



Leseprobe aus Staats und Steinhaußen, Resilienz im Alter, ISBN 978-3-7799-6317-2

© 2021 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6317-2](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6317-2)

Inhalt

Perspektiven auf Resilienz – Einleitung <i>Jan Steinhäufen</i>	7
Teil I: Entwicklungsaufgaben	15
Psychische Entwicklung im Alter <i>Eric Schmitt</i>	16
Psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter, Epidemiologie, Risiken und Auswirkungen <i>Siegfried Weyerer</i>	33
Teil II: Grundlegung	51
Das Konzept der seelischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) – Theoretische Zugänge auf der Grundlage empirischer Erkenntnisse <i>Klaus Fröhlich-Gildhoff & Maïke Rönna-Böse</i>	52
Teil III: Resilienz im Kontext individueller Bewältigungsressourcen	61
Resilienz und Gesundheitsförderung – Eine ganzheitliche Sichtweise <i>Martin Staats</i>	62
Soziale Beziehungen als Quelle der Resilienz im Alter <i>Antje Rauters</i>	91
Bildung als Quelle von Resilienz zur Bewältigung von Übergängen im Alter <i>Sai-Lila Rees & Bernhard Schmidt-Hertha</i>	113
Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Kontaktarbeit mit Älteren als Potenzial und Ressource für die psychische Widerstandsfähigkeit im Alter <i>Elke Gemeinhardt</i>	121
„Ich kann das nicht mehr, also mache ich es auch nicht mehr“ – Biographische Bildungspotenziale und Bewältigungsstrategien von Menschen mit Alzheimer-Demenz <i>Nora Berner</i>	134
Biographiearbeit zwischen Erinnerung und Therapie <i>Rainer Hirt</i>	147

Biographische Reflexionen zur Entstehung und Stabilität von Resilienz <i>Rainer Hirt</i>	163
Die Philosophie der Lebenskunst – Möglichkeiten und Grenzen der Verhaltensänderung durch Selbstsorge <i>Jan Steinhaußen</i>	170
„Man muss sich selber lieben lernen“ – Verhaltensänderung im Kontext der Positiven Psychologie <i>Jan Steinhaußen</i>	197
Traumafolgestörungen im Kontext von Resilienz im Alter <i>Myriam V. Thoma & Andreas Maercker</i>	226
Über den Tod sprechen – Vom Nutzen einer langen Tradition, auch für soziale Arbeit <i>Tim Krüger</i>	244
Teil IV: Resilienz und Gesellschaft	253
Alter(n)sgerechte Sozialplanung – Was taugt der Resilienzbegriff? <i>Theresa Hilse-Carstensen & Jens Kretzschmar</i>	254
Resilienz als Fähigkeit – Resonanz als Handlung. Weltbeziehungen in Gemeinschaften <i>Ronald Lutz</i>	269
Das späte Glück ist mit den Tapferen? Resilienz als problematische neue Altersnorm <i>Stefanie Graefe</i>	291
Die Autoren und Autorinnen	311

Teil I: Entwicklungsaufgaben

Psychische Entwicklung im Alter

Eric Schmitt

Der erste Teil des Beitrags erläutert das zugrundeliegende Verständnis von Entwicklung und verdeutlicht, dass körperliche und seelisch-geistige Veränderungen im Alter sowohl durch zunehmende Verletzlichkeit als auch durch Entwicklungsmöglichkeiten, die sich zum Teil aus der Konfrontation mit Grenzen ergeben, gekennzeichnet sind. Davon ausgehend wird im zweiten Teil psychische Entwicklung als kontinuierlicher Prozess der Selbstgestaltung beschrieben, in dem Ereignisse und Entwicklungen in ihrer Bedeutung rekonstruiert und in die Selbst- und Weltansicht des Menschen integriert werden. Aus dieser Perspektive erweisen sich Entwicklungsaufgaben des Alters wesentlich als narrative Aufgaben. Der folgende Abschnitt verdeutlicht, dass deren „Lösung“ im Sinne von psychischer Gesundheit sowohl von früheren Selbsterzählungen als auch von narrativen Kontexten, in denen sich wesentlich die Bezogenheit auf andere Menschen widerspiegelt, abhängt. Im vierten Teil des Beitrags werden empirische Befunde zu den aus der Innenperspektive älterer Menschen zentralen Anliegen und Lebensthemen (Daseinsthemen) berichtet. Auch hier erweist sich die Bezogenheit auf andere Menschen, vor allem im Sinne der Sorge um und für andere, als ein zentrales Motiv der Selbst- und Weltgestaltung im Alter. Der fünfte Teil des Beitrags berichtet Ergebnisse zur Prävalenz psychischer Erkrankungen im Alter. Vor dem Hintergrund der zunehmenden Verletzlichkeit des Alters geben diese Hinweise auf Grenzen psychischer Entwicklung und Resilienz.

1. Entwicklung im Alter: Verletzlichkeit und Potenzialität

In seiner 1958 erschienen Arbeit „Entwicklungsbegriff und Entwicklungstheorie“ hat Hans Thoma eine Definition von Entwicklung als „Reihe von miteinander zusammenhängenden Veränderungen, die bestimmten Orten des zeitlichen Kontinuums eines individuellen Lebenslaufs zuzuordnen sind“ (Thoma, 1958) vorgeschlagen. Diese bildet bis heute eine Grundlage (nicht nur) psychologischer Altersforschung. Entwicklung bezeichnet hier, anders als in weiten Teilen der traditionellen Entwicklungspsychologie, nicht lediglich die Entfaltung und Ausdifferenzierung von Anlagen, sondern vielmehr lebenslange Veränderungen menschlichen Erlebens und Verhaltens. Dabei sind Gewinne und Verluste gleichermaßen von Interesse; Veränderungen können sich auf verschiedenen Entwicklungsdimensionen vollziehen (Multidimensionalität) und in unterschiedliche Richtungen weisen (Multidirektionalität). Die

Analyse von miteinander zusammenhängenden Veränderungen umfasst nicht nur beobachtbare Veränderungen, sondern auch Veränderungen zweiter Ordnung (Brandtstädter, 2007), also Veränderungen in den Erleben und Verhalten zugrundeliegenden Mechanismen und Prozessen, womit auch die Erklärung von Stabilität und Resilienz (z. B. erhaltene Zufriedenheit trotz abnehmender Ressourcen und zunehmender Verluste) zu einem wichtigen Gegenstand entwicklungspsychologischer Analysen wird. Des Weiteren ist hervorzuheben, dass der kulturelle und soziale Kontext berücksichtigt wird: Mit dem Verweis auf den „individuellen Lebenslauf“ können Entwicklungsprozesse über die Lebensspanne sowohl als Ergebnis sozialer Normierung oder kultureller Konstruktion als auch als Ergebnis der individuellen Aufschichtung von Erfahrungen oder als Resultat von Bemühungen um eine Gestaltung eigener Entwicklung analysiert werden. Nicht zuletzt kann die von Thomae vorgeschlagene Definition für individuelle Unterschiede und die Heterogenität von Entwicklungsprozessen sensibilisieren.

Gerade mit Blick auf das hohe Lebensalter ist es notwendig, zwei Perspektiven systematisch miteinander zu verbinden: eine Vulnerabilitäts- mit einer Potenzialperspektive (Kruse, 2017). Die *Vulnerabilitätsperspektive* beschreibt dabei die erhöhte körperliche, geistige und emotionale Verletzlichkeit. Diese wird als Merkmal der menschlichen Existenz bzw. im Sinne von Risikokonstellationen gedeutet und ist nicht zu verwechseln mit Krankheit oder Gebrechlichkeit im Sinne von Pflegebedürftigkeit. Körperliche Verletzlichkeit manifestiert sich als Verringerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, als Verringerung der Fähigkeit zum Ausgleich von gestörten physiologischen Prozessen und Stoffwechselprozessen sowie als Verringerung der Wiederherstellung der physiologischen Funktionen und Prozesse nach eingetretenen Störungen (Restitutionskapazität). Unter geistiger (kognitiver) Verletzlichkeit lassen sich Verluste in der Präzision und Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, der Rückgang der Umstellungsfähigkeit, die wachsende Anzahl geschädigter oder untergegangener Nervenzellen, schließlich die Lockerung neuronaler Netzwerke zusammenfassen. Die emotionale Verletzlichkeit beschreibt das erhöhte Risiko depressiver Symptome und Angstsymptome im Falle chronischer gesundheitlicher Einschränkungen, kognitiver Einbußen und sozialer Verluste. Die *Potenzialperspektive* beschreibt das umfassende Lebenswissen, die differenzierte Sicht auf das eigene Selbst, die Fähigkeit, Grenzsituationen auszuhalten oder innerlich zu überwinden, sowie die Bereitschaft, das eigene Leben in eine Generationenfolge zu stellen und dabei Sorge für die nachfolgenden Generationen zu tragen, wobei sich diese Sorge in dem intensiven, anteilnehmenden Nachdenken über das Schicksal nachfolgender Generationen wie auch in konkreten Formen ihrer Unterstützung widerspiegeln kann (Kruse & Schmitt, 2015). Mit Kruse (2017) lassen sich seelisch-geistige Potenziale des Alters auf der Grundlage einer Verbindung von vier psychologischen Konstrukten

verstehen: (1) Introversion mit Introspektion (im Sinne der „vertieften Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst“), (2) Offenheit (im Sinne der „Empfänglichkeit für neue Eindrücke, Erlebnisse und Erkenntnisse, die aus dem Blick auf sich selbst wie auch aus dem Blick auf die umgebende soziale und räumliche Welt erwachsen“), (3) Sorge (im Sinne der „Bereitschaft, sich um andere Menschen, sich um die Welt zu sorgen“) und (4) Wissensweitergabe (im Sinne des „Motivs, sich in eine Generationenfolge gestellt zu sehen und durch die Weitergabe von Wissen Kontinuität zu erzeugen und Verantwortung zu übernehmen“). Die innere Auseinandersetzung mit körperlichen, zum Teil auch kognitiven, zudem mit sozialen Verlusten und begrenzter Lebenszeit wird durch psychische Kräfte und Orientierungen gefördert, die sich in den vier genannten Konstrukten und deren Verbindung widerspiegeln.

Körperliches und seelisch-geistiges Altern sind als Veränderungen auf voneinander zu einem guten Teil unabhängigen Dimensionen zu verstehen, sie folgen verschiedenartigen Entwicklungsgesetzen. Der Verlauf von Alternsprozessen und die im Zuge lebenslanger Veränderung eher zu- als abnehmenden interindividuellen Unterschiede, die mit diesen verbundene Heterogenität des Alters, sind nur vor dem Hintergrund einer integrierten Betrachtung der verschiedenartigen Entwicklungsgesetze angemessen zu verstehen. In diesem Zusammenhang sind auch soziale und kulturelle Rahmenbedingungen, Repräsentationen und Gelegenheitsstrukturen zu berücksichtigen: welche Bildungs- und Partizipationsmöglichkeiten, welche Formen sozialer Sicherung, welche beruflichen Möglichkeiten haben sich dem Individuum im Lebenslauf geboten (Kruse & Schmitt, 2016; 2018)? Dabei sind diese Opportunitätsstrukturen auch im Kontext gesellschaftlicher und kultureller Entwicklung zu deuten, da diese Umfang und Qualität institutioneller Angebote mitbestimmen (Schmitt, Hinner & Kruse, 2015; Schmitt & Kruse, 2018). Veränderungen auf der körperlichen und der seelisch-geistigen Dimension bedingen sich auch gegenseitig. Körperliche Veränderungen und Erkrankungen können Menschen mit neuen Aufgaben und Anforderungen, auch im Sinne von Entwicklungsgrenzen, konfrontieren, neue Anpassungsprozesse notwendig machen, die aktuelle individuelle Bewältigungsmöglichkeiten überfordern, scheitern und psychische Gesundheit gefährden. Umgekehrt wirken sich emotionale und geistige Entwicklungsprozesse positiv auf die körperliche Gesundheit, das körperliche Befinden und die körperliche Restitutionsfähigkeit des Individuums aus. Ergebnisse der Bewältigungs- und Resilienzforschung verdeutlichen, dass die Verwirklichung emotionaler und geistiger Entwicklungspotenziale im hohen Alter dazu beiträgt, dass alte Menschen auch im Falle chronischer Erkrankung erkennbar mehr für ihre Gesundheit tun, dass sie gesundheitliche Einschränkungen besser verarbeiten und bewältigen können, dass ihnen das Alter trotz körperlicher Grenzen als eine Lebensphase erscheint, in der sie immer wieder Phasen des Wohlbefindens, der Stimmigkeit, der Erfüllung und des Glücks erleben können (Kruse, 2017).

2. Psychische Entwicklung im Alter: Lebensrückblick, Narration, Integrität und Gerotranszendenz

Im Alter ist nicht nur die Wahrscheinlichkeit sozialer, körperlicher und geistiger Verluste erhöht, auch die noch verbleibende Lebenszeit wird zunehmend als begrenzt erfahren, was charakteristische Veränderungen in kognitiven, emotionalen und motivationalen Prozessen zur Folge hat (Carstensen & Löckenhoff, 2004). Beziehungen zu anderen Menschen werden im höheren Alter vor allem dann aufgenommen und weiterverfolgt, wenn sie emotional bedeutsam, mit positiven Gefühlen verbunden sind. Möglichkeiten, im Kontakt mit anderen neue Erfahrungen zu machen oder Neues zu lernen, von dem man später vielleicht einmal profitieren kann, verlieren mit zunehmendem Alter dagegen an Bedeutung für die Gestaltung sozialer Beziehungen. Innerhalb dieser generellen Entwicklung ist insbesondere hervorzuheben, dass sich Menschen (wieder) stärker mit Fragen persönlicher und sozialer Identität beschäftigen und verstärkt bemühen, das eigene Leben zu ordnen.

Das Selbstverständnis der Person von sich und ihrer Entwicklung konstituiert sich im Wesentlichen narrativ, also in Form von Erzählungen (McAdams et al., 2006). Ereignisse und Entwicklungen haben nicht *als solche* Auswirkungen auf die Entwicklung von Ich-Identität, sie werden vielmehr – aus einer Vielfalt infrage kommender Ereignisse und Entwicklungen, die zudem auch in sehr unterschiedlicher Weise interpretiert und bewertet werden können – ausgewählt und in eine in sich stimmige (konsistente) Geschichte integriert. Diese wird ab dem Jugendalter zunehmend als pragmatische Setzung, bis auf weiteres (Schütz & Luckmann, 1979) „definitive“ Geschichte, Selbsterzählungen sind nicht nur das Resultat von Ereignissen und Entwicklungen, mit denen Menschen konfrontiert werden. Sie bilden vor allem auch eine Grundlage für die Interpretation und Bewertung neuer Ereignisse und Entwicklungen: „[...] nicht indem ich in jedem Fall die Wichtigkeit dieses oder jenes früheren Ereignisses erwäge und einschätze, sondern indem ich mich auf meine Ziele hin entwerfe, rette ich die Vergangenheit mit mir und entscheide durch das Handeln über ihre Bedeutung“ (Sartre, 1993).

In seinen Erläuterungen zur Idee der narrative Identität argumentiert Ricoeur (1992), dass das, was wir als Wissen über die eigene Person bezeichnen, nicht in einer externen Welt gefunden/entdeckt wird, sondern vielmehr das Ergebnis (re-)konstruktiver Prozesse ist; Charles Taylor (1985) verweist darauf, dass sich Selbsterzählungen zwar immer an Begebenheiten orientieren müssen, deren Bedeutung aber nicht unabhängig von der erzählenden Person existiert und sich zudem durch das erzählen selbst verändert: „An articulation of this ‚object‘ tends to make it something different from what it was before“ (ebd., S. 38).

Dietrich Ritschl begreift das Individuum von den einzelnen Geschichten (Stories) her, die dieses erzählt (Ritschl & Jones, 1976). In der Gesamtheit aller

Geschichten drückt sich *die Geschichte* des Individuums, die Gesamtsicht seines Lebens aus (Metastory). Indem Menschen einzelne Geschichten zusammenfügen, nehmen sie Akzentuierungen und Präzisierungen vor, die immer auch mit dem Verlust von Details (samt alternativer Selbstdeutungen) verbunden sind. Problematisch wird dieser Prozess dann, wenn die Vielfalt der Einzelstories (und damit der Aspekte von Identität) verlorengeht, sich das Leben in den erinnerten und berichteten Stories nur noch höchst unvollständig ausdrückt, in seiner Vielfalt überhaupt nicht mehr zum Ausdruck kommt. In diesem Fall besteht die Gefahr der seelischen Verkümmern und schließlich der psychischen Störung. Eine bedeutende Aufgabe der psychotherapeutischen Behandlung sieht Ritschl in der Förderung der Offenheit des Menschen für die vielfältigen Einzelstories: Da Geschichten nicht nur im Sinne von (stilisierten) Beschreibungen der Vergangenheit zu deuten sind, sondern auch im Sinne von Erwartungen und Hoffnungen, besitzt die psychotherapeutische Intervention auch das Potenzial, über die Förderung von Offenheit für die Vielfalt persönlicher Geschichten auch die lebendige, differenzierte Antizipation der persönlichen Zukunft zu fördern – mit allen positiven Folgen für die Nutzung der Entwicklungsmöglichkeiten, die die Zukunft bietet, wie auch für die Auseinandersetzung mit Grenzen, die in der Zukunft (allmählich) sichtbar werden.

Narrative Identität ist nicht lediglich das Ergebnis der Reproduktion von Episoden gelebten Lebens, wie alle Erzählungen zeichnen sich auch Identität konstituierende Selbsterzählungen durch die (Re-)Konstruktion von Ereignissen, narrative Glättung und die Verwendung kulturell verfügbarer Plots aus: „Narratives Wissen ist kein bloßes Zurückrufen der Vergangenheit. Narratives Verstehen ist eine retrospektive, interpretative Komposition, die vergangene Ereignisse im Lichte der aktuellen Auffassung und Beurteilung ihrer Bedeutung zeigt. Während sich die Erzählung auf die ursprünglichen, vergangenen Lebensereignisse bezieht, transformiert sie diese, indem sie sie zu einer Plotstruktur anordnet, deren Teile sich stimmig zum Ganzen verhalten (und vice versa). Narrative Darstellungen von Lebensepisoden sind keine Widerspiegelungen ehemaliger Geschehnisse. Die narrative Strukturierung ist eine Interpretation des Lebens, durch die vergangenen Ereignisse und Vorfälle aus der gegenwärtigen Perspektive, das heißt: wegen ihres Beitrags zum Ausgang einer Geschichte, als bedeutungsvoll verstanden werden“ (Polkinghorne, 1998, S. 26).

Die von einer Person im Laufe ihres Lebens konstituierte/gefundene narrative Identität kann im Alter aus unterschiedlichen Gründen zur Disposition stehen: „We speak of the past as final and irrevocable. There is nothing that is less so [...] the past (or some meaningful structure of the past) is as hypothetical as the future“ (Mead, 1932). Aus soziologischer Perspektive ist hervorzuheben, dass sich Strukturen, an denen sich Menschen in ihrer Selbstsicht orientieren, im Prozess sozialen Wandels ändern und sich Menschen an diese veränderten Strukturen anpassen müssen (Mannheim, 1928; Riley & Riley, 2000). Aus psychoanalytischer

Perspektive wurde etwa angenommen, dass Abwehrmechanismen im Alter an Effektivität verlieren und ungelöste Konflikte deshalb wieder bewusst werden und bearbeitet werden müssen (Butler, 1963). Des Weiteren können Erkrankungen und Verluste dazu beitragen, dass „protektive Illusionen“ (Filipp, 1999) revidiert werden müssen: Annahmen, die wir mehr oder weniger unhinterfragt unserem Selbst- und Weltverständnis zugrunde legen können, durch Lebensereignisse und gesellschaftliche Entwicklungen in ihrer Gültigkeit grundsätzlich infrage gestellt werden.

Wenn sich jüngere Menschen mit ihrer Vergangenheit beschäftigen, dann tun sie dies weit häufiger als ältere Menschen, um Lösungen für aktuell anstehende Herausforderungen zu finden und sich über Möglichkeiten der Gestaltung ihrer persönlichen Zukunft klar zu werden, Wong und Watt (1991) sprechen in diesem Zusammenhang von instrumenteller Reminiszenz. Dagegen findet sich bei älteren Menschen vergleichsweise häufiger eine „integrative Reminiszenz“, die den Ergebnissen von Wong und Watt (1991) zufolge im Alter – anders als in früheren Lebensabschnitten – positiv mit Lebenszufriedenheit korreliert.

Erikson (Erikson & Erikson, 1998) sieht in der Herstellung von „Ich-Integrität“ im Lebensrückblick eine Leistung, die durch Veränderungen in der Situiertheit des Menschen im Alter angestoßen und notwendig wird. In diesem Ansatz markiert das Erreichen von „Ich-Integrität“ den Endpunkt einer erfolgreichen Persönlichkeitsentwicklung, die er als Entwicklung von Ich-Identität beschreibt. Diese kennzeichnet er als „im Laufe des Lebens wachsende Fähigkeit, sich trotz ständiger Veränderungen sowohl als in Übereinstimmung mit einem früheren Selbst (self-sameness) als auch in Übereinstimmung mit dem Bild, das sich andere von einem machen, zu erleben“ bzw. in stärker psychoanalytischer Terminologie als übergeordnete Integration von Identifizierungen in eine dynamische, einheitliche Struktur. Zentral für das von Erikson vertretene Verständnis von Ich-Identität ist, dass diese a.) weniger im Sinne einer Errungenschaft denn im Sinne einer immer wieder neu zu erbringenden und deshalb prinzipiell lediglich vorläufigen Integrationsleistung zu verstehen ist, b.) wesentlich von den vermeintlichen oder tatsächlichen Sichtweisen und Bewertungen anderer Menschen geprägt ist, c.) nicht allein privaten, sondern immer auch gemeinschaftsbezogenen Charakter hat.

Die Entwicklung von Ich-Identität vollzieht sich nach Erikson in acht qualitativ voneinander abgrenzbaren, weil durch spezifische psychosoziale Krisen gekennzeichneten Phasen. Die individuellen Lösungen der für das hohe Alter charakteristischen Krise werden einem durch die Pole Integrität und Verzweiflung gekennzeichneten bipolaren Kontinuum zugeordnet. Den positiven, für die Entwicklung zu einer „voll funktionsfähigen Persönlichkeit“ stehenden Pol kennzeichnet Erikson insbesondere als „Annahme seines einen und einzigen Lebenszyklus und der Menschen, die in ihm notwendig da sein mussten und durch keine anderen ersetzt werden können“ und „Bejahung der Tatsache, dass man für sein

eigenes Leben allein verantwortlich ist“, den negativen Pol charakterisiert er dagegen wie folgt: „[...] der eine und einzige Lebenszyklus wird nicht als das Leben schlechthin bejaht; in der Verzweiflung drückt sich das Gefühl aus, dass die Zeit [...] zu kurz für den Versuch ist, [...] andere Wege zur Integrität einzuschlagen. Eine solche Verzweiflung versteckt sich oft hinter einer Kulisse von Ekel, Lebensüberdross oder einer chronischen Verächtlichmachung bestimmter Institutionen oder bestimmter Leute – eine Kritik, die, wenn sie nicht mit konstruktiven Ideen und der Bereitschaft zum Mitwirken verbunden ist, nur die Selbstverachtung des Individuums ausdrückt“ (Erikson, 1973, S. 118 f.).

Ähnlich wie Erikson nimmt Lars Tornstam (1989) in seiner Theorie der Gerotranszendenz an, dass die Entwicklung von Identität als ein lebenslanger Prozess anzusehen ist, der erst im hohen Alter seinen Höhepunkt erreicht bzw. abgeschlossen wird. Die Theorie der Gerotranszendenz geht über das im Ansatz von Erikson vertretene Verständnis der Identitätsentwicklung insofern hinaus, als er Veränderungen auf drei Ebenen differenziert: einer kosmischen Ebene, einer Ebene des Selbst sowie einer Ebene sozialer Beziehungen. Auf der kosmischen Ebene geht die Theorie von einem veränderten Weltverständnis aus, das sich unter anderem in einer stärkeren Integration von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, einer als intensiver empfundenen Verbundenheit mit nachfolgenden Generationen, verminderter Todesfurcht, größerer Empfänglichkeit für vermeintlich Bedeutungsloses und einer allgemein erhöhten Akzeptanz der mystischen Dimension des Lebens zeigt. Auf der Ebene des Selbst werden der Theorie zufolge im günstigen Falle neue Aspekte der eigenen Person entdeckt, wobei die Integration von positiv und negativ bewerteten Aspekten, Errungenschaften und Versäumnissen besser gelingt. Des Weiteren ist die Entwicklung zur Gerotranszendenz auf der Ebene des Selbst mit einer stärker altruistischen und weniger egoistischen Einstellung, einer Transzendenz der eigenen Körperlichkeit, einer Wiederentdeckung persönlicher Wurzeln in der Kindheit sowie mit der Ausbildung der von Erikson beschriebenen Ich-Integrität verbunden. Veränderungen auf der Ebene sozialer Beziehungen sind vor allem durch eine zunehmende Selektivität gekennzeichnet: Emotional bedeutsame Beziehungen werden wichtiger, während auf oberflächliche Beziehungen eher verzichtet wird. Weitere Veränderungen auf der sozialen Ebene umfassen ein vertieftes Verständnis der Differenz zwischen Selbst und Rolle, einen modernen Asketismus, der durch eine bewusste Relativität materieller Werte gekennzeichnet ist, sowie reifere Urteile in Fragen des täglichen Lebens, wie sie in psychologischen Weisheitstheorien beschrieben werden.

Inwieweit die Herstellung von Ich-Integrität oder Gerotranszendenz im Alter gelingt, ist nicht zuletzt vom sozialen Umfeld abhängig. Ich-Integrität oder Gerotranszendenz werden nur selten erreicht werden, wenn sich zentrale Bezugspersonen an einseitig negativ akzentuierten Altersbildern orientieren, individuelle Bemühungen um Sinnfindung als „Selbstbezogenheit“ oder übertriebene

„Vergangenheitsorientierung“ zurückweisen oder das Bedürfnis, über das Alter(n), soziale Rollen und eigene Entwicklung zu reflektieren, ignorieren.

3. (Re-)Konstruktion von Lebensgeschichte und psychische Gesundheit

McAdams (1996) unterscheidet in seinem triarchischen Persönlichkeitsmodell zwischen drei operativen Ebenen. Die erste Ebene bilden Persönlichkeitseigenschaften (Traits), die situationsunabhängig und überdauernd mit konsistenten Verhaltenstendenzen verbunden sind (z. B. die sogenannten Big Five: Neurotizismus, Introversion, Offenheit, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit), die zweite Ebene umfasst nach Zeit, Ort und sozialen Rollen kontextualisierte persönliche Anliegen (z. B. Pläne, Vorhaben, Präferenzen, Bewältigungsstrategien), die dritte Ebene Lebensgeschichten im Sinne von Selbsterzählungen, die frühere Entwicklung rekonstruieren und zukünftige Entwicklung antizipieren, der Person Auskunft darüber geben, wer sie früher gewesen ist, aktuell ist und zukünftig sein wird, persönlicher Entwicklung Konsistenz, Sinn und Bedeutung verleihen. Die differenzierten Ebenen sind dabei ausdrücklich nicht im Sinne eines hierarchischen Modells zu interpretieren – etwa in dem Sinne, dass generelle Persönlichkeitseigenschaften, die bereits in der frühen Kindheit erkennbar sind, die spätere Entwicklung von persönlichen Anliegen determinieren oder für die erst ab dem Jugendalter erkennbare Integration von Ereignissen und Entwicklungen in Selbsterzählungen ursächlich wären. Während die auf der ersten Ebene lokalisierten Persönlichkeitsstrukturen im Sinne weitestgehend konstanter Dispositionen gedeutet und die auf der zweiten Ebene lokalisierten Strukturen als infolge selbstregulativer Prozesse (Hooker & McAdams, 2003) über längere Zeiträume weitgehend stabil angesehen werden, ist die dritte Ebene der Persönlichkeit explizit durch kontinuierliche Veränderung charakterisiert: „The process of selfing involves constructing and authoring experience as one’s own, as well as appropriating, synthesizing, reflecting on, and simply observing experience in such a way that it is deemed to be mine“ (McAdams, 1996, S. 302). Ohne den Einheit und Bedeutung stiftenden Prozess der Selbstgestaltung in Form sich entwickelnder Selbsterzählungen würden Menschen ihr Leben als unzusammenhängend und zufällig erfahren.

Vor dem Hintergrund des skizzierten Modells können Entwicklungsaufgaben des hohen Lebensalters, die in engem Zusammenhang mit der im Alternsprozess zunehmenden Konfrontation mit Grenzsituationen und Verletzlichkeit zu sehen sind (Kruse, 2017), zu einem guten Teil als narrative Aufgaben, die kontinuierliche Entwicklung von reichhaltigen, resilienten und offenen Selbsterzählungen als Voraussetzung einer gelingenden Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des hohen Alters angesehen werden (Randall, 2016). In diesem Sinne „gute

Lebensgeschichten“ zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass sie offen für eine veränderten Umständen und Anforderungen entsprechende Revision und Weiterentwicklung sind: „An open story propels the person into the future by holding open a number of different alternatives for future action and thought“ (McAdams, 1996, S. 315).

Als zentrale Kriterien „guter Lebensgeschichten“, die eine Integration neuer Erfahrungen, die Bewältigung von Übergängen und Verlusten, die Entwicklung neuer Deutungen von Ereignissen und Entwicklungen und die Aufrechterhaltung oder (Wieder-)Herstellung des Erlebens von Sinn und Bedeutung ermöglichen, gelten insbesondere Kohärenz, Plausibilität, Differenziertheit, Offenheit und Generativität (Bohlmeijer et al., 2011; Randall et al., 2015). Kohärenz bezieht sich in diesem Zusammenhang auf die Verbindung der verschiedenen Teile von Selbsterzählungen. Plausibilität ergibt sich durch die Berücksichtigung faktischer Ereignisse und Entwicklungen, Bezüge zur „realen Welt“ und die Integration verschiedener Entwicklungsphasen. Die Differenzierung einer Lebensgeschichte zeigt sich in der Anzahl von Themen, Handlungssträngen und Selbstdeutungen (im Sinne von Identitätsprojekten oder möglichen Selbstern). Offenheit meint hier die Veränderbarkeit von Erzählungen durch neue Ereignisse und Entwicklungen, im Sinne einer Balance zwischen Kontinuität von Anliegen, Werten und Bedeutungen, die es Menschen erlaubt, ihrem Leben eine Richtung zu geben, und Flexibilität, die mit Veränderungen verbundene neue Erfahrungen zu integrieren und neue Deutungen und Selbstverpflichtungen zu erproben erlaubt. Generativität bezieht sich auf die Verbindung von Selbsterzählungen mit umfassenderen Erzählungen in Familie, Gemeinschaft und Gesellschaft.

Als der weiteren Persönlichkeitsentwicklung abträgliche, dysfunktionale Selbsterzählungen gelten insbesondere solche, die durch „narrative foreclosure“ die vorschnelle Überzeugung, dass neue Erfahrungen, Interpretationen und Selbstverpflichtungen die eigene Lebensgeschichte und die Bedeutung eigenen Lebens nicht mehr substanziell zu verändern vermögen (Bohlmeijer et al., 2011; Freeman, 2011), gekennzeichnet sind. Dabei ist zu beachten, dass Individuen nicht alleiniger Autor ihrer Lebensgeschichte(n) sind, die „Urheberschaft“ von Lebensgeschichten über die Lebensspanne variiert und an kulturelle/ideologische Kontexte sowie soziale Beziehungen/Reaktionen anderer gebunden ist. Randall (2016) verweist in diesem Zusammenhang auf narrative Verluste (narrative loss) und narrative Enteignungen (narrative dispossession). Erstere können sich ergeben, wenn keine Kontaktpersonen mehr verfügbar sind, die um die eigene Lebensgeschichte wissen und zugehörige Selbsterzählungen verstehen können, letztere wenn Lebensgeschichten durch andere Menschen stellvertretend vorzeitig abgeschlossen werden, zum Beispiel wenn aus der Tatsache, dass demenzkranke Menschen ihre eigene Lebensgeschichte nicht mehr erzählen, geschlossen wird, dass diese eine solche auch nicht mehr besitzen. Persönlichkeitsentwicklung bedarf narrativer Kontexte, in denen die kontinuierliche (Re-)Konstruktion,