegebenen Reihenfolge.

- Achten Sie beim Ausfüllen auf die Hinweise bei den einzelnen Fragen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie eine Frage richtig verstanden haben, können Sie mich gerne unter der Nummer (0221)3976765 anrufen.

- Wir versichern Ihnen, dass wir Ihre persönlichen Daten geheim halten und diese nicht an andere weitergeben. Die veröffentlichten Ergebnisse werden keinen Rückschluss darüber ermöglichen, welche Person welche Angaben gemacht hat.

Ich wünsche Ihnen nun viel Erfolg und Freude beim Bearbeiten des Fragebogens.

Ihre Se-Hyong Cho

## **1 Zu Beginn ein paar Fragen zu Ihrer Person**

Bevor wir mit dem Fragebogen zum erfolgreichen und glücklichen Altern starten, möchten wir Sie noch um ein paar Angaben zu ihrer Person bitten.

a) Wie alt sind Sie ? ..... Jahre

b) Ich bin: männlich ..... weiblich ....

c) Wie ist Ihr Familienstand? Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an:

*Verheiratet*    *Verwitwet*    *Ledig*

d) Wie viele Kinder haben Sie? Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an:

0    1    2    3    4    5    6

d) Welchen Beruf übten oder üben Sie aus ? (Sie können auch „Hausfrau“ oder „Hausmann“ als Beruf angeben.)

Beruf: .....

e) Wenn Sie verheiratet sind oder waren: welchen Beruf übte Ihr Ehepartner aus? (Sie dürfen auch „Hausfrau“ oder „Hausmann“ als Beruf angeben.)

Beruf: .....

f) Welchen Bildungsabschluss haben Sie? Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an:

*Haupt-/Volksschulabschluss Mittlere Reife*                      *Abitur*

*Hochschulstudium*

## **2 Was ist für Menschen über 65 Jahren wichtig?**

Wir wollen von Ihnen erfahren, was Ihrer Meinung nach für ältere Menschen wichtig und angemessen ist. Wir sind sehr interessiert an Ihrer ganz persönlichen Meinung hierzu (Sie sollen also nicht erraten, was andere Menschen über das Altern denken.)

Geben Sie bei den folgenden Aussagen bitte an, inwiefern Sie der jeweiligen Aussage zustimmen oder diese ablehnen. Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an:

<b>Für Menschen über 65 ist es wichtig,...</b>	<b>Starke Ablehnung -</b>	<b>Ablehnung</b>	<b>Weder Ablehnung Noch Zustimmung</b>	<b>Zustimmung</b>	<b>Starke Zustimmung +</b>
1 dass sie viel Zeit mit ihren Kindern und Enkeln verbringen					

2 dass sie ihre Ansprüche herunterschrauben					
3 dass sie glücklich sind					
4 dass sie etwas tun, worauf sie stolz sein können					
5 dass sie das Leben genießen					
6 dass sie sich mit ihrem Glauben beschäftigen					
7 dass sie ihre Zeit sinnvoll planen					
8 dass sie immer wieder für etwas Neues bereit sind					
9 dass sie auf ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten					
10 dass sie genug Geld haben, um gut zu leben					
11 dass sie die Familie unterstützen					
12 dass sie von anderen respektiert werden					
13 dass sie etwas Sinnvolles für die Gemeinschaft tun					
14 dass sie sich entspannen und ausruhen					
15 dass sie sich mit Kunst und Kultur beschäftigen					

16 dass sie körperliche Intimität genießen					
17 dass sie sich mit dem Sinn des Lebens beschäftigen					
18 dass sie in andere Länder reisen					
19 dass sie sich fortbilden					
20 dass sie Sport treiben					

### **3 Welche Erfahrungen machen Sie persönlich mit dem Älterwerden?**

Nun wollen wir Sie über Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit dem Älterwerden befragen. Wie hat das Älterwerden Ihr persönliches Leben verändert?

Geben Sie bei den folgenden Aussagen bitte an, inwiefern die jeweilige Aussage zutrifft oder nicht zutrifft. Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an:

	Trifft gar nicht zu -	Trifft wenig zu	Trifft teils / teils zu	Trifft ziemlich zu	Trifft völlig zu +
1 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weiterhin viele Ideen realisieren kann.					
2 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich meine Fähigkeiten erweitere.					

3 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weniger respektiert werde.					
4 Älterwerden bedeutet für mich, dass es mir weiterhin möglich ist, gute Kontakte zu anderen zu haben.					
5 Älterwerden bedeutet für mich, dass mein Gesundheitszustand schlechter wird.					
6 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich mich häufiger einsam fühle.					
7 Älterwerden bedeutet für mich, dass mein Gefühlsleben weniger Höhen und Tiefen durchläuft.					
8 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich genauer weiß, was ich will.					
9 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich mein Leben mehr beeinflussen und gestalten kann.					
10 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich besser mit meinen Schwächen umgehen kann.					
11 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weiterhin viele Pläne mache.					
12 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich das Leben immer weniger genießen kann.					
13 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich nicht mehr so belastbar bin.					
14 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich nicht mehr so recht gebraucht werde.					
15 Älterwerden bedeutet für					

mich, dass ich weiterhin in der Lage bin, neue Dinge zu lernen					
16 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich körperliche Einbußen schlechter ausgleichen kann					
17 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich häufiger unzufrieden mit mir selbst bin.					
18 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich mich selbst genauer kennen und besser einschätzen lerne.					
19 Älterwerden bedeutet für mich, weniger vital und fit zu sein					
20 Älterwerden bedeutet für mich, dass ich in vielen Dingen gelassener werde.					

#### **4 Ein paar allgemeine Fragen zum Zusammenleben in der Gemeinschaft**

Wir sind nun interessiert einiges über Ihre persönlichen Meinungen zum allgemeinen Zusammenleben von Menschen zu erfahren (was ja natürlich auch die älteren Menschen betrifft.)

Geben Sie bei den folgenden Aussagen bitte an, inwiefern die jeweilige Aussage zutrifft oder nicht zutrifft. Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an:

	Trifft gar nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft teils / teils zu	Trifft ziemlich zu	Trifft völlig zu
1 Man sollte eher auf die Bedürfnisse der Gemeinschaft achten als auf die eigenen.					
2 Man muss viel an sich arbeiten, um ein guter Mensch zu sein.					

3 Es hängt von einem selbst ab, ob man ein erfolgreiches Leben führt.					
4 Geregelte Umgangsformen und eine klare Rollenverteilung sind wichtig für eine geordnete Gesellschaft.					
5. Eine Gesellschaft funktioniert besser, wenn jeder sich auf die ihm zugehörige Rolle und Aufgaben konzentriert.					
6. Fehler eines älteren Menschen sind leichter zu verzeihen als Fehler eines jüngeren.					
7. Bei der Begegnung zwischen Menschen ist es ratsam, sich über Alter, Schulbildung und Herkunft auszutauschen.					
8. Respekt vor den Eltern ist wichtiger als die Liebe zwischen den Geschlechtern					
9. Aufgrund der natürlichen Unterschiede zwischen Mann und Frau sollte es auch eine entsprechende klare Rollentrennung in der Gesellschaft geben.					
10. Hierarchie und Distanz zwischen Lehrern und Schülern oder Vorgesetzten und Mitarbeitern sind in der Schule und im Beruf von Vorteil.					
11. Eine Ehescheidung sollte man zum Wohl der Kinder nach Möglichkeit vermeiden.					
12. Es ist wichtig, mit den Mitmenschen stets in Harmonie zu leben.					
13. Der Erfolg der Kinder ist auch der Erfolg der Eltern.					

14. Der Untergebene sollte sich stets nach der Meinung des Höhergestellten richten.					
-------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

## **5 Einige Fragen zu Ihren Aktivitäten im Alltag**

Wir bitten Sie, einige Fragen zu Ihren Alltagsaktivitäten zu beantworten.

Wir befragen Sie gerne zu den folgenden Aktivitäten: 1 Sport und Bewegung, 2 Buch lesen, 3 Zeitung oder Zeitschrift lesen, 4 Fernsehen, 5 Musische Tätigkeit, 6 Hausarbeit, 7 Einkaufen, Einkaufsbummel, 8 Restaurant-Besuch, 9 Konzert, Theater-, Kinobesuch, 10 Sich mit Familienmitgliedern treffen, 11 Sich mit Freunden oder Bekannten treffen, 12 Die Enkel betreuen, 13 Kirchenbesuch, 14 Ehrenamtliche Tätigkeit, 15 Bezahlte Tätigkeit

Unter **Sport und Bewegung** (Punkt 1) verstehen wir etwa *Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Ballspiele, allein, in der Gruppe oder im Verein*

Unter „**Musische Tätigkeit**“ verstehen wir etwa das *Spielen eines Musikinstruments, Malen und Zeichnen oder technische oder künstlerische Bastelarbeiten.*

Unter „**Treffen mit Familienmitgliedern**“ und „*Treffen mit Freunden*“ verstehen wir *Treffen in der eigenen Wohnung oder auch außerhalb der Wohnung.*

5.1 Zunächst wollen wir wissen **wie häufig** Sie bestimmte Tätigkeiten ausüben.  
Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an

	Weniger als einmal im Monat	Mindestens einmal im Monat	Mindestens einmal pro Woche	Mindestens dreimal pro Woche	Täglich
Sport und Bewegung					
Sachbuch lesen					
Roman lesen					
Zeitung, Zeitschrift lesen					
Fernsehen					
Musische Tätigkeit					
Hausarbeit					
Einkaufen, Einkaufsbummel					
Restaurant- Besuch					
Konzert-, Theater-, Kinobesuch					
Sich mit Familien- mitgliedern treffen					
Sich mit Freunden treffen					
Die Enkel betreuen					
Kirchenbesuch					
Ehrenamtliche Tätigkeit					
Bezahlte Tätigkeit					

5.2 Üben sie diese Aktivitäten **eher spontan** aus oder **eher geplant** (nach vorheriger Festlegung eines Termins)?

	Meist spontan	Eher spontan	Teils / teils	Eher geplant	Meist geplant
Sport und Bewegung					
Buch lesen					
Zeitung, Zeitschrift lesen					
Fernsehen					
Musische Tätigkeit					
Hausarbeit					
Einkaufen, Einkaufsbummel					
Restaurant-Besuch					
Konzert-, Theater-, Kinobesuch					
Sich mit Familienmitgliedern treffen					
Sich mit Freunden treffen					
Die Enkel betreuen					
Kirchenbesuch					
Ehrenamtliche Tätigkeit					
Bezahlte Tätigkeit					

5.3 Sehen Sie die Tätigkeiten eher **als freiwillig** an oder eher **als Pflicht**? Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an.

	Völlig freiwillig	Eher freiwillig	Halb freiwillig / halb Pflicht	Eher Pflicht	In erster Linie als Pflicht
Sport und Bewegung					
Buch lesen					
Zeitung, Zeitschrift lesen					
Fernsehen					
Musische Tätigkeit					
Hausarbeit					
Einkaufen, Einkaufsbummel					
Restaurant-Besuch					
Konzert-, Theater-, Kinobesuch					
Sich mit Familienmitgliedern treffen					
Sich mit Freunden treffen					
Die Enkel betreuen					
Kirchenbesuch					
Ehrenamtliche Tätigkeit					
Bezahlte Tätigkeit					

5.4 Wieviel **Freude** machen Ihnen die jeweiligen Aktivitäten? Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an.

	Gar keine	Wenig	Mittelmäßig	Viel	Sehr viel
Sport und Bewegung					
Buch lesen					
Zeitung, Zeitschrift lesen					
Fernsehen					
Musische Tätigkeit					
Hausarbeit					
Einkaufen, Einkaufsbummel					
Restaurantbesuch					
Konzert-, Theater-, Kinobesuch					
Sich mit Familienmitgliedern treffen					
Sich mit Freunden treffen					
Die Enkel betreuen					
Kirchenbesuch					
Ehrenamtliche Tätigkeit					
Bezahlte Tätigkeit					

## **6 Ihre Einstellungen zu Kindererziehung**

Auch wenn es in diesem Fragebogen in erster Linie um ältere Menschen geht, wollen wir Ihnen gerne ein paar Fragen über Kinder und **Kindererziehung** stellen. Geben Sie bitte an, wie wichtig Sie die folgenden Erziehungsziele finden. Bitte kreuzen Sie jeweils das am meisten Zutreffende an

<b>Ein wichtiges Ziel bei der Kindererziehung ist</b>	Gar nicht wichtig	Wenig Wichtig	Mittelmäßig wichtig	Sehr Wichtig	Höchst Wichtig
Fleiß					
Liebesfähigkeit					
Verständnis für andere					
Verantwortungsbewusstsein					
gute Schulleistungen					
Selbstständigkeit					
Pflichtbewusstsein					
Gute Umgangsformen					
Selbstvertrauen					

## **7 Positive und negative Gefühle**

Diese Frage enthält eine Reihe von Wörtern, die unterschiedliche **Gefühle und Empfindungen** beschreiben. Lesen Sie jedes Wort und tragen dann in die Skala neben jedem Wort die Intensität bezogen auf Ihre eigene Person in den vergangenen 12 Monaten ein. Sie haben die Möglichkeit, zwischen 5 Abstufungen zu wählen.

	Ganz wenig oder gar nicht	Ein bisschen	Einigermaßen	Erheblich	Äußerst
aktiv					
bekümmert					
interessiert					
freudig erregt					
verärgert					
stark					
schuldig					
erschrocken					
feindselig					
angeregt					
stolz					
gereizt					
begeistert					
beschämt					
wach					
nervös					
entschlossen					
aufmerksam					
durcheinander					
ängstlich					

***8 Was hat Sie in den letzten drei Monaten besonders belastet?***

Die Veränderungen im Alter bringen auch veränderte **Probleme und Belastungen** mit sich. Daher möchten wir gerne von Ihnen erfahren, was Sie in den letzten drei Monaten besonders belastet hat. Bitte kreuzen Sie jeweils das am meisten Zutreffende an

	Gar nicht	Wenig	Mittel	Stark	Sehr Stark
Gesundheitliche Probleme oder Beschwerden					
Langeweile / nichts zu tun					
Ärger					
Konflikte mit der Familie					
Konflikte mit anderen Personen					
Einsamkeit					
Mangelnder Respekt von anderen					
Nichts zu tun					
Zu viel zu tun / Stress					
Das Gefühl, eine Belastung für andere zu sein					

## ***9 Unterstützung durch Mitmenschen***

Für den erfolgreichen Umgang mit Problemen und Belastungen ist es oft hilfreich, wenn man unterstützende **Mitmenschen** zur Seite hat. Geben Sie bitte an, inwiefern Sie sich durch Ihre Mitmenschen unterstützt fühlen. Bitte kreuzen Sie das zutreffende an

	Trifft gar nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft teils / teils zu	Trifft ziemlich zu	Trifft völlig zu
Es gibt immer jemanden in meiner Umgebung, mit dem ich die alltäglichen Probleme besprechen kann					
Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohl fühle					
Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme hätte					
Ich fühle mich häufig im Stich gelassen					
Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen darf					
Ich finde, dass mein Freundes- und Bekanntenkreis zu klein ist					
Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle					
Ich vermisse eine echte enge Beziehung					

Ich bin am liebsten mit Menschen meines eigenen Alters zusammen					
-----------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

## **10 Ihre Möglichkeiten, Ihr persönliches Leben zu beeinflussen**

Menschen unterscheiden sich in Ihrem Glauben, ihr Leben in verschiedenen Bereichen beeinflussen zu können. Manche glauben, sie selbst hätten einen großen Einfluss auf ihr Leben, andere denken, das Leben würde eher durch die äußeren Umstände bedingt. Inwiefern glauben Sie, dass sie Ihr Leben in den folgenden Bereichen selbst bestimmen können? Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an:

	Gar nicht	Wenig	Mittel	Viel	Sehr viel
Partnerschaft					
Familienbeziehungen					
Freundschaften und Bekanntschaften					
Freizeitaktivitäten					
Gesundheit .					
Wohnen					

## **11 Alltags-Check: wie meistern Sie Ihren Alltag?**

Nun wollen wir von Ihnen erfahren, was Sie alles unternehmen, um Ihren Alltag erfolgreich und glücklich zu meistern. Bitte kreuzen bei den folgenden Aussagen an, inwiefern diese zutreffen (*vollständig, weitgehend, zu 50%, etwas, gar nicht*).\*

Alltags-Kompetenzen	Trifft zu				
	Vollständig	Weitgehend	Zu 50%	Etwas	Gar nicht
<b>Selbstverantwortung</b>					
- Hinsichtlich meiner alltäglichen Aufgaben und Erledigungen bin ich sehr gewissenhaft					
- Ich reflektiere regelmäßig über anstehende Aufgaben und Herausforderungen					
- Ich halte vereinbarte Termine ein					
- Ich bin mir stets bewusst, was für mich am besten ist					
<b>Selbständigkeit</b>					
- Ich weiß stets genau, was ich will und arbeite aktiv daran, dies auch zu erreichen					
- Ich bin in meiner Lebens-Planung von Anderen unabhängig					
- Ich stecke mir persönliche Ziele, die ich auch erreiche					
-Ich arbeite bewusst an der Verwirklichung meiner Wünsche					
<b>Flexibilität</b>					
- Spontane Planänderungen stellen für mich keine Schwierigkeit dar					
- Ich lasse mir stets Raum für Unerwartetes und sehe Überraschungen als Chancen					
- Ich bleibe auch in schwierigen Situationen gelassen					

- Improvisation und Spontaneität gehören für mich zum Alltag dazu					
<b>Neugier</b>					
- Ich lerne gern jeden Tag etwas Neues					
- Wenn mich etwas interessiert, suche ich mir gezielt Informationen in Büchern, bei Bekannten/ Freunden/Kollegen oder aus anderen Quellen					
- Ich komme schnell mit anderen Menschen ins Gespräch, um mehr Neues von ihnen zu erfahren					
- Ich stelle gern viele Fragen					
<b>Bindung, Kontakt</b>					
- Ich arbeite am liebsten zu zweit oder in Gruppen					
- Ich suche mir gezielt Leute, mit denselben, bzw. mit den gleichen Aufgaben/Interessen, um mit ihnen zu lernen					
- Ich bin stets bereit, anderen Menschen mit meiner Erfahrung zu „helfen“					
- Ich bin stets bereit, die Meinung anderer zu respektieren und ihre Sichtweisen kennen zu lernen					
<b>Zeitliche Planung, Stress</b>					
- Ich komme nie in Zeitnot					
- Ich praktiziere meine Aktivitäten zu festgelegten Tageszeiten und mit einer festgelegten Dauer					
- Ich nehme mir die Zeit für eine Sache, so wie ich sie brauche					

- Ich erledige meine Aufgaben gewöhnlich in der Zeit, die ich mir vornehme					
<b>Entspannung und Ausgleich</b>					
- Ich fühle mich niemals überlastet					
- Ichbürde mir nicht mehr auf, als ich mir sicher bin, auch zu schaffen					
- Ich wähle meine Aufgaben möglichst so, dass sie weder zu einfach noch zu schwer sind					
- Ich behalte stets den Überblick über meine Aufgaben und Ziele					

	Vollständig	Weitgehend	Zu 50%	Etwas	Gar nicht
<b>Wohnatmosphäre</b>					
- Meine Wohnung ist stets aufgeräumt und übersichtlich, alles was ich brauche, erreiche ich mit einem Griff					
- Ich fühle mich in meiner Wohnung entspannt und geborgen					
- Meine Wohnung ist freundlich und ruhig					
- Ich gestalte meine Wohnung aktiv nach meinen Ideen und Vorstellungen					
<b>Fitness</b>					
- Ich achte bewusst darauf, körperlich gesund, fit und ausgeruht zu sein					
- Vor oder zwischen geistigen Aktivitäten bewege ich mich oder mache					

Entspannungsübungen, um mich zu erholen/zuerfrischen					
- Ich ernähre mich bewußt und Energie aufbauend, auch trinke ich viel Wasser					
-Ich vermeide bewusst Stress					
<b>Motivation</b>					
- Ich freue mich, wenn ich Neues oder Anderes entdecke					
- Ich erkenne innere Blockaden und Widerstände sehr schnell und überwinde diese dann auch					
- Für mich gibt es keine Probleme, nur Herausforderungen					
- Ich bin ständig bereit, mich zu verändern und zu entwickeln					

*\*Die Aussagen des Alltags-Checks sind von dem Fragebogen „Balance-Check“ von Kluge/Eichberg abgeleitet.*

## **12 Ihre Zufriedenheit mit dem Leben im Alter**

Wir gratulieren Ihnen dazu, dass Sie den Fragebogen bis hierhin bearbeitet haben. Nun wollen wir noch gerne erfahren, wie **zufrieden** Sie mit Ihrem Leben im Allgemeinen sind. Bei dieser Frage stehen in der Tabelle unten 5 Aussagen, denen Sie zustimmen können oder auch nicht. Drücken Sie mit den folgenden Zahlenwerten den *Grad Ihrer Zustimmung* aus und kreuzen Sie die entsprechende Zahl rechts neben der Aussage an:

- 7 starke Zustimmung
- 6 Zustimmung
- 5 geringe Zustimmung
- 4 weder Zustimmung noch Ablehnung
- 3 geringe Ablehnung
- 2 Ablehnung
- 1 starke Ablehnung

Mein Leben kommt in so ziemlich jeder Hinsicht meinen Idealvorstellungen nahe	Ablehnung 1 2 3 4 5 6 7 Zustimmung
Meine Lebensumstände sind ausgezeichnet	Ablehnung 1 2 3 4 5 6 7 Zustimmung
Ich bin mit meinem Lebens rundum zufrieden	Ablehnung 1 2 3 4 5 6 7 Zustimmung
Bisher habe ich die wichtigen Dinge im Leben, die ich haben wollte, bekommen	Ablehnung 1 2 3 4 5 6 7 Zustimmung
Wenn ich mein Leben noch einmal leben dürfte, würde ich nichts anders machen	Ablehnung 1 2 3 4 5 6 7 Zustimmung

### **13 Zufriedenheit und Unzufriedenheit mit der jetzigen Situation**

Gerne würden wir nun noch wissen, wann sie in der letzten Zeit besonders zufrieden/glücklich oder unzufrieden/traurig waren. Bitte beschreiben Sie kurz das betreffende Ereignis/Anlass in ein oder zwei Sätzen

*Ich war zufrieden/froh/glücklich bei dem folgenden Ereignis/ Anlass:*

*Ich war unzufrieden/traurig bei dem folgenden Ereignis/Anlass:*

### ***14 Erfolgreiches und glückliches Altern***

Bei der letzten Frage sind wir an ihrer ganz persönlichen Meinung interessiert, was für Sie erfolgreiches und glückliches Altern bedeutet. Bitte beantworten Sie dazu die folgenden Fragen. Sie können dies gerne in ganzen Sätzen oder auch in Stichworten tun.

*Was verstehen Sie persönlich unter erfolgreichem und glücklichem Altern?*

*Was könnten ältere Menschen selbst tun, um erfolgreicher und glücklicher zu altern?*

*Was könnten die Familien tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern?*

*Was könnte die Gesellschaft dafür tun, um erfolgreiches und glückliches Altern zu fördern?*

Ich danke Ihnen, dass Sie sich diesen vielen Fragen stellten und ehrliche Antworten fanden. Mit Ihren Auskünften und unserem Know-how bringen Sie uns dazu, dass wir die Chancen zum Glücklich werden herausarbeiten und vielen anderen ermutigende Auskünfte geben werden.

Herzlichen Dank,  
Se-Hyong Cho

설문 조사지

## “성공적이고 행복한 노년”

안녕하십니까?

우선 제 설문조사에 참여해 주셔서 감사합니다.

저는 독일 쾰른 대학교 Prof. Dr. Kluge 교수님 지도 아래 “성공적이고 행복한 노년”이라는 주제를 갖고 공부하고 있는 조 세 형 이라고 합니다.

다행히도 최근 몇 년 사이 정신적, 신체적으로 건강하며 자립적이고 활동적으로 살아가는 노인들의 수가 점차 늘어나고 있어 ‘성공적이고 행복한 노년’이라는 말이 이제 먼 남의 나라 이야기가 아닌 우리의 이야기가 되고 있습니다. 더욱이 중요한 것은 아직도 사회에 남아있는 노년에 대한 부정적이고 불평등한 편견으로부터 노인들 자신이 차츰 벗어나고 있다는 것입니다.

저는 이번 연구가 독일과 한국뿐만이 아닌, 더 나아가서 다른 곳의 많은 사람들에게도 성공적이고 행복한 노년의 삶을 만들어 가는데 도움이 될 수 있기를 바랍니다.

다음은 설문지를 작성하기 전에 몇 가지 중요 사항입니다.

- 여기에는 옳고 그른 대답이 없습니다.
- 어르신께 해당되는 사항에 답해 주시면 됩니다.
- 설문지의 순서대로 답해주십시오.

본 설문 조사에서 얻어진 어르신의 개인적 사항이나 대답들은 공개되거나 전달되지 않고 순수한 학문적 연구의 자료로만 사용됨을 말씀드립니다.

끝으로 바쁘신 가운데에서도 제 설문조사에 응해주심에 거듭 감사드리며, 늘 삶이 긍정적이고 행복하시길 기원합니다.

2009년 9월

쾰른 대학교에서 조세형 드림

## 1. 귀하의 개인적 사항에 관한 질문들

“성공적이고 행복한 노년”에 관한 질문들을 드리기 이전에 귀하의 개인적 사항에 관한 몇 가지 질문 드리겠습니다.

1) 출생연도를 적어 주십시오. \_\_\_\_\_년

2) 성별을 표시해 주십시오. 남 \_\_\_\_\_ 여\_\_\_\_\_

3) 해당되시는 것에 표기해 주십시오.

① 기혼                    ② 미혼                    ③ 사별                    ④ 기타

4) 슬하에 자녀는 몇 명이십니까? 해당되는 숫자에 표시해 주십시오.

0,    1,    2,    3,    4,    5,    6

5) 과거에 어떤 일을 하셨습니까? 혹은 지금 갖고 계신 직업은 무엇입니까?

(“여자 주부”, “남자 주부”도 직업으로 답해 주실 수 있습니다.)

직업 \_\_\_\_\_

6) (결혼 하셨다면) 배우자는 어떤 직업을 갖고 계셨습니까?

직업 \_\_\_\_\_

7) 귀하의 최종 학력을 해당하는 곳에 표시해 주십시오.

무학            초졸            중졸            고졸            대학교졸            대학원졸

## 2. 65세 이상의 사람들에게는 무엇이 중요합니까?

이 항목에서는 노인들, 자신의 생각에 따라 그들에게 무엇이 중요하고, 무엇이 타당한지를 알아보려고 합니다. 주변 타인의 생각에 맞추지 마시고 귀하의 개인적인 생각, 의견들을 알고자 하니, 해당되는 곳에 ○ 표해 주십시오.

<표 1> 65세 이상의 사람들에게는 중요한 것은

번호	65세 이상의 사람들에게 중요한 것은....	강한 부정	부정	부정도 긍정도 아님	긍정	강한 긍정
1	자녀, 손주와 시간 보내기					
2	자신들의 요구를 줄이기					
3	행복하기					
4	자랑스러운 일을 하기					
5	삶을 즐기기					
6	종교적 믿음을 갖기					
7	자신만의 시간을 의미있게 계획하기					
8	항상 새로운 것에 개방된 마음 자세					
9	자신의 욕구와 느낌 존중하기					
10	노후를 위해 경제적 조건을 충분히 갖추기					
11	가족을 후원, 지지 하기					
12	다른 이들로 부터 존중 받기					
13	공동체를 위해 뜻있는 일 하기					
14	긴장을 풀고 휴식하기					
15	예술과 문화에 관심 갖기					
16	신체적 접촉을 갖기					
17	인생, 삶의 의미 생각하기					
18	해외여행을 하기					
19	계속해서 새로운 것 배우기					
20	운동하기					

3. “나이듦”, “노화”에 대해 개인적으로 어떠한 경험을 갖고 계십니까?

여기에서는 노화, 나이 드는 것에 대한 귀하의 개인적 경험을 여쭙고자 합니다. 노화, 나이 드는 것이 어떠한 삶의 변화를 주었습니까? 각각의 항목을 읽어보시고 해당 되는 곳에 ○표 해 주십시오.

<표 2> 노화에 대한 개인적 경험

번호	나이 든다는 것은 (자신에게 있어서)	전혀 해당 없다	아주 조금 해당 된다	중간 정도 해당 된다	많이 해당 된다	완전히 해당 된다
1	계속해서 많은 계획, 생각들을 현실화시키기					
2	능력들을 계속 넓혀가기					
3	자신이 덜 존중 받는 것					
4	다른 이들과 좋은 관계를 계속 유지하기					
5	건강 상태가 더 나빠진다는 것					
6	더 자주 외로움을 느끼는 것					
7	감정의 기폭이 완화 되는 것					
8	자신이 무엇을 원하는지 더욱 확실히 아는 것					
9	내 삶에 더 많은 영향을 주고 내 삶을 만들어 가기					
10	나의 약점을 잘 다룰 수 있는 것					
11	계속해서 많은 계획을 세우기					
12	인생을 점점 덜 즐기는 것					
13	더 이상 스트레스나 과도한 일등 을 감당 할 수 없는 것					
14	자신이 더 이상 크게 필요하지 않는 것					
15	계속해서 새로운 것들을 배울 수 있는 능력이 있는 것					
16	신체적 손상들에 대한 회복이 더 어려워지는 것					
17	자주 자신에 대해 불만족스러워 하는 것					
18	스스로를 정확히 알고 더 올바르 게 평가하는 것을 배우는 것					
19	덜 활력적이고, 덜 생동적인 것					
20	많은 면에서 너그러워지는 것					

#### 4. 공동체(안에서의) 삶에 대한 물음들

사람들이 함께 살아가는 사회적 공동체 삶에 대한 귀하의 의견을 알고 싶습니다. 다음의 주장을 읽어보시고 해당되는 곳에 ○표 해 주십시오.

<표 3> 공동체 삶에 대한 물음

번호	공동체(안에서의) 삶에 대한 물음들	전혀 그렇지 않다.	조금 그렇다	부분적으로 그렇다	매우 그렇다	완전히 그렇다
1	사람은 자신 개인의 욕구 보다 는 공동체의 목표를 중요시해야 한다					
2	훌륭한 사람이 되기 위해서 사람은 스스로 많은 노력을 해야 한다					
3	사람이 성공적 삶을 이루는 것은 자기 자신에 달려 있다					
4	사회질서를 잘 유지시키기 위해서는 사회적 규칙과 분명한 역할 분담이 중요하다					
5	각자의 자신의 역할과 의무에 충실할 때 사회는 더 잘 운영된다					
6	나이든 연장자의 실수는 젊은이의 실수 보다 더 쉽게 용서되어 진다					
7	사람들과의 만남에서 나이, 학력, 출신지에 대한 상호 교환이 필요하다					
8	부모님에 대한 존경이 이성간의 애정보다 더 중요하다					
9	남성과 여성 사이의 자연스러운 차이가 있듯이, 사회 안에서도 거기에 맞는 역할분담이 있어야 한다					
10	사제 간, 상관과 부하직원간의 거리감, 수직적 관계는 학교, 직장에서 필요하며 장점을 가져다 준다.					
11	부부 간의 이혼은 자식을 위해서 피해야 한다					
12	항상 조화 속에서 사람들과 사는 것이 중요하다					

13	자식들의 성공은 곧 부모의 성공이다					
14	아래 직원은 상사의 의견을 항상 따라야한다					

5. 일상생활 속에서의 활동

여기에서는 귀하의 일상 활동들에 대한 답변을 얻고자 합니다. 그래서 다음과 같은 활동들에 대해서 질문 드립니다.

1. 스포츠 · 그 밖의 신체 활동    2. 독서    3. 신문이나 잡지읽기    4. 텔레비전 시청  
 5. 음악활동                    6. 집안·가사일                    7. 장보기, 쇼핑                    8. 레스토랑 가기  
 9. 음악회, 연극, 영화 감상    10. 가족들과의 만남            11. 친구나 아는 이와의 만남  
 12. 손주 돌보기    13. 종교 활동    14. 자원봉사· 무보수 활동    15. 유보수 활동

**스포츠와 그 밖의 신체적 활동**

(번호 1) 란 안에서든, 혼자서든, 그룹 안에서든, 어떤 가입 단체 속에서의 산책· 자전거 타기· 수영· 체조· 공놀이와 같은 활동이 포함됩니다.

**음악활동**

(번호 5) 으로는 악기연주 외에도 그림그리기 혹은 종이 접기도 같은 활동 범주로 포함시킵니다.

**가족과의 만남**

(번호 10) 그리고 친구와의 만남·모임 (번호 11)에서는 자택 안에서의 만남, 집 밖에서의 만남으로 생각할 수 있습니다.

5.1 그렇다면 이제 귀하께서 얼마나 자주 이러한 특정한 활동들을 하시는지 알고 싶습니다. 해당되는 사항에 ○ 표 해 주십시오.

**<표 4> 일상생활 속의 활동**

일상생활 속에서의 활동	한 달에 한번 보다 드물게	한 달에 한번	일주일에 한번	일주일에 세 번	매일
스포츠와 그 밖의 신체적 활동					
취미 및 특정분야 책읽기					
소설 읽기					
신문 잡지 읽기					
<b>TV시청</b>					

음악활동 및 그림그리기					
집안 일					
장보기 및 쇼핑하기					
외식하기					
음악회, 연극.영화관가기					
가족들과의 모임					
친구들과의 모임					
손자, 손녀 돌보기					
종교 활동하기					
자원봉사활동 하기					
유보수 활동					

5.2 귀하는 이런 활동들을 특별한 계획 없이 자발적으로 아니면 문득 필요에 따라 하십니까? 혹은 계획에 의해 (사전 약속에 의해) 하십니까?

**<표 5> 일상 활동의 자발성**

일상생활 속에서의 활동	아주 자발적으로	대부분 자발적으로	자발적 반 계획적 반	대부분 자주 계획적으로	아주 계획적으로
스포츠와 그 밖의 신체적 활동					
책읽기					
신문 잡지 읽기					
TV시청					
음악활동 및 그림그리기					
집안 일					
장보기 및 쇼핑하기					
외식하기					
음악회, 연극.영화관가기					
가족들과의 모임					
친구들과의 모임					
손자, 손녀 돌보기					

종교 활동하기					
자원봉사활동 하기					
유보수 활동					

5.3 귀하는 다음과 같은 활동들을 자율적으로 하십니까? 혹은 의무적으로 하십니까?  
해당 칸에 ○표 해 주십시오.

**<표 6> 일상 활동의 자율성**

일상생활 속에서의 활동	완전히 자율적으로	오히려 자율적으로	반 자율적 반 의무적	오히려 의무적으로	완전히 의무적으로
스포츠와 그 밖의 신체적 활동					
책읽기					
신문 잡지 읽기					
TV시청					
음악활동 및 그림그리기					
집안 일					
장보기 및 쇼핑하기					
외식하기					
음악회, 연극,영화관가기					
가족들과의 만남, 모임					
친구들과의 만남					
손주 돌보기					
종교 활동하기					
자원봉사 활동					
유보수 활동					

5.4 이러한 활동들이 귀하께 얼마나 큰 즐거움, 보람을 줍니까?

(이러한 활동들을 통해서 귀하는 얼마나 큰 즐거움을 느끼니까?)

<표 7> 즐거움을 느끼는 활동

일상생활 속에서의 활동	전혀 주지 않는다	조금 준다	보통. 어느 정도 준다	많이 준다	아주 많이 준다
운동과 신체적 활동					
책 읽기					
신문, 잡지 읽기					
TV 시청					
음악 활동, 그림 그리기					
가사일					
장보기(쇼핑하기)					
외식하기					
음악회,연극, 극장가기					
가족들과의 만남					
친구들과의 만남					
손주 돌보기					
종교 활동하기					
자원봉사활동					
유보수 활동					

6. 자녀 교육 / 어린이 교육에 관한 귀하의 생각 및 의견

이 설문 조사는 노인·노년에 대해 우선으로 다루고 있지만, 자녀 교육·어린이 교육에 관한 질문도 다루고자 합니다. 다음의 교육 목표들이 귀하께 얼마나 중요한지를 해당되는 항목에 ○ 표 해 주십시오.

**<표 8> 어린이 교육에 관한 귀하의 생각**

자녀교육에 있어 중요한 목표는	전혀 중요하지 않다	조금 중요하다	보통으로 중요하다	매우 중요하다	아주 매우 중요하다
부지런함					
애정					
다른 이에 대한 배려					
책임의식					
좋은 학교 성적					
자립심					
의무감					
반듯한(좋은) 예절					
자신감					

7. 긍정적 감정과 부정적 감정

이 항목에서는 다양한 감정들을 표현한 단어들을 써 놓았습니다. 우선 그 단어들을 읽어 보시고, 지난 12개월 동안 귀하 자신과 관련된 각각의 단어마다 그 정도나 강도를 표시해 주시면 됩니다. 5개의 단계에서 선택하실 수 있습니다.

**<표 9> 긍정적 감정과 부정적 감정**

	아주 적거나 전혀 해당 되지 않는다	아주 조금 해당 된다	어느 정도 보통 해당 된다	많이 해당 된다	아주 많이 강하게 해당 된다
적극적인					
슬퍼하는					
관심있는					
기쁨에 들뜬					
화가 난					
강한					
죄의식적인					
놀랜					

증오하는					
자극을 받은					
자랑스러운					
신경이 곤두선					
열광적인(감격한)					
창피스러운					
(정신이)깨어있는					
긴장된					
다짐한					
집중적인					
헛갈린					
겁먹은					

8. 지난 3개월 사이에 어떤 힘들고 어려운 점이 귀하에게 있었습니까?

노화, 노년 과정은 새로운 문제와 어려움을 줄 수 있습니다. 따라서 지난 3개월 사이에 귀하에게 특별히 불편한, 부담스러운, 어려웠던 것이 무엇 이었나 알고자 합니다. 해당되는 곳에 ○ 표 해 주십시오.

**<표 10> 지난 3개월 사이에 힘들었던 점**

	전혀 없다	조금 있다	보통 있다	많이 있다	아주 많다
건강상 문제(불편함)					
하는 일 없이 지루함					
화, 노여움					
가족과의 문제(충돌)					
타인과의 문제(충돌)					
외로움					
다른 이들로부터 무시					
아무 일도 하지 않기					
과도한 일, 스트레스					
남에게 부담(짐)이 되는 느낌					

9. 이웃들로 부터의 도움

문제나 어려움을 해결하는데 있어서 가까운 이웃이 주변에 존재하면 큰 도움이 될 수 있습니다. 귀하께서 이웃의 도움을 느끼고 있는 정도에 따라 해당되는 곳에 ○ 표 해 주십시오.

<표 11> 이웃들로 부터의 도움

	전혀 그렇지 않다	아주 조금 그렇다	반 정도 그렇다	많이 그렇다	완전히 그렇다
주위에 내 일상 문제에 관해 이야기 나눌 누군가 있다					
내가 편안함을 느낄 수 있는 대상이 그림다					
내게 문제가 있다면, 나를 도와줄 사람들이 충분히 있다					
남들로부터 내 버려진 듯한 느낌이 있다					
나는 정말로 믿고 신임할 수 있을 만한 사람들을 많이 알고 있다					
나는 친구와 아는 이가 적다고 생각한다					
나와 아주 절친한 관계를 갖고 있는 사람들이 충분히 있다고 느낀다					
진정으로 친밀한 교류를 그리워 한다					
나는 내 나이 또래의 사람과 함께 할 때 가장 즐겁다					

10. 귀하의 개인적 삶에 영향을 끼칠 수 있는 가능성에 대하여

삶의 여러 분야에서 (예: 부부, 직장, 친구 관계... 등) 자신의 영향력은 개인마다 차이가 있습니다. 그래서 어떤 사람들은 자신이 자신 삶에 많은 영향력을 갖고 있다고 믿으며, 반면에 어떤 사람들은 그들 삶이 대부분 외적 상황, 조건에 의해 영향을 받는다고 생각합니다. 이러한 의미에서 볼 때, 다음의 주어진 분야아래서 귀하의 결정권은 어느 정도입니까?

**<표 12> 자신의 삶의 결정권**

	전혀 없다	조금 있다	보통 있다	많이 있다	아주 많다
<b>파트너(부부)관계</b>					
<b>가족관계</b>					
<b>친구 · 지인관계</b>					
<b>취미 · 여가활동</b>					
<b>건강</b>					
<b>주거</b>					

11. 일상생활에 대한 조사 : 어떻게 하루를 보내십니까?

여기에서는 보람되고 행복한 일상을 맞이하기 위해, 귀하가 무엇을 하는지 알고자 합니다. 해당되는 곳에 ○ 표해 주십시오.

**<표 13> 일상생활에 대한 조사**

<b>일상생활 능력</b>					
<b>책임감</b>	완전히 그렇다	대체로 그렇다	반 정도 그렇다	조금 그렇다	전혀 그 렇지않다
- 나는 내 일상의 과제와 할 일에 관련해서 매우 철저하다					
- 나는 주어진 과제나 도전에 대해 잘 생각 해 본다					
- 나는 약속을 잘 지킨다					
- 무엇이 내게 좋은 것인가를 나는 잘 알고 있다					
<b>자립심</b>					
- 내가 무엇을 원하는지, 나는 항상 잘 알고 있으며, 그것에 도달하기 위해 적극적으로 일한다					

자립심	완전히 그렇다	대체로 그렇다	반 정도 그렇다	조금 그렇다	전혀 그 렇지않다
- 나는 내 삶의 계획에서, 남들로부터 구애 받지 않는다					
- 나는 내가 도달할 있는 목표를 세운다					
- 내 소망 · 목표를 달성하기 위해 뚜렷한 의식을 갖고 일한다					
<b>적응력 · 유연성</b>					
- 자발적인 계획 변화가 내게는 어렵지 않다					
- 나는 예상치 못한 일들을 항상 염두에 두고 그것을 오히려 기회로 생각한다					
- 어려운 상황 안에서도 나는 침착하다					
- 즉각적 대처와 자발성은 내 능력에 속한다					
<b>호기심</b>					
- 나는 매일 새로운 것들을 기꺼이 배운다					
- 내게 관심이 있으면, 나는 그 필요한 정보를 책에서, 친구, 동료, 아는 이로부터 혹은 그 밖의 다른 것들로부터 구한다					
- 사람들로 부터 더 많은 새로운 것을 경험하기 위해, 나는 남들과 쉽게 대화를 나눈다					
- 나는 많은 질문을 하는 편이다					
<b>결합력 · 접촉성</b>					
- 나는 그룹이나 또는 들어서 일하기를 더 좋아한다					
- 함께 배우기 위해, 나는 나와 똑같은 과제나 관심을 갖고 있는 사람들을 찾는다					
- 나는 내 경험을 통해서 남을 도와줄 준비가 되어 있다					
- 내게는 다른 이의 의견을 존중하고, 항상 그의 시각을 존중할 준비가 되어 있다					

시간계획 · 스트레스	완전히 그렇다	대체로 그렇다	반 정도 그렇다	조금 그렇다	전혀 그 렇지않다
- 나는 어떠한 경우에도 시간적 압박을 갖지 않는다					
- 나는 정해진 일과의 활동 속에서 활동한다					
- 어떠한 일을 위해 필요한 만큼의 시간을 투자한다					
- 대부분 내가 계획한 만큼의 시간 안에서 나의 과제를 마친다					
<b>긴장해소 · 조화 · 균형감</b>					
- 나는 피로 · 과로함을 전혀 느끼지 않는다					
- 나는 내가 할 수 있는 이상의 일들을 내게 부과하지 않는다					
- 나는 내게 너무 단순하지도, 복잡하지도 않을 일을 선택한다 (적당한 일을 선택한다)					
- 내 과제와 목표를 항상 통찰하고 있다					
<b>주거환경</b>					
- 내 집은 항상 정리되어 있으며 내가 필요한 모든 것을 한 눈에 찾을 수 있다					
- 내 집에서 안전함, 포근함, 편안함을 느낀다					
- 내 집은 안락하고 조용하다					
- 나는 내 계획 · 생각에 따라 내 집을 꾸민다					
<b>건강</b>					
- 나는 신체적인 건강과 활기차게 움직이고 잘 쉴 수 있도록 신경을 쓴다					
- 정신적 활동 전이나, 활동 중에 지치지 않기 위해서 긴장해소 운동을 한다					

건강	완전히 그렇다	대체로 그렇다	반 정도 그렇다	조금 그렇다	전혀 그 렇지 않다
- 나는 의식적으로 건강한 음식을 섭취하며, 물 또한 충분히 마신다					
- 나는 스트레스를 의식적으로 피한다					
원동력 · 동기					
- 새로운 것, 다른 것을 발견할 때, 기쁘다					
- 나는 내적인 방해나 저항을 빨리 인식하며, 그것을 빠르게 극복한다					
- 나에게 문제는 존재하지 않고, 오로지 도전 뿐이다					
- 나는 나를 변화시키고 발전시킬 준비가 항시 되어 있다					

## 12. 노년 삶에 대한 만족도

여기까지 설문조사가 진행되었음에 감사드립니다.

이 항목에서는 귀하께서 귀하의 삶에 일반적으로 어느 정도 만족하고 계신지를 측정해 보고자합니다. 네모 도표 안에는 귀하께서 찬성하실 수도, 반대하실 수도 있는 다섯 개의 주장들이 있습니다.

귀하의 동의(同意) 정도를, 오른쪽 칸의 숫자에 ○표 해 주십시오.

※ 숫자 설명

7. 강한 동의. 긍정
6. 긍정
5. 약한 동의. 긍정
4. 긍정도 부정도 아님
3. 약한 부정
2. 부정
1. 강한 부정

**<표 14> 노년 삶에 대한 만족도**

번호	질 문 내 용	부정					긍정	
		1	2	3	4	5	6	7
1	내 삶은 내 이상관에 비추어 볼 때, 아주 근접하다	1	2	3	4	5	6	7
2	내 삶의 상황들은 아주 좋다	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 전체적으로, 내 삶에 만족한다	1	2	3	4	5	6	7
4	나는 내 삶에서 원했던, 중요한 것들을 얻었다	1	2	3	4	5	6	7
5	내게 한 번 더 삶이 허락된다면, 나는 지금과 같이 그대로 살겠다.	1	2	3	4	5	6	7

**13. 현재 상황에 대한 만족과 불만족**

최근에 지나간 시간 속에서, 언제 귀하께서 만족해하시고, 행복하셨는지 / 또는 불만족하시고 슬퍼하셨는지 알고 싶습니다. 한 두 문장으로 그 일, 이유들을 적어 주십시오.

▶ 나는 다음과 같은 일(사건) / 이유에서 만족했고, 기쁘고, 행복했다.

-

-

▶ 나는 다음과 같은 일(사건) / 이유에서 만족하지 못했고, 슬펐다.

-

-

**14. 성공적이고 행복한 노년**

이제 설문지의 마지막 물음으로서, 무엇이 귀하가 생각하시는 성공적이고 행복한 노년인지를 알고 싶습니다. 아래에 나와 있는 질문들에 대해, 완전한 문장이나 중요·핵심 단어들로 답해 주시면 됩니다.

- 귀하의 생각으로는 무엇이, 어떠한 삶이 성공적이고 행복한 노년입니까?

- 성공적이고 행복한 노년을 위하여, 무엇을 어떻게 노인들 스스로가 할 수 있다고 생각하십니까?

- 성공적이고 행복한 노년을 위하여, 가족들은 무엇을 할 수 있겠습니까? 어떠한 방법으로 노인들을 도울 수 있겠습니까?

- 성공적이고 행복한 노년을 위하여, 사회는 노인들을 위해 무엇을 해야 한다고 생각하십니까?

이상으로 설문 조사를 마치게 되었습니다.

하나하나 질문들을 읽어보시고, 솔직하게 응답해 주신데 대해서 정말 감사드립니다.

이를 통해 얻게 되는 자료·연구결과들이 우리에게 노년에 대한 생각과 이해의 계기가 되고 더 나아가 우리의 노년이 행복해 질 수 있도록 도움과 용기를 주었으면 합니다.

거듭 감사드립니다.

조세형 드림

## ERKLÄRUNG

Ich versichere, dass ich die selbständige Verfasserin der Arbeit bin, andere als die von mir angeführten Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und die aus anderen Schriftwerken wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Köln, den 9. Dezember 2010

---

(Unterschrift)