



# Glücklich und erfolgreich Altern?

## Wie das gelingen könnte...

PD Dr. Simon Forstmeier

*Universität Zürich, Psychologisches Institut*

## Defizitmodell des Alterns



## „Erfolgreiches“ Altern



Susanne Vobrnik

# WENN KATZEN älter werden

*Gesund und fit  
bis ins hohe Alter*

CADMOS

Dr. med. vet. Michael Streicher

# KATZEN *senioren*

GESUND UND GLÜCKLICH ALT WERDEN

CADMOS

# Was ist erfolgreiches Altern?



## Frühe Definition:

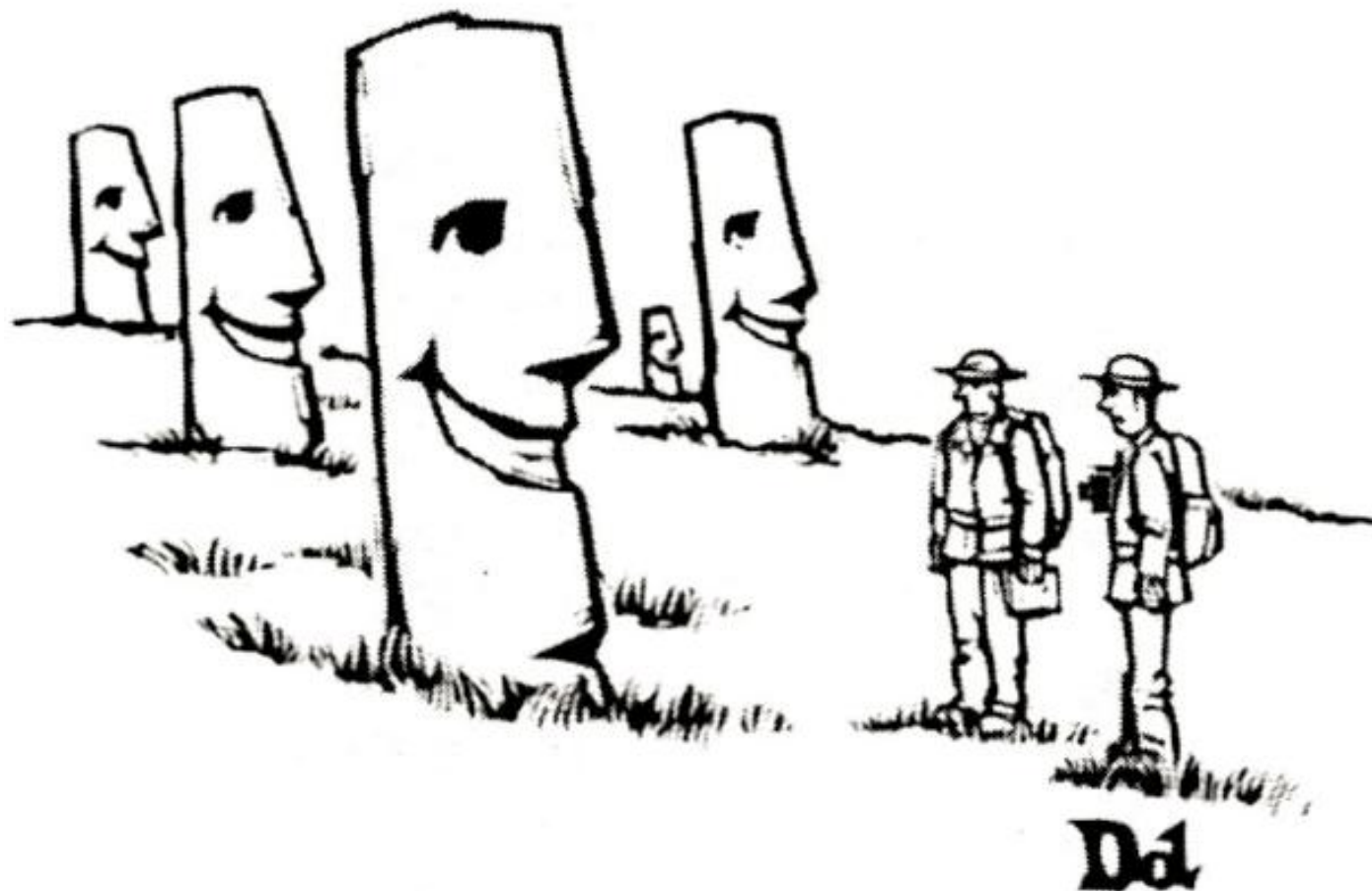
- Freiheit von Krankheit und
- Hohes kognitives
- Funktion
- Soziales Engagement

**Aber: Nur 10-15% aller älteren Menschen erfüllen diese Kriterien!**

*(Rowe & Kahn, 1987)*







*„Sieht nach einer Kultur der Verleugnung aus!“*

## Was Laien antworten:

- Gesundheit
- Reife
- Selbstakzeptanz
- Glück
- Generativität
- Bewältigung/Akzeptanz altersbezogener Einschränkungen
- ...

*(Fisher, 1992)*

# Ein alternder Star-Pianist: Arthur Rubinstein (1887-1982)



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>



# Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation (SOK-Modell) (Baltes & Baltes, 1989)



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

- **Selektion:** Auswahl bzw. Neuanpassung von Zielen und Verhaltensbereichen
- **Optimierung:** Stärkung und Nutzung vorhandener, zielrelevanter Handlungsmittel und Ressourcen
- **Kompensation:** Schaffung, Training und Nutzung neuer Handlungsmittel





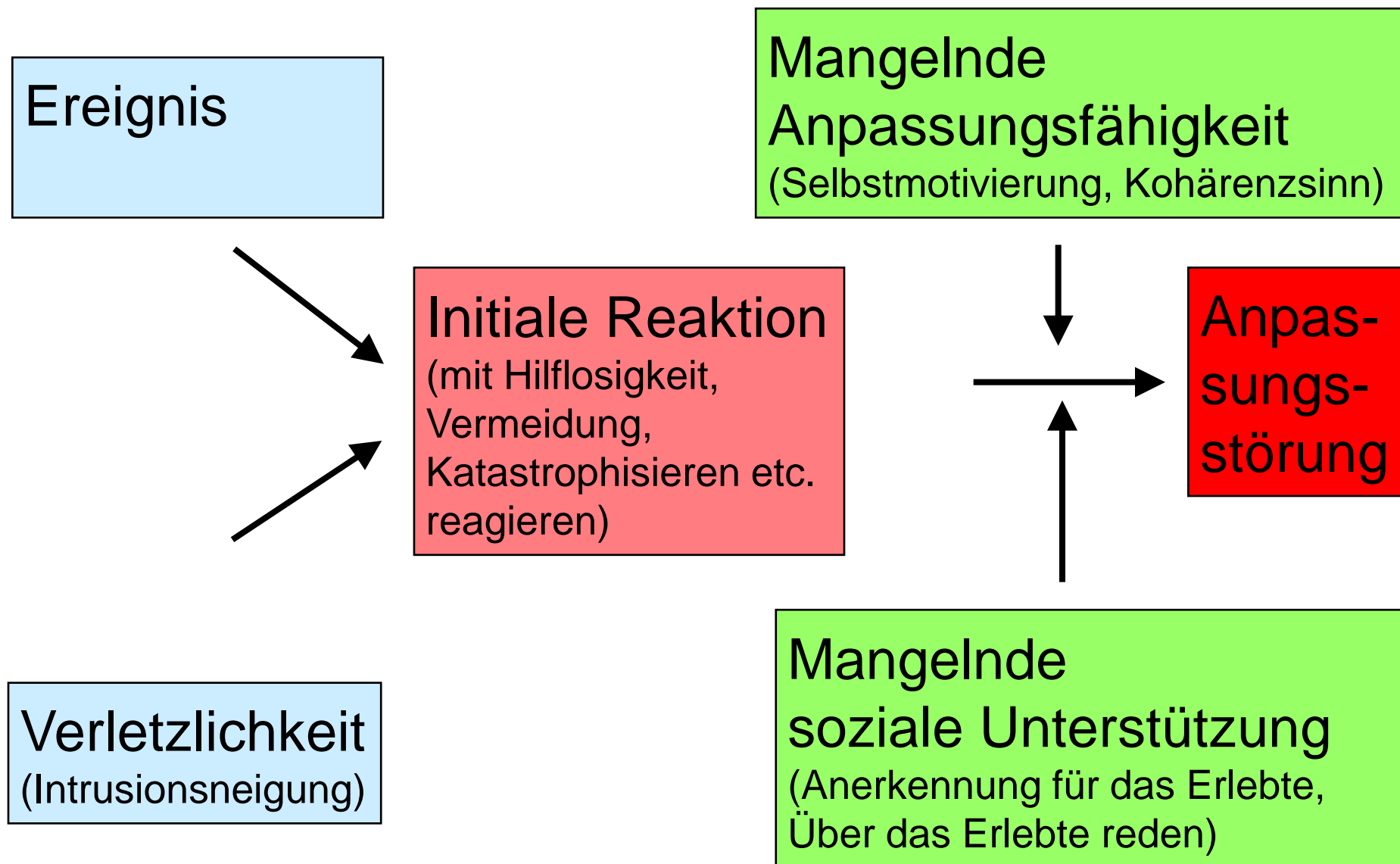
# Anpassung im Alter

Ereignisse in den letzten 2 Jahren,  
die noch heute besonders belasten

Scheidung / Trennung	2%
Konflikte in der Familie	14%
Konflikte mit Kollegen	3%
Konflikte mit Vorgesetzten	1%
Erkrankung eines Angehörigen	17%
Pflege eines Angehörigen	1%
Tod eines Angehörigen / nahen Freundes	11%
Umstellung durch Berentung	1%
Arbeitslosigkeit	0%
Zuviel oder zuwenig Arbeit	1%
Termin- und Zeitdruck	0%

Umzug in eine andere Wohnung	5%
Finanzielle Probleme	3%
Schwere Erkrankung des Herzens	0%
Schwere Erkrank. des Bewegungsapparates	3%
Schwere Erkr. der Augen od. der Ohren	4%
Krebserkrankung	1%
Andere schwere Erkrankung	5%
Schwerer Unfall	3%
Überfall	1%
Aufgabe e. wichtigen Freizeittätigkeit	3%

# Anpassung im Alter (n = 150)



(Forstmeier et al., 2008)

# Kohärenzsinn (Antonovsky, 1987)



## Drei Aspekte:

1. **Verstehbarkeit** externer und interner Anforderungen
2. **Handhabbarkeit** der Anforderungen
3. **Sinnhaftigkeit** der Anforderungen

# Erfolgreich altern trotz Schwierigkeiten

## Viktor Frankl (1905-1997)



# Kindersoldaten des 2. Weltkriegs



- Jugendliche (meist 15-17 Jahre), selten Kinder
- eingesetzt in den letzten Jahren des WWII (1943-45)
- insgesamt ca. 200'000
- meist als Flakhelfer in den Flakstellungen der Luftwaffe und der Kriegsmarine  
(Flak = Flugabwehrkanone)





# Posttraumatische Reifung



= Die Erfahrung einer bedeutsamen positiven Veränderung, die von der Auseinandersetzung mit einem Trauma herrührt

## Fünf Skalen und eine Gesamtskala:

1. Neue Möglichkeiten  
z. B. „Ich beschritt einen neuen Weg in meinem Leben.“
2. Beziehung zu anderen  
z. B. „Ich investiere jetzt mehr in meine Beziehungen.“
3. Wertschätzung des Lebens  
z. B. „Ich würdige jeden Tag.“
4. Persönliche Stärke  
z. B. „Ich entdeckte, dass ich stärker bin als ich dachte.“
5. Religiöse Veränderungen  
z. B. „Ich habe einen stärkeren religiösen oder spirituellen Glauben.“



# Was sagt posttraumatische Reifung vorher? (n = 103)



## 1. Soziodemographische Variablen:

Alter, Bildungsniveau

## 2. Trauma-Charakteristika:

Anzahl, Einsatzdauer

## 3. Psychopathologische Symptome:

PTBS-Symptome, Angst, Depression, Somatisierung

## 4. Personale Ressourcen:

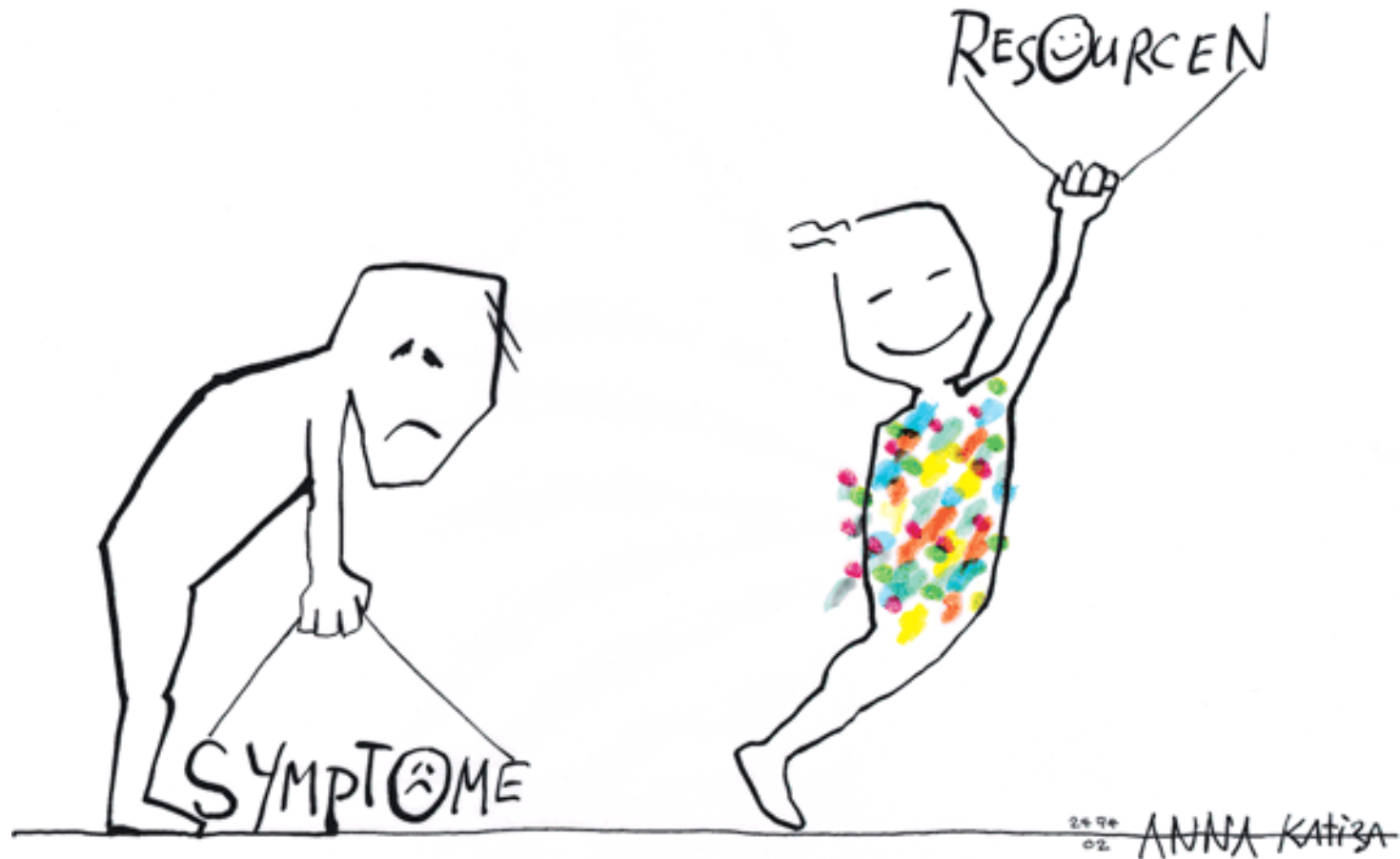
Kohärenzsinn: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit,  
Sinnhaftigkeit

## 5. Soziale Ressourcen:

soziale Anerkennung als Überlebender



# Schlussfolgerung





Wer rastet, der rostet .....	67
Spiele für Katzensenioren .....	69
Das Gefühl, gebraucht zu werden .....	71
Man lernt nie aus .....	74
Routine bringt Behaglichkeit .....	75

# Wichtige Strategien für die kognitive Gesundheit im Alter



- 1. Kardiovaskuläre Risikofaktoren reduzieren,**  
v.a. Diabetes, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Übergewicht
- 2. Aktives Leben**

Mentale  
Aktivitäten



Körperliche  
Aktivitäten



Motivationale  
Aktivitäten



Soziale  
Aktivitäten



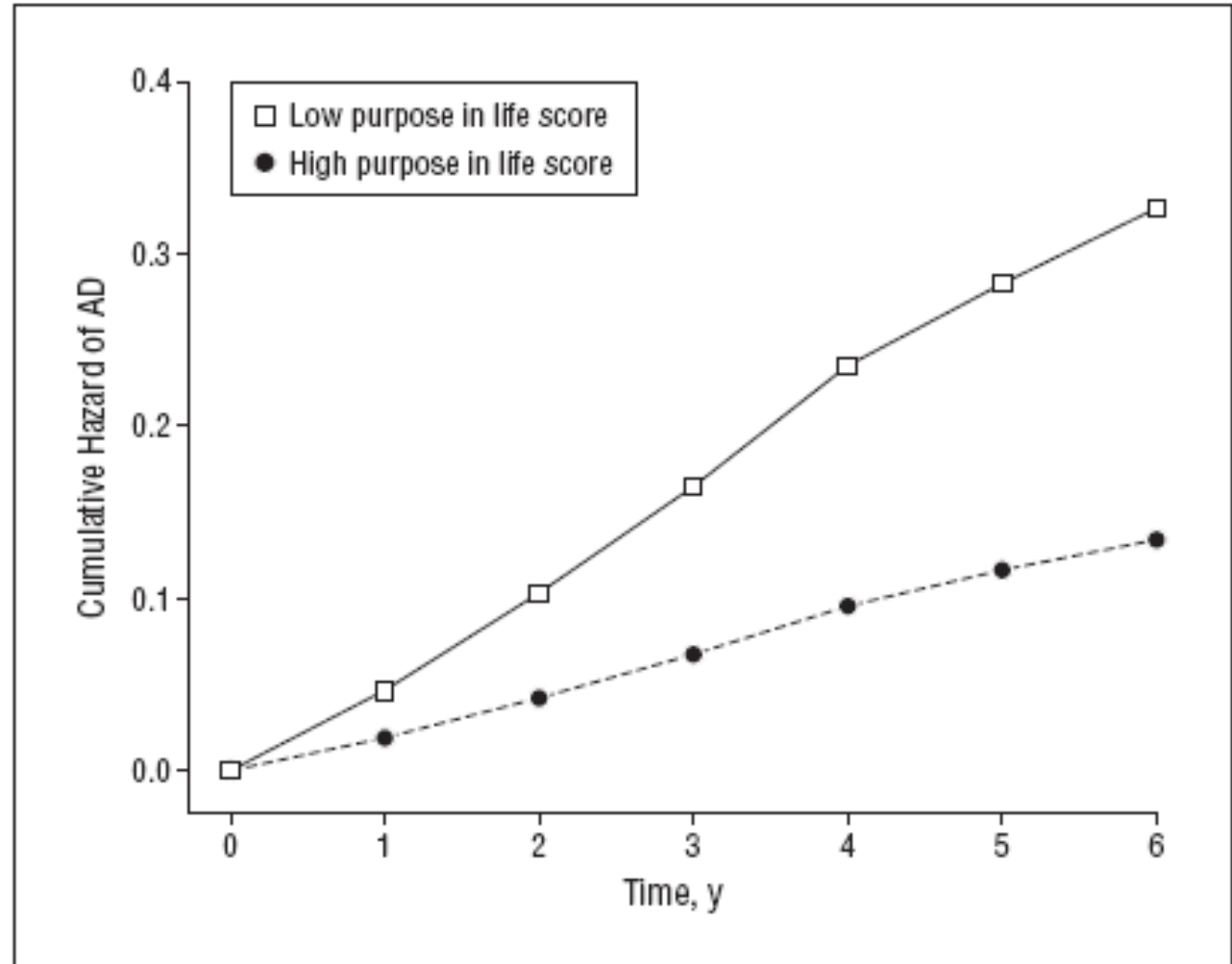


# Lebenssinn/-ziele als Prädiktor des Risikos einer Alzheimer-Demenz



- N = 951
- Beginn: mit 65+ Jahren
- Ende: nach 7 Jahren

*Boyle et al.,  
2010,  
Arch Gen  
Psychiatry,  
67*



**Figure 1.** Cumulative hazard of Alzheimer disease (AD) for participants with high (90th percentile) vs low (10th percentile) purpose in life scores.

# Motivationale Fähigkeiten als Prädiktor einer MCI und Demenz

- Längsschnittstudie zur Risikofaktoren von leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI) und Demenz
- Zur Baseline n = 3.327, nach 3 Jahren n = 2.368

	Risiko	95% CI
Risiko einer leichten kognitiven Beeinträchtigung	0.78	0.65-0.93
Risiko einer Alzheimer-Demenz	0.78	0.55-1.10
- Nur ApoE ε4 Träger	0.48	0.25-0.91
- Nur ApoE ε4 Nicht-Träger	0.99	0.65-1.53

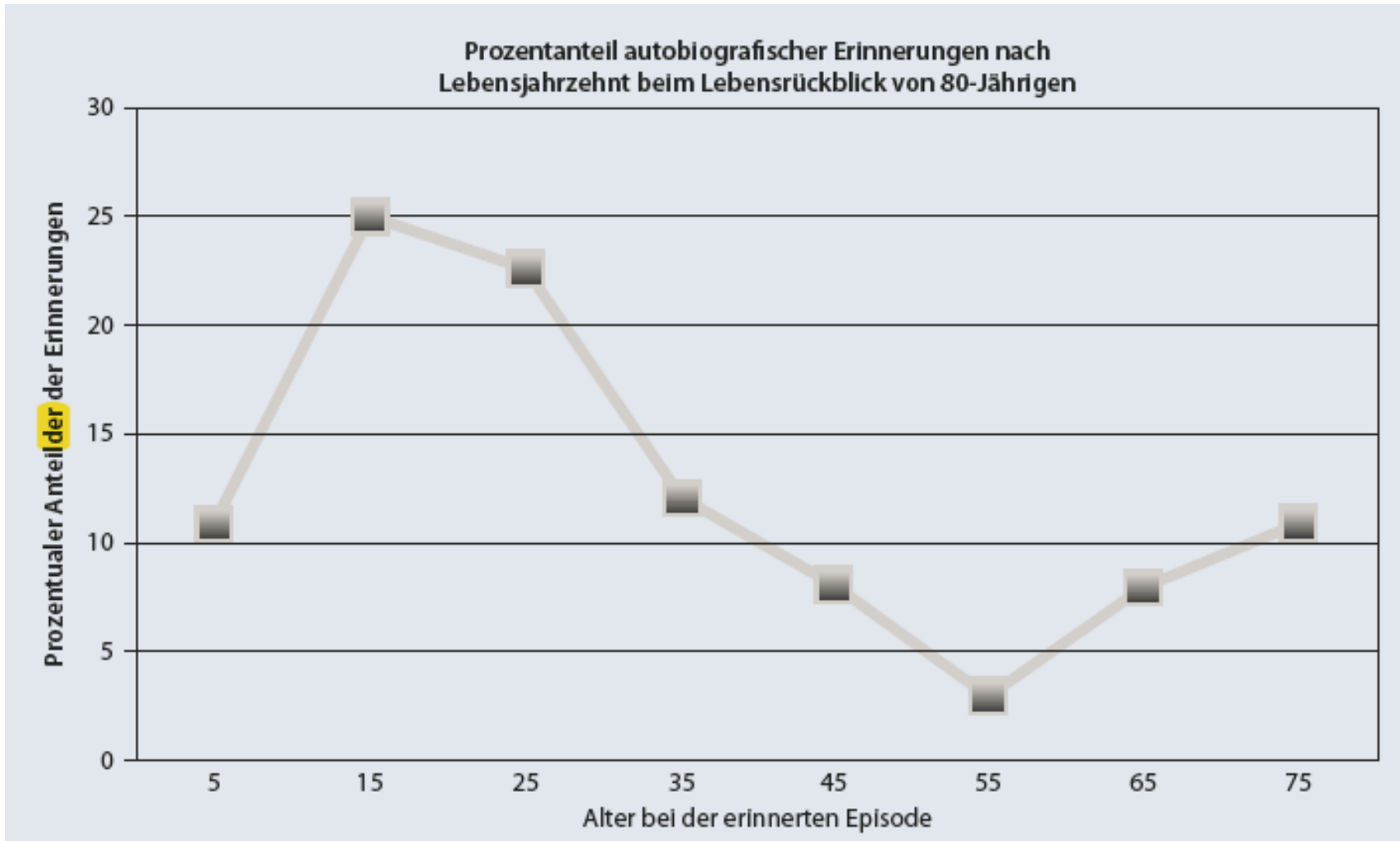
*Kovariate: Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, frühere kognitive Fähigkeiten, MMSE und ADL zu Baseline, kognitive/körperliche/soziale Aktivitäten, vaskuläre Risikofaktoren, depressive Symptome, Lifetime Depression, ApoE ε4.*

*(Forstmeier et al., 2012, Psychology and Aging)*

# Lebensrückblick

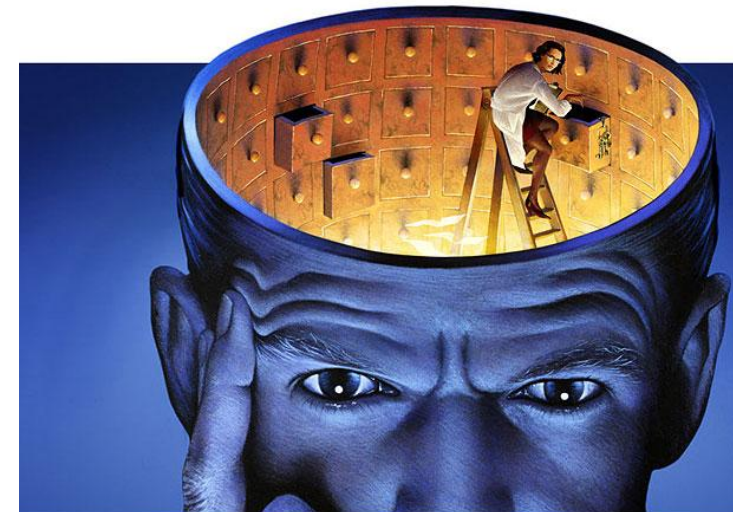


# Häufigkeit von Erinnerungen über die Lebensspanne



## 1. Positive Erinnerungsarten

- Zur **Stärkung der Identität** und Selbstbewusstsein
- Zur **Integration kritischer Lebensereignisse** in die Biografie
- Zum Auffinden von früheren **Problemlösungsmöglichkeiten**



## 2. Negative Erinnerungsarten

- „Pflege“ **bitterer** Erinnerungen
- **Flucht** aus dem aktuellen Leben





**„Mit dem Altwerden ist es wie mit  
Auf-einen-Berg-Steigen:  
Je höher man steigt,  
desto mehr schwinden die Kräfte –  
aber umso weiter sieht man.“**

*Ingmar Bergman*