

Förderung der Entwicklung im mittleren und höheren Lebensalter

Irina Catrinel Crăciun

Förderung der Entwicklung im mittleren und höheren Lebensalter

Eine Perspektive der positiven Psychologie

Irina Catrinel Crăciun
Department of Qualitative Social
and Educational Research
Freie Universität Berlin
Berlin, Deutschland

Hasso Plattner Institute
Digital Global Health
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-031-44678-8 ISBN 978-3-031-44679-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-031-44679-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Nature Switzerland AG
2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Catherine Thoms

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Nature Switzerland AG und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Gewerbestrasse 11, 6330 Cham, Switzerland

Das Papier dieses Produkts ist recyclebar.

Geleitwort

Alternde Bevölkerungsgruppen sind nun ein etablierter Teil der kulturellen, wirtschaftlichen und sozialen Landschaft. Alle Gesellschaften sind in dringende Debatten über Fragen wie: Wie kann angemessener sozialer Schutz gewährleistet werden? Wie kann sichergestellt werden, dass ältere Menschen ein sinnvolles Leben führen? Und wie können Verbindungen zwischen den Generationen gefördert werden? Dennoch gibt es nur begrenzte Diskussionen darüber, wie Menschen in der Mitte und im späteren Leben ihr Potenzial verwirklichen können, wie sie die ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen am besten nutzen können und wie sie die persönlichen und sozialen Verbindungen aufbauen können, die für einen erweiterten Lebensverlauf angemessen sind. Diese sind die zentralen Anliegen, die Irina-Catrinel Crăciun in ihrem Buch *„Förderung der Entwicklung im mittleren und höheren Alter“* untersucht, eine einzigartige und umfassende Untersuchung der Aufgaben, die mit der Erfüllung im späteren Leben verbunden sind. Das Buch bietet eine höchst originelle Übersicht über den Beitrag der Positiven Psychologie zu unserem Verständnis von individuellem Wohlbefinden und den notwendigen Schritten, um Einzelpersonen und Paaren zu helfen, zu gedeihen, während sie durch verschiedene Phasen des Lebensverlaufs gehen. Die Bedeutung des Buches liegt in der Betrachtung des Alterns als einer Phase der Entwicklung, aber auch als einer Phase, in der es erhebliche Barrieren und Stereotypen geben kann, die das persönliche Wachstum behindern.

Die Autorin stellt herausfordernde Fragen zur Bedeutung und Natur der Entwicklung im späteren Leben: Wie sieht Entwicklung aus? Wie könnte sie gemessen werden? Welche Arten von Interventionen sind notwendig, um Menschen in Zeiten von Schwierigkeiten und Not zu unterstützen? Es ist in gewisser Weise außergewöhnlich, dass solche Fragen sehr selten gestellt werden: und sicherlich nicht auf die systematische Weise, wie sie in diesem Buch präsentiert werden. Dr. Crăciun nimmt uns mit auf eine faszinierende Reise, um auf diese Fragen zu antworten, und fordert uns auf, uns die Art von Entwicklungsveränderungen vorzustellen, die wir in unserem Leben erreichen möchten, unser eigenes Potenzial und Ressourcen, die bevorstehenden Herausforderungen und die Beziehungen, die wir mit bedeutenden anderen auf dem Weg aufbauen. Dies ist eine

wichtige Reise sowohl für diejenigen, die in das mittlere und spätere Leben eintreten, als auch für soziale Institutionen im Allgemeinen. Die Gesellschaft selbst hat ein berechtigtes Interesse daran, sicherzustellen, dass Menschen tatsächlich ‚sich entwickeln‘ und ihr Potenzial im späteren Leben erreichen. Die Tatsache, dass viele dies nicht tun, unterstreicht die Bedeutung von Dr. Crăciuns Studie. Es wird viel über die Förderung des ‚aktiven Alterns‘ gesprochen, aber *‚Förderung der Entwicklung im mittleren und höheren Alter‘* bietet eine Wegbeschreibung für die Erreichung dieses Ziels: es ist ein außergewöhnliches Buch.

Chris Phillipson
Professor für Soziologie und Soziale
Gerontologie, Die Universität von
Manchester, Manchester, UK

Vorwort

Das vorliegende Handbuch integriert und diskutiert die wachsende Evidenzbasis zur Entwicklung in der Lebensmitte und im Alter. Der Fokus liegt auf der individuellen Entwicklung im mittleren und späten Erwachsenenalter, indem analysiert wird, was Entwicklung in diesen Lebensphasen bedeutet und wie verschiedene Entwicklungsgebiete miteinander verknüpft sind (d. h., physische, kognitive, Persönlichkeits-, soziale und emotionale Entwicklung). Da die Lücke zwischen Theorie und Praxis immer noch ein Problem in der Entwicklungsrecherche darstellt, zielt das Handbuch auch darauf ab, anschauliche Beispiele für Präventions- und Interventionsmaßnahmen zu liefern. Diese wurden ausgewählt, um eine Vielzahl von entwicklungsspezifischen Themen zu repräsentieren, bei denen die Forschung die Praxis informiert, von Liebe, Glück und Sexualität bis hin zu Einsamkeit, Schmerzmanagement und Tod.

Die Struktur des Buches umfasst drei unterschiedliche Teile. Teil I, betitelt „Vorstellung und Planung der Entwicklung“, fasst die wichtigsten theoretischen Modelle und Paradigmen zusammen, die versucht haben, die Entwicklung im mittleren und höheren Alter zu definieren und zu erklären. Außerdem enthält dieser Teil Informationen darüber, wie man Wachstum im mittleren und höheren Alter misst und Interventionsrahmen, die helfen, Entwicklungsinterventionen für Menschen mittleren und höheren Alters zu entwerfen. Teil II, genannt „Verstehen und Erforschen des Entwicklungspotenzials“, geht weiter und erforscht, was Entwicklung im mittleren und hohen Alter für verschiedene Bereiche (körperliche Gesundheit, kognitive Fähigkeiten, Persönlichkeit, soziale Beziehungen, emotionales Wohlbefinden) bedeutet und wie diese Bereiche miteinander verknüpft sind. Darüber hinaus diskutiert es die Hauptfaktoren, die für die Entwicklung im mittleren und hohen Alter verantwortlich gemacht werden. Teil III „Umsetzung positiver Entwicklungsveränderungen“, konzentriert sich darauf, wie man eingreifen kann, um die Entwicklung im mittleren und hohen Alter zu fördern. Das in den ersten beiden Abschnitten vorgestellte theoretische Wissen wird auf reale Kontexte und konkrete Entwicklungsaufgaben angewendet. Eine Reihe von Beispielen für effektive Interventionen werden für 12 relevante Entwicklungsziele im mittleren und hohen Alter beschrieben (z. B. Vorbeugung von Altersdiskriminierung, Förderung

von Glück, Reduzierung von Angst und Depression, Förderung einer erfüllten Sexualität, Vorbeugung von Krankheiten). Das Handbuch schließt mit Vorschlägen für zukünftige Forschung und Praxis im Kontext der individuellen Entwicklung im mittleren und höheren Alter.

Alles in allem ist das Handbuch eine unverzichtbare Ressource für Studierende und Forscher, die im Bereich der Entwicklungspsychologie, Gesundheitspsychologie, Gerontologie, öffentlichen Gesundheit sowie für Praktiker wie Berater, Lebenscoaches, Psychotherapeuten, Organisationspsychologen, Gesundheitsfachleute, Sozialarbeiter oder öffentliche Gesundheitsplaner arbeiten. Darüber hinaus stellt es eine Ressource für jede Person dar, die sich weiterhin im mittleren und höheren Alter entwickeln möchte. Als erste Übung können Sie an mindestens fünf Personen denken, die Ihre tägliche Entwicklung in verschiedenen Lebensbereichen in den letzten drei Monaten inspiriert haben. Es ist am besten, an Personen zu denken, die Sie persönlich getroffen haben oder persönlich kennen (z. B. Freunde, Familie, Kollegen usw.), nicht an Stars, Influencer oder berühmte Personen (d. h. es sei denn, Ihr bester Freund ist auch ein berühmter Influencer). Reflektieren Sie darüber, was Sie an diesen Personen inspiriert und wie ihr Beispiel Sie fühlen, denken und handeln ließ. Wenn Sie Glück haben, werden Sie entdecken, dass Sie diese großartigen, liebenswerten Menschen in Ihrem Leben haben und sie Teil Ihrer Entwicklungsressourcen sind (d. h. soziales Netzwerk, soziale Unterstützungsressource). Außerdem werden Sie sehen, wie Sie sich durch die Interaktion mit diesen wunderbaren Menschen in Ihrem Leben verändert haben.

Dieses Buch wäre ohne die ständige Ermutigung und Hilfe mehrerer Personen, die auch für mich Vorbilder für kontinuierliche Entwicklung sind, nicht zustande gekommen. In diesem Sinne möchte ich Maria Crăciun, Anca Stan, Joseph Kigundu, Silvia Făgărășan, Hernán Biava und Viola Lechner besonders danken, die das Buch gelesen und hilfreiche Rückmeldungen zur Verbesserung der Kapitel gegeben haben. Außerdem möchte ich meine Dankbarkeit gegenüber Chris Philipson zum Ausdruck bringen, der dieses Projekt ermutigt und freundlicherweise zugestimmt hat, ein Vorwort für dieses Buch zu schreiben.

Berlin, Deutschland

Irina Catrinel Crăciun

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: Anwendung von Prinzipien der Positiven Psychologie zur Förderung der Entwicklung im mittleren und höheren Alter.	1
Teil I Vorstellung und Planung der Entwicklung		
2	Paradigmenwechsel: Von der Theorie der Desengagement zur positiven Alterungsmodelle	15
3	Über die Entwicklung nachdenken: Kriterien definieren, Prozesse erforschen und Veränderungen bewerten	33
4	Interventionen am Scheideweg: Von der Verhinderung des Rückgangs zur Förderung des Wachstums	57
Teil II Verständnis und Erforschung des Entwicklungspotenzials		
5	Physische Entwicklung im mittleren und höheren Alter: Gesundheitsförderung als individuelles Gut	89
6	Kognitive Entwicklung im mittleren und höheren Alter: Von der Neuroplastizität zur Selbstwirksamkeit und positiven Sicht auf das Altern	115
7	Soziale Entwicklung im mittleren und höheren Alter: Wie soziale Rollen und Beziehungen das persönliche Wachstum prägen	153
8	Emotionale Entwicklung im mittleren und höheren Alter: Werden wir mit dem Alter glücklicher?	179
9	Persönlichkeitsentwicklung im mittleren und höheren Alter: Mission Impossible oder ein notwendiges Ziel für positives Altern?	209

Teil III Umsetzung positiver Entwicklungsveränderungen

10 Auseinandersetzung mit Altersdiskriminierung und Entwicklung im mittleren und hohen Alter	245
11 Liebe kennt kein Alter: Förderung romantischer Beziehungen im mittleren und höheren Alter	265
12 Sexualität und Entwicklung: Hin zu einer erfüllenden Sexualität im mittleren und höheren Alter	309
13 Die Suche nach Glück: Anwendung von Prinzipien der Positiven Psychologie zur Förderung des Glücks im mittleren und höheren Alter	343
14 Einsamkeit im mittleren und höheren Alter angehen: Soziale Fähigkeiten und Verbundenheit erhöhen.	371
15 Großelterliche Rollen: Potenziale und Fallstricke für die Entwicklung	397
16 Umgang mit Schmerzen: Potenzial für die Entwicklung im mittleren und höheren Alter	427
17 Angststörungen im Alter: Prävention und Intervention aus der Perspektive der Positiven Psychologie	459
18 Depression im Alter: Prävention und Intervention aus der Perspektive der Positiven Psychologie	489
19 Suizidprävention im Alter: Eine Sichtweise der Positiven Psychologie	515
20 Gestaltung von Interventionen der Positiven Psychologie zur Vorbereitung auf den Tod und Trauerbewältigung bei älteren Erwachsenen.	541
21 Schlussfolgerung: Altern und Entwicklung aus der Perspektive der Positiven Psychologie	565

Über die Autorin

Irina Catrinel Crăciun lehrt Entwicklungspsychologie, Positive Psychologie und qualitative Forschungsmethoden an der Freien Universität Berlin, wo sie auch Gastprofessorin für Gesundheit und Geschlecht war. Darüber hinaus arbeitet sie als Forscherin und Praktikerin in den Bereichen Gesundheitsförderung und positive Entwicklung. Sie promovierte in Gesundheitspsychologie an der Freien Universität Berlin (betreut von Prof. Dr. Ralf Schwarzer) und erhielt anschließend ein Postdoktorandenstipendium für Ressourcen für positives Altern, gesponsert von der Alexander von Humboldt-Stiftung. Die Projektergebnisse wurden als Buch mit dem Titel „*Positive Aging and Precarity. Theory, Policy, and Social Reality Within a Comparative German Context*“ (veröffentlicht 2019 von Springer) sowie in mehreren renommierten Zeitschriften wie *The Gerontologist*, *Journal of Aging Studies*, *Journal of Health Psychology* und *Journal of Women and Aging* veröffentlicht. Ihre Forschungsinteressen umfassen ein breites Spektrum von Themen, von der Förderung der Entwicklung über die Lebensspanne bis hin zur Gesundheitskommunikation und der Erforschung von Alter, Geschlecht und psychosozialen Gesundheitsdeterminanten. Ihre jüngsten Studien konzentrieren sich hauptsächlich auf Altern, Entwicklung und Gesundheitswahrnehmungen in vulnerablen Bevölkerungsgruppen, Prävention von Geschlechter- und sozialen Ungleichheiten in der Gesundheit und Darstellungen des Alterns in sozialen Medien.

Irina Catrinel Crăciun

Freie Universität Berlin, Abteilung für Qualitative Sozial- und Bildungsforschung
Habelschwerter Allee 45, D-14195

Berlin, Deutschland

craciunic@zedat.fu-berlin.de,

Babeş-Bolyai Universität, Abteilung für Psychologie, Republicii 37

400015 Cluj-Napoca, Rumänien

catrinelcraciun@psychology.ro