

## Kapitel I

# Zum Verständnis von Altern und Alter

Andreas Kruse, Eric Schmitt

**Zusammenfassung** Zunächst wird eine Definition von Altern gegeben, in der zwischen drei Dimensionen des Alterns und unterschiedlichen Entwicklungsgesetzen differenziert wird. Es wird dargelegt, dass eine umfassende Betrachtung von Altern diese unterschiedlichen Entwicklungsgesetze beachten muss. Sie machen in ihrer Gesamtheit deutlich, dass auch in späten Lebensphasen sowohl von Vulnerabilität als auch von Entwicklungspotenzialen auszugehen ist. Die Entwicklungspotenziale werden vor dem Hintergrund von Selbstgestaltung und Weltgestaltung diskutiert: Im Zentrum stehen dabei Introversion mit Introspektion, Offenheit, (produktive) Sorge für und um andere Menschen sowie Wissensweitergabe. Dabei ist wichtig, dass Gelegenheitsstrukturen geboten werden, die alte Menschen dazu motivieren und anregen, ihre Ressourcen einzusetzen und damit Potenziale zu verwirklichen. Dabei ist der Potenzialgedanke nicht im Sinne eines gesellschaftlichen „Diktums“ zu verstehen, sondern als ein empirisch fundierter Hinweis darauf, wie es Menschen im Alter gelingen kann, ein persönlich sinnerfülltes Leben zu führen. Wege zum persönlich sinnerfüllten Leben spiegeln sich in den Daseinsthemen des Individuums wider. Jene Studien, auf denen die Beiträge dieses Bandes gründen, werden vorgestellt.

**Schlagwörter** Daseinsthemen, Entwicklung, Gelegenheitsstrukturen, Potenziale, Vulnerabilität

**Abstract** Firstly, a definition of ageing is given that differentiates between three dimensions of ageing. It is explained why a comprehensive view of ageing has to take these different dimensions into account. Taken together, they make it clear that both vulnerability and developmental potentials can be observed in later phases of life. The developmental potentials are discussed against the background of shaping the self and shaping the environment. Here, the focus is on introversion with introspection, openness, (productive) concern for other people and knowledge transfer. Opportunity structures must be offered which motivate and encourage old people to make use of their resources and to realise their potentials. The concept of potential is not to be understood in the sense of a social dictum, but as an empirically founded indication of how people in old age can succeed in leading a personally meaningful life. Paths to a personally meaningful life are reflected in the individual's themes of existence. References are provided for the studies to which the contributions in this volume refer.

**Keywords** Development, life issues, opportunity structures, potentials, vulnerability

In einer 1958 erschienenen Arbeit „Entwicklungsbegriff und Entwicklungstheorie“, die die Entwicklungspsychologie der Lebensspanne nachhaltig beeinflusst hat, definiert Hans Thomae Entwicklung als „eine Reihe von miteinander zusammenhängenden Veränderungen, die bestimmten Orten des zeitlichen Kontinuums eines individuellen

Lebenslaufs zuzuordnen sind“.<sup>1</sup> Entwicklung bezeichnet die in *allen* Lebensphasen auftretenden, nachhaltigen Veränderungen menschlichen Erlebens und Verhaltens; Entwicklung ist als ein über den gesamten Lebenslauf *offener* (dynamischer) Prozess zu begreifen, wobei sich Offenheit auf *neue* Erlebnisse und Erfahrungen bezieht. Veränderungen vollziehen sich dabei auf verschiedenen Entwicklungsdimensionen (der körperlichen, der seelischen, der geistigen Dimension), folgen dabei unterschiedlichen Entwicklungsgesetzen und weisen in unterschiedliche Richtungen: Damit wird auch die Komplexität von Entwicklung – und zwar in allen Lebensphasen – deutlich. Margret und Paul Baltes haben die beiden Aspekte „Multidimensionalität“ und „Multidirektionalität“ in einer für die Entwicklungspsychologie der Lebensspanne (wie auch für die Psychologie des Alterns) richtungsweisenden Arbeit aus dem Jahr 1990 konzeptionell eingeordnet.<sup>2</sup>

Veränderungen im Altern (von Margret und Paul Baltes im Sinne der Gleichzeitigkeit von Gewinnen und Verlusten gedeutet) lassen sich – in einer ersten Näherung – drei unterschiedlichen Dimensionen zuordnen. In der *physiologisch-biologischen* Dimension sind mit zunehmendem Alter eher Verringerungen der Anpassungs- und Restitutionsfähigkeit wie auch der Leistungskapazität des Organismus erkennbar: Diese äußern sich in einer erhöhten Verletzlichkeit oder Anfälligkeit des alten Menschen für Erkrankungen. In der *psychologischen Dimension* finden sich sowohl Gewinne als auch Verluste: Gewinne sind vor allem in jenen seelisch-geistigen Funktionen zu beobachten, die auf Erfahrung und Wissen sowie auf der gelungenen Auseinandersetzung mit Entwicklungsaufgaben in früheren Lebensjahren beruhen; in diesem Zusammenhang kann auch von einer Differenzierung der Persönlichkeit gesprochen werden.<sup>3</sup> Verluste treten eher in Bereichen auf, die an die Umstellungsfähigkeit von Nervenzellverbänden gebunden sind, wie zum Beispiel das Kurzzeitgedächtnis oder die hohe Geschwindigkeit im Denken. In der *sozialen Dimension* ist mit Alter der Verlust bedeutsamer sozialer Rollen verbunden. Zugleich bedeutet in unserer Gesellschaft das Ausscheiden aus dem Beruf für nicht wenige Menschen eine „späte Freiheit“.<sup>4</sup> Die soziale Dimension zeigt aber auch, dass der Einfluss kultureller Deutungen des Alters auf den gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit Alter stark ausgeprägt ist<sup>5</sup> – bis hin zu Fällen, in denen Erwartungen anderer als sich selbst erfüllende Prophezeiungen wirken.<sup>6</sup> Dies zunächst in *konkreten* Situationen, in denen alte Menschen defizitäre Erwartungen zu bestätigen scheinen (Verhalten aber weit stärker auf Umwelt-, denn auf Personenmerkmale zurückzuführen ist). *Verstetigen* sich derartige Einschränkungen von Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten, dann

1 Thomae (1958)

2 Baltes & Baltes (1990); Staudinger & Lindenberger (Hrsg.) (2003); Staudinger & Kunzmann (2005)

3 Labouvie-Vief (2003); Labouvie-Vief et al. (2010)

4 Rosenmayr (1983)

5 Becker et al. (2011); Karlin & Weil (2019); Rudinger (2019)

6 Baltes (1996); Lamont et al. (2015)

kann dies im ungünstigen Fall dazu führen, dass infolge von Umweltbarrieren lange nicht genutzte Kompetenzen verloren gehen und alte Menschen am Ende tatsächlich dem entsprechen, was auf der Grundlage defizitärer Altersstereotype zu erwarten ist.<sup>7</sup> In der Altersstereotypforschung wird seit Langem betont, dass sich defizitäre Altersstereotype nicht nur im Sinne einer Benachteiligung alter Menschen in konkreten Interaktionssituationen auswirken, sondern zu einem guten Teil auch im Sinne von in einer Gesellschaft unhinterfragt geteilten Vorstellungen zu betrachten sind.<sup>8</sup> Alte Menschen sind nicht lediglich mit Defizite und Verluste akzentuierenden Stereotypen anderer (bzw. auch „der Gesellschaft“) konfrontiert. Derartige Meinungen und Überzeugungen, so legen zahlreiche Forschungsergebnisse nahe, werden auch von den alten Menschen selbst übernommen; sie sind ein wesentlicher Bestandteil von Selbstwahrnehmung und Selbstbild.<sup>9</sup>

Neben der Notwendigkeit, zwischen physiologisch-biologischem, psychologischem und sozialem Altern zu differenzieren, ist es wichtig, die positive Beeinflussbarkeit von Entwicklungsprozessen (Plastizität) im Alter aufzuzeigen.<sup>10</sup>

Ein bedeutendes Merkmal seelisch-geistiger Entwicklung bildet die *Selbstregulation* der Person, das heißt deren Fähigkeit, Ziele zu definieren und ihre Emotionen, Gedanken und Handlungen auf die Zielverwirklichung zu konzentrieren, wobei Zieldefinition und Zielverwirklichung auch mit den gegebenen Situations- und Umweltbedingungen abzugleichen sind.<sup>11</sup> Selbstregulation ist dabei zum einen von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen der Person beeinflusst, zum anderen von dem, was man auch „regulatorische“ Prozesse nennen kann: Inwieweit schafft die soziale, die infrastrukturelle, schließlich die politische und die gesellschaftliche Umwelt Strukturen, durch die die Selbstregulation der Person gefördert wird?<sup>12</sup> Der Begriff der *Gelegenheitsstrukturen* stellt unseres Erachtens einen bedeutenden Aspekt dieser regulatorischen Prozesse dar.<sup>13</sup> In dem Maß, in dem es der Person gelingt, (a) ihre Lebensgestaltung auch an Ziele und Absichten zu knüpfen und ihre Ressourcen produktiv in deren Verwirklichung, mithin in die bewusste Lebensgestaltung einzubringen und (b) dabei immer wieder zu einem Gleichgewicht zwischen ihren Bedürfnissen und Werten einerseits, den aktuell gegebenen Lebens- und Umweltbedingungen andererseits zu finden, schafft sie eine bedeutende Grundlage für die weitere seelisch-geistige Entwicklung.<sup>14</sup> Dabei ist die in diesem Prozess zum Ausdruck kommende Fähigkeit zur Selbstregulation zum einen als das Ergebnis bisheriger, zum anderen als Grundlage für die weitere seelisch-geistige Entwicklung zu verstehen.

7 Ryan (2018); Schmitt (2012)

8 Levy & Macdonald (2016)

9 Barber (2017); Levy (2009); Meisner & Levy (2016)

10 Lindenberger & Lövdén (2019); Lövdén et al. (2010)

11 Baumeister et al. (2019); Heckhausen et al. (2019); Vohs & Baumeister (Hrsg.) (2016)

12 Carstensen (Hrsg.) (2006); Diehl & Wahl (2020); Fiori et al. (2020)

13 Drewelies et al. (2019)

14 Berzonsky & Kinney (2019); Wrosch & Scheier (2020)

Doch darf die Lebensgestaltung nicht losgelöst von den objektiv gegebenen Lebens- und Umweltbedingungen betrachtet werden: Hier kommt der Aspekt der Regulation ins Spiel. Inwieweit sind die Situations- und Umweltbedingungen so beschaffen, dass Menschen – auch in Phasen erhöhter Verletzlichkeit – in die Lage versetzt werden, Ziele und Absichten (a) zu definieren, (b) auf eine schöpferische, perspektivenreiche Art und Weise mit den Lebens- und Umweltbedingungen abzugleichen und schließlich (c) (wenigstens in großen Teilen) zu verwirklichen?

Die Analyse von miteinander zusammenhängenden Veränderungen umfasst nicht nur beobachtbare Veränderungen, sondern auch *Veränderungen zweiter Ordnung*,<sup>15</sup> also Veränderungen in den dem Erleben und Verhalten zugrunde liegenden Mechanismen und Prozessen, womit auch die Erklärung von Stabilität und Resilienz (z. B. erhaltene Zufriedenheit trotz abnehmender Ressourcen und zunehmender Verluste)<sup>16</sup> zu einem wichtigen Gegenstand entwicklungspsychologischer Analysen wird. Des Weiteren ist notwendig, den kulturellen und sozialen Kontext von Entwicklung zu berücksichtigen: 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.<sup>17</sup> Nicht zuletzt kann die von Thomae vorgeschlagene Definition für individuelle Unterschiede und die Heterogenität von Entwicklungsprozessen sensibilisieren.

Die Ergebnisse gerontologischer Längsschnittstudien sprechen dafür, dass interindividuelle Unterschiede in physiologischen wie psychologischen Variablen bis in das hohe Alter nicht ab-, sondern eher zunehmen und dass in früheren Jahren bestehende soziale Ungleichheiten über die Lebensspanne nicht an Bedeutung verlieren, sondern vielmehr langfristige und nachhaltige Einflüsse auf den Verlauf von Entwicklungsprozessen haben.<sup>18</sup> Hinzu kommt, dass die Entwicklung des Menschen nicht nur als Interaktion von Person- und Umweltbedingungen zu verstehen, sondern auch zu berücksichtigen ist, dass Menschen Entwicklungskontexte gezielt aufsuchen und gestalten, Entwicklungsziele und zugehörige Zielkriterien definieren, adjustieren und gegebenenfalls aufgeben, Veränderungen im Lebenslauf somit nicht nur vor dem Hintergrund eines „kausalen Nexus“, sondern auch vor dem Hintergrund eines „intentionalen Nexus“ zu betrachten sind:<sup>19</sup> Menschen sind in allen Lebensabschnitten immer auch aktive Gestalter ihrer eigenen Entwicklung, sie nehmen zukünftige Aufgaben und Anforderungen gedanklich vorweg, stellen sich auf günstige Umstände

15 Brandtstädter (2007)

16 Hayman et al. (2017); Staudinger et al. (1999)

17 Kruse (2005); Kruse & Schmitt (2010); Lehr (1986)

18 Brüderl et al. (2019); Diehl & Wahl (2020); O’Rand (2018)

19 Baltes & Smith (2004); Brandtstädter (2007); Diehl & Wahl (2020); Heckhausen et al. (2019); Reitz & Staudinger (2017)

oder Widerstände ein, setzen sich bestimmte Ziele und stellen andere zurück. Sie entscheiden auf der Grundlage bereits eingetretener, im Folgenden zu erwartender oder für die Zukunft angestrebter Veränderungen über den Einsatz vorhandener und die Schaffung neuer Ressourcen und übernehmen so Verantwortung für ihr eigenes Altern. Bei der Lebensgestaltung im Alter stehen jedoch – infolge einer Zunahme irreversibler Verluste – andere Mechanismen im Vordergrund als in früheren Lebensjahren. Im Selektive Optimierung mit Kompensation (SOK)-Modell von Baltes und Baltes<sup>20</sup> werden etwa Selektion und Kompensation, im 2-Prozess-Modell der Bewältigung<sup>21</sup> akkommodative Prozesse, in der Lebenslauftheorie kontrollbezogenen Verhaltens<sup>22</sup> sekundäre Kontrollprozesse wichtiger.

## I.1 Selbst- und Weltgestaltung als zentrales Thema des Alters

Altern konfrontiert – wie menschliches Leben generell – unabänderlich mit Grenzsituationen und Verletzlichkeit. Entsprechend kann psychische Gesundheit im Alter nicht als das Ausbleiben von Herausforderungen, Einschränkungen und Verlusten verstanden werden. Psychische Gesundheit zeigt sich vielmehr gerade im Alter als Resilienz. Dies nicht im Sinne eines über die Zeit unveränderten Persönlichkeitsmerkmals, sondern als ein für die Person tragfähiger, Selbst- und Weltsicht sichernder Anpassungsprozess, als „process of adapting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats, or significant sources of stress“.<sup>23</sup> Die zunehmende Verletzlichkeit des Alters ist ausdrücklich nicht mit einem zunehmenden Verlust psychischer Gesundheit gleichzusetzen. Psychische Gesundheit im Alter hängt aber auch wesentlich von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ab, die die Aufrechterhaltung von Bezo-genheit und insbesondere die Verwirklichung von Sorge um und für andere ermöglichen. Insofern ist psychische Gesundheit, auch wenn sich im Alternsprozess Entwicklungsmöglichkeiten ausbilden, die eine Auseinandersetzung mit Anforderungen und Herausforderungen fördern, nicht lediglich eine individuelle Anpassungsleistung, sondern zu einem guten Teil auch Ergebnis gesellschaftlicher Gelegenheitsstrukturen und Teilhabechancen.

Nachfolgend sollen Selbstgestaltung und Weltgestaltung im Kontext einer für die Renaissance repräsentativen Schrift gedeutet werden. In der vom Florentiner Gelehrten Pico della Mirandola (1463–1494) verfassten Arbeit „De hominis dignitate“

20 Baltes & Baltes (1990); Freund (2008)

21 Brandtstädter (2009); Brandtstädter & Renner (1990)

22 Heckhausen & Schulz (1995); Heckhausen et al. (2010)

23 American Psychological Association (2015)

(deutsch: „Über die Würde des Menschen“<sup>24</sup>) – in der Philosophiegeschichte als eine der ersten grundlegenden Schriften zur Menschenwürde eingeordnet – wird als ein zentrales Merkmal der Menschenwürde die Fähigkeit des Individuums zur Selbst- und Weltgestaltung genannt. Pico leitet diese Schrift mit folgenden Aussagen ein, die die Fähigkeit zur Selbstgestaltung und Weltgestaltung in das Zentrum rückt:

„Endlich beschloss der höchste Künstler, dass der, dem er nichts Eigenes geben konnte, Anteil habe an allem, was die Einzelnen jeweils für sich gehabt hatten. Also war er zufrieden mit dem Menschen als Geschöpf von unbestimmter Gestalt, stellte ihn in die Mitte der Welt und sprach ihn so an: „Wir haben dir keinen festen Wohnsitz gegeben, Adam, kein eigenes Aussehen noch irgendeine besondere Gabe, damit du den Wohnsitz, das Aussehen und die Gaben, die du selbst dir ausersiehst, entsprechend deinem Wunsch und Entschluss habest und besitzt. Die Natur der übrigen Geschöpfe ist fest bestimmt und wird innerhalb von uns vorgeschriebener Gesetze begrenzt. Du sollst dir deine ohne jede Einschränkung und Enge, nach deinem Ermessen, dem ich dich anvertraut habe, selber bestimmen. Ich habe dich in die Mitte der Welt gestellt, damit du dich von dort aus bequemer umsehen kannst, was es auf der Welt gibt. Weder haben wir dich himmlisch noch irdisch, weder sterblich noch unsterblich geschaffen, damit du wie dein eigener, in Ehre frei entscheidender, schöpferischer Bildhauer dich selbst zu der Gestalt ausformst, die du bevorzugst.“<sup>25</sup>

Jeder Mensch besitzt als Mensch Würde. Diese ist nicht an Eigenschaften, nicht an Leistungen gebunden. Sie ist a priori gegeben. Jeder Mensch hat zudem eine Vorstellung von seiner Würde, das heißt, er stellt implizit oder explizit Kriterien auf, die erfüllt sein müssen, damit ihm das eigene Leben als ein würdevolles erscheint. In dem Beitrag von Pico della Mirandola ist ausdrücklich auch die Verwirklichung von Würde angesprochen, das heißt, es wird eine Bedingung genannt, unter der die Würde des Menschen „lebendig“ wird. Diese Bedingung lautet: die Möglichkeit zur Selbstgestaltung und Weltgestaltung.<sup>26</sup>

Die psychologische Betrachtung von Potenzialen der Selbst- und Weltgestaltung im hohen Alter führt zu einer Verbindung von vier Konstrukten: (1) Introversion mit Introspektion, (2) Offenheit, (3) Sorge und (4) Wissensweitergabe.<sup>27</sup>

24 Die Rede „Oratio de hominis dignitate“ hat Pico im Jahre 1486 gehalten; die Schrift „De hominis dignitate“ erschien im Jahre 1496.

25 Pico (1990), S. 6

26 Kruse (2017a)

27 Kruse (2017a)

## Introversion mit Introspektion

Introversion mit Introspektion ist zu verstehen im Sinne einer vertieften, konzentrierten Auseinandersetzung des Individuums mit dem eigenen Selbst. Im Zentrum dieser Betrachtung steht das Selbst, das in der psychologischen Forschung als Zentrum, als Kern der Persönlichkeit betrachtet wird. Das Selbst integriert alle Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse, die das Individuum im Laufe seines Lebens in der Begegnung mit anderen Menschen, in der Auseinandersetzung mit der Welt, aber auch in der Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Biografie gewinnt. In dem Maße nun, in dem Menschen offen sind für neue Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse, entwickelt sich auch das Selbst weiter: Dieses zeigt sich gerade in der Verarbeitung neuer Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse in seiner ganzen Dynamik, in seiner (schöpferischen) Veränderungskapazität. Das Konstrukt der Introversion mit Introspektion wird hier verwendet, um die besondere Sensibilität alter Menschen für alle Prozesse zu umschreiben, die sich in ihrem Selbst abspielen.

Neben den Erlebnissen, Erfahrungen und Erkenntnissen, die in der Begegnung mit anderen Menschen und in der Auseinandersetzung mit der Welt gewonnen werden, spielt hier zunächst der Lebensrückblick eine Rolle:<sup>28</sup> Inwieweit werden dem Individuum bei dieser „Spurensuche“ noch einmal Aspekte seines Selbst bewusst, die dieses aus heutiger Sicht positiv bewertet, inwieweit Aspekte des Selbst, die dieses eher negativ bewertet? Inwieweit gelingt es dem Individuum trotz negativer Bewertungen, „sich selbst Freund zu sein“, die eigene Biografie in ihren Höhen und Tiefen als etwas anzunehmen, das in ebendieser Gestalt stimmig, sinnerfüllt, notwendig war, inwieweit kann das Individuum sich selbst, aber auch anderen Menschen im Rückblick vergeben? Zudem stößt die begrenzte Lebenszeit Prozesse der Introversion mit Introspektion an: In der Literatur wird auch von *memento mori*-Effekten gesprochen,<sup>29</sup> womit Einflüsse der erlebten Nähe zum Tod auf das Selbst gemeint sind. Im Zentrum stehen eine umfassendere Weltsicht und eine damit einhergehende Ausweitung des persönlich bedeutsamen Themenspektrums, weiterhin eine gelassener Lebenseinstellung, begleitet von einer abnehmenden Intensität von Emotionen wie Ärger, Trauer, Reue und Freude. Zudem treten Spiritualität, Altruismus und Dankbarkeit stärker in das Zentrum des Erlebens.<sup>30</sup> Schließlich gewinnen Grenzsituationen große Bedeutung für Prozesse der Introversion mit Introspektion. Mit Grenzsituationen umschreibt Karl Jaspers<sup>31</sup> jene Situationen, die wir durch unser eigenes Handeln nicht verändern, sondern allein durch unsere Existenz zur Klarheit bringen können. Damit spricht Jaspers Prozesse der inneren, seelisch-geistigen Auseinandersetzung an, die darauf zielen, die erlebten Grenzen – so zum Beispiel chronische

28 Bluck & Alea (2009); Gibson, F. (Hrsg.) (2018); Westerhof & Bohlmeijer (2014)

29 Brandtstädter (2015)

30 Kruse & Schmitt (2019); Rosenmayr (2011)

31 Jaspers (1973)

Erkrankungen, zunehmende Gebrechlichkeit, Verlust nahestehender Menschen, begrenzte Lebenszeit – innerlich zu verarbeiten, sie zu einem Teil des bewusst gestalteten und in seinen Höhen wie Tiefen angenommenen Lebens werden zu lassen.

### Offenheit

Die konzentrierte, vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst wird durch die Offenheit des Individuums für neue Eindrücke, Erlebnisse und Erkenntnisse gefördert.<sup>32</sup> Offenheit wird in der psychoanalytischen Literatur auch mit dem Begriff der „kathetischen Flexibilität“<sup>33</sup> umschrieben, in dem Sinne, dass auch neue Lebensbereiche emotional und geistig besetzt und damit subjektiv thematisch werden. Mit Blick auf das hohe Alter misst der Psychologe Robert Peck dem Abzug der seelisch-geistigen Energie von körperlichen Prozessen und deren Hinwendung zu psychischen Prozessen große Bedeutung bei; weiterhin dem Abzug der seelisch-geistigen Energie vom eigenen Ich und deren Hinwendung zu dem, was dieses Ich materiell und ideell umgibt: der natürlichen, kulturell und sozial geformten Welt, dem Kosmos, der gesamten Schöpfung. Dies aber bedeutet, dass das Individuum empfänglich, offen für neue Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse ist, dass es den „fließenden Charakter“, mithin die Dynamik des Selbst nicht blockiert, sondern dass es sich vielmehr ganz auf diese einlässt und damit auch etwas Neues hervorbringt, „schöpferisch lebt“.

„So könnte man etwa als Maßstab der Reife die Art nehmen, wie der Tod integriert oder desintegriert wird, wie das Dasein im Ganzen eingeschätzt und empfunden wird, als gerundetes oder unerfüllt und Fragment gebliebenes, wie Versagungen, Fehlschläge und Enttäuschungen, die sich auf einmal als endgültige abzeichnen, abgefangen oder ertragen werden, wie Lebenslügen, Hoffnungen, Ideale, Vorlieben, Gewohnheiten konserviert oder revidiert werden. Güte, Gefasstheit, Abgeklärtheit sind Endpunkte einer Entwicklung zur Reife hin, Verhärtung, Protest, ständig um sich greifende Abwertung solche eines anderen Verlaufs. (...) Güte, Abgeklärtheit und Gefasstheit sind nämlich nicht einfach Gesinnungen oder Haltungen, die man diesen oder jenen Anlagen oder Umweltbedingungen zufolge erhält. Sie sind auch Anzeichen für das Maß, in dem eine Existenz geöffnet blieb, für das Maß also, in dem sie nicht zu Zielen, Absichten, Spuren von Erfolgen oder Misserfolgen gerann, sondern so plastisch und beeindruckbar blieb, dass sie selbst in der Bedrängnis und noch in der äußersten Düsternis des Daseins den Anreiz zu neuer Entwicklung empfindet.“<sup>34</sup>

32 Thomae (1966)

33 Peck (1968)

34 Thomae (1966), S. 124

## Sorge

Sorge beschreibt in ihrem produktiven (schöpferischen) Sinne die erlebte und praktizierte Mitverantwortung für andere Menschen und das damit verbundene Bedürfnis, etwas für andere Menschen zu tun, deren Entwicklung und Lebensqualität zu fördern.<sup>35</sup> Dieser Aspekt von Sorge wird auch mit dem psychologischen Konstrukt der Generativität<sup>36</sup> angesprochen. Sorge meint zudem nicht nur die von einem Menschen ausgehende, praktizierte Sorge, sondern auch die Sorge, die er von anderen erfährt. Dabei ist auch mit Blick auf Sorgebeziehungen im hohen Alter hervorzuheben, wie wichtig ein Geben und Nehmen von Hilfe und Unterstützung für die Akzeptanz erfahrener Sorge ist.<sup>37</sup> Die fehlende Möglichkeit, die empfangene Sorge zu erwidern, macht es schwer, Sorge anzunehmen. Dieser Aspekt gewinnt besondere Bedeutung in Phasen erhöhter Verletzlichkeit. Gerade in solchen Phasen sind Menschen sensibel dafür, ob sie primär als Hilfeempfangende wahrgenommen und angesprochen werden, oder ob sie auch in ihrer Kompetenz, selbst Hilfe und Unterstützung zu leisten, ernst genommen werden. Zugleich ist im thematischen Kontext von Sorge immer mitzudenken, wie wichtig es ist, dass das Individuum rechtzeitig lernt, Hilfe und Unterstützung, die objektiv nötig ist, bewusst anzunehmen.

Vor dem Hintergrund dieses Verständnisses von Sorge wird auch deutlich, was mit Sorge nicht gemeint ist: das Umsorgt-Werden von anderen Menschen, das Umsorgen anderer Menschen. Nicht selten tendieren wir dazu, Sorge mit Umsorgt-Werden oder Umsorgen gleichzusetzen. Dieses enge Verständnis von Sorge greift zu kurz. Sorge ist sehr viel weiter zu fassen: Sie meint die freundschaftliche Hinwendung zum Menschen, die freundschaftliche Hinwendung zur Welt – und dies in einer Haltung der Mitverantwortung (für den Mitmenschen wie auch für die Welt) und dem Bedürfnis nach aktiver Mitgestaltung (der Beziehungen, der Welt).

## Wissensweitergabe

Wissensweitergabe meint insbesondere das Fortwirken des Individuums in nachfolgenden Generationen. Dieses Fortwirken vollzieht sich auch auf dem Wege materieller und ideeller Produkte, die das Individuum erzeugt und mit denen es einen Beitrag zum Fortbestand und zur Fortentwicklung der Welt leistet.<sup>38</sup> So sehr eine Person in der Erinnerung an das gesprochene Wort und die einmalige Gebärde fortlebt, so sehr Begegnungen mit dieser in uns emotional und geistig fortwirken, so wichtig ist es auch, die materiellen und ideellen Produkte im Auge zu haben, die sich nicht

35 Lob-Hüdepohl (2014); Heinze et al. (2015)

36 Au et al. (2020); Kruse & Schmitt (2012); McAdams (2013); Pratt et al. (2020)

37 Kruse & Schmitt (2015); Kruse (2017b)

38 Staudinger (1996)

notwendigerweise unmittelbaren Begegnungen mit nachfolgenden Generationen verdanken, sondern die in Verantwortung vor der Welt und für die Welt entstanden sind. Das Handeln als höchste Form der *vita activa*<sup>39</sup> beschränkt sich also nicht allein auf den unmittelbaren, konkreten Austausch mit Menschen. Wir treten auch in unseren Gedanken in einen – vielleicht „virtuell“ zu nennenden – Austausch mit Menschen, die wir kannten (und die heute nicht mehr leben), die wir kennen (denen wir aber gegenwärtig nicht unmittelbar begegnen können) und die wir noch nicht kennen, ja, niemals kennenlernen werden: Damit ist in besonderer Weise die „geistige“ Dimension der *vita activa*, des „gemeinsamen“ Handelns (als eines Konstituens der *vita activa*) und des Politischen (als der Umschreibung von gemeinsam geteilter Verantwortung vor der Welt und für die Welt) angesprochen.

## I.2 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.<sup>40</sup> Beziehungen zu anderen Menschen werden im höheren Alter vor allem dann aufgenommen und weiterverfolgt, wenn sie emotional bedeutsam, mit positiven Gefühlen verbunden sind.<sup>41</sup> 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.<sup>42</sup> 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<sup>43</sup> „definitive“ Geschichte. Selbsterzählungen sind nicht nur

39 Arendt (1999)

40 Carstensen & Löckenhoff (2004); Lang & Damm (2017)

41 Lang et al. (2009)

42 McAdams et al. (2006)

43 Schütz & Luckmann (1979)

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“.<sup>44</sup>

In seinen Erläuterungen zur Idee der narrativen Identität argumentiert Paul Ricoeur,<sup>45</sup> dass das, was wir als Wissen über die eigene Person bezeichnen, nicht in einer externen Welt gefunden oder entdeckt wird, sondern vielmehr das Ergebnis (re-)konstruktiver Prozesse ist; Charles Taylor<sup>46</sup> verweist darauf, dass sich Selbsterzählungen zwar immer an Begebenheiten orientieren müssen, deren Bedeutung jedoch 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.“

Dietrich Ritschl begreift das Individuum von den einzelnen Geschichten her, die dieses erzählt.<sup>47</sup> 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) verloren geht, 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 eine Identität konstituierende Selbsterzählungen durch die (Re-)Konstruktion von Ereignissen, durch narrative Glättung und die Verwendung kulturell verfügbarer Plots aus: „Narratives

44 Sartre (1993)

45 Ricoeur (1992)

46 Taylor (1985), S. 38

47 Ritschl & Jones (1976)

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 vergangene Ereignisse und Vorfälle aus der gegenwärtigen Perspektive, das heißt: wegen ihres Beitrags zum Ausgang einer Geschichte, als bedeutungsvoll verstanden werden“.<sup>48</sup>

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.“<sup>49</sup> Aus soziologischer Perspektive ist anzumerken, 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.<sup>50</sup> Aus psychoanalytischer Perspektive wurde angenommen, dass Abwehrmechanismen im Alter an Effektivität verlieren und ungelöste Konflikte deshalb wieder bewusst werden und bearbeitet werden müssen.<sup>51</sup> Des Weiteren können Erkrankungen und Verluste dazu beitragen, dass „protektive Illusionen“<sup>52</sup> 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 alte Menschen, um Lösungen für aktuell anstehende Herausforderungen zu finden und sich über Möglichkeiten der Gestaltung ihrer persönlichen Zukunft klar zu werden. Paul T. Wong und Lisa M. Watt<sup>53</sup> sprechen in diesem Zusammenhang von instrumenteller Reminiszenz. Dagegen findet sich bei alten Menschen vergleichsweise häufiger eine „integrative Reminiszenz“, die den Ergebnissen von Wong und Watt zufolge im Alter – anders als in früheren Lebensabschnitten – positiv mit Lebenszufriedenheit korreliert.

Erik H. Erikson<sup>54</sup> 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

48 Polkinghorne (1998)

49 Mead (1932)

50 Mannheim (1928/1964); Riley & Riley (2000)

51 Butler (1963)

52 Filipp (1999)

53 Wong & Watt (1991)

54 Erikson & Erikson (1998)

„Ich-Integrität“ den Endpunkt einer erfolgreichen Persönlichkeitsentwicklung, die als Entwicklung von Ich-Identität beschrieben wird. Diese kennzeichnet Erikson 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 ist für den Versuch ist, ... andere Wege zur Integrität einzuschlagen. Eine solche Verzweiflung versteckt sich oft hinter einer Kulisse von Ekel, Lebensüberdruß 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.“<sup>55</sup>

Ähnlich wie Erik H. Erikson nimmt Lars Tornstam<sup>56</sup> 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 sie 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

55 Erikson (1973)

56 Tornstam (1989, 2011)

empfundene 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 Sichtweisen von Alter und Altern 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.

### 1.3 (Re-)Konstruktion von Lebensgeschichte und psychische Gesundheit

Dan P. McAdams<sup>57</sup> unterscheidet in seinem triarchischen Persönlichkeitsmodell zwischen drei operativen Ebenen: Die erste Ebene bilden Persönlichkeitseigenschaften (*traits*), die situationsunabhängig und überdauernd mit konsistenten Verhaltens-tendenzen verbunden sind (z. B. die sog. *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 die frühere Entwicklung rekonstruieren und zukünftige Entwicklung antizipieren, die der Person Auskunft darüber geben, wer sie früher gewesen ist, aktuell ist und zukünftig sein wird, und die persönlicher Entwicklung Konsistenz,

57 McAdams (1996)

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<sup>58</sup> 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.“<sup>59</sup> Ohne den die 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,<sup>60</sup> zu einem guten Teil als narrative Aufgaben verstanden und die kontinuierliche Entwicklung von reichhaltigen, resilienten und offenen Selbsterzählungen als Voraussetzung einer gelingenden Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des hohen Alters angesehen werden.<sup>61</sup> In diesem Sinne „gute Lebensgeschichten“ zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass sie offen sind für eine den gewandelten Umständen und Anforderungen entsprechende Veränderung und Weiterentwicklung: „An open story propels the person into the future by holding open a number of different alternatives for future action and thought.“<sup>62</sup>

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.<sup>63</sup> Kohärenz bezieht sich in diesem Zusammenhang auf die Verbindung der verschiedenen Teile von Selbsterzählungen, Plausibilität auf die Berücksichtigung faktischer Ereignisse und Entwicklungen, Bezüge zur „realen Welt“ und die Integration verschiedener Entwicklungsphasen, Differenzierung auf die Anzahl von Themen,

58 Hooker & McAdams (2003)

59 McAdams (1996), S. 302

60 Kruse (2017a)

61 Randall (2016)

62 McAdams (1996)

63 Bohlmeijer et al. (2011); Randall et al. (2015)

Handlungssträngen und Selbstdeutungen (im Sinne von Identitätsprojekten oder möglichen Selbsten), Offenheit auf die Veränderbarkeit von Erzählungen durch neue Ereignisse und Entwicklungen, die jeweilige Balance zwischen einer 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 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,<sup>64</sup> gekennzeichnet sind. Dabei ist zu beachten, dass Individuen nicht alleiniger Autor ihrer Lebensgeschichte(n) sind und die „Urheberschaft“ von Lebensgeschichten über die Lebensspanne variiert und an kulturelle / ideologische Kontexte sowie soziale Beziehungen / Reaktionen anderer gebunden ist. William Randall<sup>65</sup> 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 könn(t)en, letztere wenn Lebensgeschichten durch andere Menschen stellvertretend vorzeitig abgeschlossen werden, zum Beispiel, wenn aus der Tatsache, dass Menschen mit Demenz 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, Modifikation und Revision von Selbsterzählungen ebenso motiviert und unterstützt wird, wie Selbsterzählungen beachtet und geachtet werden. Dies gerade auch vor dem Hintergrund der Verletzlichkeit im Alter, nicht zuletzt auch im Sinne einer Verwirklichung von „narrative care“.

#### I.4 Psychische Entwicklung aus der Innenperspektive: Daseinsthemen alter Menschen

Hans Thomae geht in seiner Persönlichkeitstheorie (1966)<sup>66</sup> von der Differenzierung des „Ich“ in drei dynamische Kernbereiche aus: das „impulsive Ich“, das er als „Sphäre der festgelegten Triebe“ umschreibt, das „prospektive Ich“, das sich – als hochorganisierte Form – durch seine „vordenkende, das Verhalten auf weite Sicht hinlenkende Funktion“

64 Bohlmeijer et al. (2011); Freeman (2011)

65 Randall (2016)

66 Thomae (1966)

auszeichnet, und schließlich das „propulsive Ich“, das er als „plastisch bleibenden Antriebsfonds“ begreift, dessen wesentlichste Kennzeichen „Nichtfestgelegtheit, Formbarkeit, Nichtvorhersagbarkeit“ sind. Das propulsive Ich charakterisiert er dabei mit folgenden Worten: „Es gibt letzten Endes das Gefühl der Initiative und Freiheit, das Empfinden, dass selbst der größte Verlust und die äußerste Begrenzung unseres Daseins uns nicht alles nehmen können, sondern letztlich nur eine neue Seite der eigenen Entwicklungsmöglichkeiten offenbaren.“<sup>67</sup>

Mit der Differenzierung des Ich in diese drei Kernbereiche leistet Hans Thomaе eine strukturelle Analyse der Persönlichkeit. Neben die strukturelle tritt eine thematische Analyse.<sup>68</sup> Diese konzentriert sich auf die Frage, welche Themen (man könnte auch sagen: Anliegen) das Erleben des Individuums in einer gegebenen Situation bestimmen<sup>69</sup>.

Mit dem Begriff des Daseinsthemas kennzeichnet Thomaе<sup>70</sup> „wiederholt geäußerte Gedanken, Wünsche, Befürchtungen und / oder Hoffnungen“. Diese sind ausdrücklich nicht als „aus dem Verhalten erschlossene intrapsychische Konstrukte wie Motive“ zu verstehen, sondern vielmehr als „nach eindeutigen Kriterien aus biographischen Dokumenten ... ableitbare Inhalte personaler Prozesse, in denen es nicht nur um die kognitive Repräsentation von Situationen, sondern auch um Art und Ausmaß des Betroffenseins von ihnen, der inneren und äußeren Auseinandersetzung mit ihnen geht“. Ausgehend von der Überzeugung, dass „eine Konzeptualisierung von Motiven oder Motivationsprozessen, welche nicht an einer spezifischen Umwelt orientiert ist, nicht haltbar erscheint“, verwendet Thomaе die Begriffe Thema bzw. Thematik und Motivation weitgehend synonym: Daseinsthemen sind entsprechend auch als motivationale Konstrukte, im Sinne von zentralen Anliegen, Leitmotiven des Verhaltens, motivational-kognitiven Orientierungssystemen, auf deren Hintergrund sich die Auseinandersetzung des Individuums mit konkreten Lebenssituationen vollzieht, zu verstehen. Die Persönlichkeitstheorie von Thomaе postuliert, dass jede tiefgreifende und überdauernde Veränderung des Verhaltens von spezifischen Daseinsthemen des Individuums her zu interpretieren ist.<sup>71</sup> Unterschiedliches Verhalten in verschiedenen Situationen lässt sich mit dieser Theorie deuten als unterschiedliche aktuelle thematische Strukturierung; gleichartige Verhaltensweisen über den Wechsel der Situationen hinweg als temporäre Strukturierung; wenn Interpretationen einer Situation über lange Zeiträume hinweg dominieren, so ist von chronischer thematischer Strukturierung zu sprechen.

67 Thomaе (1966), S. 124

68 Thomaе (1968, 1996)

69 Lehr (1980)

70 Thomaе (1996)

71 Rudinger & Thomaе (1990)

## Literatur

- American Psychological Association (2015). *The road to resilience*. [https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the\\_road\\_to\\_resilience.pdf](https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the_road_to_resilience.pdf).
- Arendt, H. (1999). *Vita activa oder Vom tätigen Leben* (11. Aufl.), München: Piper.
- Au, A., Lai, S., Wu, W., Hofer, J., Busch, H., Poláčková Šolcová, I., Tavel, P., & Cheng, S. H. (2020). Generativity and Positive Emotion in Older Adults: Mediation of Achievement and Altruism Goal Attainment Across Three Cultures. *Journal of Happiness Studies*, 21, 677–692.
- Baltes, M. M. (1996). *The many faces of dependency in old age*. New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. (Hrsg.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (S. 1–34). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2004). Lifespan psychology: From developmental contextualism to developmental bio-cultural co-constructivism. *Research in human development*, 1(3), 123–144.
- Barber, S. J. (2017). An examination of age-based stereotype threat about cognitive decline: Implications for stereotype-threat research and theory development. *Perspectives on Psychological Science*, 12, 62–90.
- Baumeister, R. F., Wright, B. R., & Carreon, D. (2019). Self-control “in the wild”: Experience sampling study of trait and state self-regulation. *Self and identity*, 18, 494–528.
- Becker, A., Neuhausen, K.-A., Laureys, M., & Rudinger, G. (Hrsg.) (2011). *Theodosius Schoepfers „Gerontologia seu Tractatus de jure senum“: Kulturwissenschaftliche Studien zu einem vergessenen Traktat über das Recht alter Menschen*. Göttingen: V&R unipress.
- Berzonsky, M. D., & Kinney, A. (2019). Identity Processing Style and Depression: The Mediational Role of Experiential Avoidance and Self-Regulation. *Identity*, 19, 83–97.
- Bluck, S., & Alea, N. (2009). Thinking and talking about the past: Why remember? *Applied Cognitive Psychology*, 23, 1089–1104.
- Bohlmeijer, E. T., Westerhof, G. J., Randall, W., Tromp, T., & Kenyon, G. (2011). Narrative foreclosure in later life: Preliminary considerations for a new sensitizing concept. *Journal of Aging Studies*, 25, 364–370.
- Brandtstädter, J. (2007). Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Leitvorstellungen und paradigmatische Orientierungen. In J. Brandtstädter & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne* (S. 34–66). Stuttgart: Kohlhammer.
- Brandtstädter, J. (2009). Goal pursuit and goal adjustment: Self-regulation and intentional self-development in changing developmental contexts. *Advances in Life Course Research*,

- 14, 52–62. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2009.03.002>.
- Brandtstädter, J. (2015). Mortalität, Moralität und Weisheit. In J. Brandtstädter (Hrsg.), *Positive Entwicklung* (S. 247–263). Berlin: Springer Spektrum.
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and aging, 5*, 58–67.
- Brüderl, J., Kratz, F., & Bauer, G. (2019). Life course research with panel data: an analysis of the reproduction of social inequality. *Advances in Life Course Research, 41*, 100247.
- Butler, R. N. (1963). The life review: an interpretation of reminiscence in old age. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes, 26*, 65–76.
- Carstensen, L. L. (Hrsg.) (2006). *Social structures, aging and self-regulation in the elderly*. New York: Springer Publishing Company.
- Carstensen, L. L., & Löckenhoff, C. E. (2004). Aging, emotion, and evolution: The bigger picture. In P. Ekman, J. J. Campos, R. J. Davidson, & F. B. M. de Waal (Hrsg.), *Emotions Inside Out: 130 Years after Darwin's "The Expression of the Emotions in Man and Animals"* (S. 152–179). New York: Annals of the New York Academy of Sciences. <https://doi.org/10.1196/annals.1280.008>.
- Diehl, M., & Wahl, H. W. (2020). *The psychology of later life: A contextual perspective*. Washington: APA Books.
- Drewelies, J., Huxhold, O., & Gerstorf, D. (2019). The role of historical change for adult development and aging: Towards a theoretical framework about the how and the why. *Psychology and Aging, 34*, 1021–1039.
- Erikson, E. H. (1973). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed* (extended version). New York: WW Norton.
- Filipp, S.-H. (1999). A three-stage model of coping with loss and trauma: Lessons from patients suffering from severe and chronic disease. In A. Maercker, M. Schützwohl, & Z. Solomon (Hrsg.), *Post-traumatic stress disorder. A lifespan developmental perspective* (S. 43–78). Seattle: Hogrefe & Huber.
- Fiori, K. L., Windsor, T. D., & Huxhold, O. (2020). The increasing importance of friendship in late life: understanding the role of sociohistorical context in social development. *Gerontology, 66*(3), 286–294. <https://doi.org/10.1159/000505547>.
- Freeman, M. (2011). Narrative foreclosure in later life. In G. Kenyon, E. T. Bohlmeijer, & W. R. Randall (Hrsg.), *Storying later life: issues, investigations, and interventions in narrative gerontology* (S. 3–19). New York: Oxford University Press.
- Freund, A. M. (2008). Successful aging as management of resources: The role of selection, optimization, and compensation. *Research in Human Development, 5*, 94–106. <https://doi.org/10.1080/15427600802034827>.
- Gibson, F. (Hrsg.) (2018). *International Perspectives on Reminiscence, Life*

- Review and Life Story Work*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Hayman, K. J., Kerse, N., & Consedine, N. S. (2017). Resilience in context: the special case of advanced age. *Aging and mental health*, 21, 577–585.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284–304. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.284>.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117, 32–60. <https://doi.org/10.1037/a0017668>.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2019). Agency and motivation in adulthood and old age. *Annual Review of Psychology*, 70, 191–217.
- Heinze, R., Klie, T., & Kruse, A. (2015). Subsidiarität revisited. *Sozialer Fortschritt*, 64, 131–138.
- Hooker, K., & McAdams, D. P. (2003). Personality reconsidered: A new agenda for aging research. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58, 296–304.
- Jaspers, K. (1932/1973). *Philosophie* (3 Bde.). Berlin: Springer.
- Karlin, N. J., & Weil, J. (2019). Exploring Cultural Similarity and Cultural Diversity: A Cross-National Study of Nine Countries. *Journal of Aging Science*, 7, 204–213.
- Kruse, A. (2005). Selbstständigkeit, Selbstverantwortung, bewusst angenommene Abhängigkeit und Mitverantwortung als Kategorien einer Ethik des Alters. *Zeitschrift für Gerontologie & Geriatrie*, 38, 273–287.
- Kruse, A. (2017a). *Lebensphase hohes Alter. Verletzlichkeit und Reife*. Heidelberg: Springer.
- Kruse, A. (2017b). Benefactors or burdens? The social role of the old. In G. Scarre (Hrsg.), *The Palgrave Handbook of the Philosophy of Aging* (S. 132–156). London: Palgrave.
- Kruse, A., & Schmitt, E. (2010). Lebensläufe und soziale Lebenslaufpolitik in psychologischer Perspektive. In G. Naeyegele (Hrsg.), *Soziale Lebenslaufpolitik* (S. 138–173). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kruse, A., & Schmitt, E. (2012). Generativity as a route to active ageing. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, Article ID 647650, <https://doi.org/10.1155/2012/647650>.
- Kruse, A., & Schmitt, E. (2015). Shared responsibility and civic engagement in very old age. *Research in Human Development*, 12(1–2), 133–148.
- Kruse, A., & Schmitt, E. (2019). Spirituality and transcendence. In R. Fernández-Ballesteros, A. Benetos, & J.-M. Robine (Hrsg.), *The Cambridge Handbook of Successful Aging* (426–454). Cambridge: Cambridge University Press.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current directions in psychological science*, 12(6), 201–206.
- Labouvie-Vief, G., Grünh, D., & Studer, J. (2010). Dynamic integration of emotion and cognition: Equilibrium regulation in development and aging. In R. M. Lerner, M. E. Lamb &

- A. M. Freund (Hrsg.), *The Handbook of Life-Span Development: Bd. 2. Social and Emotional Development* (S. 79–115). Hoboken: Wiley.
- Lamont, R. A., Swift, H. J., & Abrams, D. (2015). A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: Negative stereotypes, not facts, do the damage. *Psychology and aging*, 30, 180–193.
- Lang, F. R., & Damm, F. (2017). Perceiving future time across adulthood. In G. Oettingen, A. T. Sevincer, & P. M. Gollwitzer (Hrsg.), *The psychology of thinking about the future* (S. 310–331). New York: Guilford.
- Lang, F. R., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2009). Interpersonal functioning across the lifespan: Two principles of relationship regulation. *Advances in life course research*, 14, 40–51.
- Lehr, U. (1980). Alterszustand und Alternsprozesse – biographische Determinanten. *Zeitschrift für Gerontologie*, 13, 442–457.
- Lehr, U. (1986). Aging as Fate and Challenge: The Influence of Social, Biological and Psychological Factors. In H. Häfner, G. Moschel, & N. Sartorius (Hrsg.), *Mental Health in the Elderly* (S. 57–67). Berlin: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-70958-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-642-70958-6_7).
- Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment: A psychological approach to aging. *Current directions in psychological science*, 18, 332–336.
- Levy, S. R., & Macdonald, J. L. (2016). Progress on understanding ageism. *Journal of Social Issues*, 72, 5–25.
- Lindenberger, U., & Lövdén, M. (2019). Brain Plasticity in Human Lifespan Development: The Exploration-Selection-Refinement Model. *Annual Review of Developmental Psychology*, 1, 197–222.
- Lob-Hüdepohl, A. (2014). Sorgeethik. Skizze zur Gegenstandskonstitution. Kriteriologie und Methode einer ‚inwendigen‘ Ethik Sozialer Arbeit. In M. Zichy, J. Ostheimer, & H. Grimm (Hrsg.), *Was ist ein moralisches Problem? Zur Frage des Gegenstandes angewandter Ethik* (2. Aufl.), (S. 383–411). Freiburg: Alber.
- Lövdén, M., Bäckman, L., Lindenberger, U., Schaefer, S., & Schmiedek, F. (2010). A theoretical framework for the study of adult cognitive plasticity. *Psychological Bulletin*, 136, 659–676.
- Mannheim, K. (1928). Das Problem der Generationen. *Kölner Vierteljahreshefte für Soziologie* 7, 157–185, 309–330, Wiederabdruck in K. Mannheim (1964), *Wissenssoziologie* (S. 509–565). Neuwied: Luchterhand.
- McAdams, D. P. (1996). Personality, modernity and the storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7, 295–321.
- McAdams, D. P. (2013). The positive psychology of adult generativity: Caring for the next generation and constructing a redemptive life. In J. D. Sinnott (Hrsg.), *Positive psychology: Advances in understanding adult motivation* (S. 191–205). New York: Springer.
- McAdams, D. P., Josselson, R., & Lieblich, A. (2006). *Identity and story: Creating self in narrative*. Washington: APA Books.

- Mead, G. H. (1932). *Philosophy of the Present*. Chicago: The Open Court Publishing Company.
- Meisner, B. A., & Levy, B. R. (2016). Age stereotypes' influence on health: Stereotype Embodiment Theory. In V. L. Bengtson, & R. Settersten Jr. (Hrsg.), *Handbook of theories of aging* (S. 259–276). New York: Springer.
- O'Rand, A. (2018). *Age and inequality: Diverse pathways through later life*. New York, London: Routledge.
- Peck, R. (1968). Psychologische Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte. In H. Thomae, & U. Lehr (Hrsg.), *Altern – Probleme und Tatsachen* (S. 376–384). Wiesbaden: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Pico della Mirandola, G. (1990). *Über die Würde des Menschen. De Hominis Dignitate*. Hamburg: Meiner (Philosophische Bibliothek).
- Pratt, M. W., Matsuba, M. K., Lawford, H. L., & Villar, F. (2020). The Life Span Development of Generativity. In L. A. Jensen (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Moral Development: An Interdisciplinary Perspective*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190676049.013.20>.
- Polkinghorne, D. E. (1998). Narrative Psychologie und Geschichtsbewusstsein. Beziehungen und Perspektiven. In G. Straub (Hrsg.), *Erzählung, Identität und historisches Bewusstsein. Die psychologische Konstruktion von Zeit und Geschichte* (S. 12–45). Frankfurt: Suhrkamp.
- Randall, W. L. (2016). Narrative Environments for Narrative Care: The Need to Honor People's Stories. *International Journal of Human Caring*, 20(3), 142–145.
- Randall, W., Baldwin, C., McKenzie-Mohr, S., McKim, E., & Furlong, D. (2015). Narrative and resilience: A comparative analysis of how older adults story their lives. *Journal of aging studies*, 34, 155–161.
- Reitz, A. K., & Staudinger, U. M. (2017). Getting older, getting better? Toward understanding positive personality development across adulthood. In J. Specht (Hrsg.), *Personality development across the lifespan* (S. 219–241). London: Academic Press.
- Ricoeur, P. (1992). *Oneself as Another*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Riley, M. W., & Riley, J. (2000). Age Integration: Conceptual and Historical Background, *The Gerontologist*, 40, 266–270.
- Ritschl, D., & Jones, H. O. (1976). *Story als Rohmaterial der Theologie*. München: Christian Kaiser.
- Rosenmayr, L. (1983). *Die späte Freiheit. Das Alter – ein Stück bewusst gelebten Lebens*. Berlin: Severin und Siedler.
- Rosenmayr, L. (2011). *Im Alter noch einmal leben*. LIT Verlag Münster.
- Rudinger, G. (2019). Life Phases. In L. Kühnhardt & T. Mayer (Hrsg.), *The Bonn Handbook of Globality* (S. 247–265). Cham: Springer.
- Rudinger, G., & Thomae, H. (1990). The Bonn Longitudinal Study of Aging: Coping, life adjustment, and life satisfaction. In P. B. Baltes, & M. M. Baltes (Hrsg.), *Successful aging:*

- Perspectives from the behavioral sciences* (S. 265–295). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ryan, E. B. (2018). Communication Precdicaments in Aging and Communication Enhancement Strategies. In J. Harwood, J. Gasiorek, H. Pierson, J. F. Nussbaum, & C. Gallois (Hrsg.), *Language, Communication, and Intergroup Relations: A Celebration of the Scholarship of Howard Giles* (S. 162–167). New York: Routledge.
- Sartre, J. P. (1993). *Das Sein und das Nichts: Versuch einer phänomenologischen Ontologie*. Hamburg: Rowohlt.
- Schmitt, E. (2012). Altersbilder, Altern und Verletzlichkeit. In A. Kruse, T. Rentsch, & H.-P. Zimmermann (Hrsg.), *Gutes Leben im hohen Alter. Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen* (S. 3–32). Heidelberg: AKA.
- Schütz, A., & Luckmann, T. (1979). *Strukturen der Lebenswelt*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Staudinger, U. M. (1996). Psychologische Produktivität und Selbstentfaltung im Alter. In M. M. Baltes, & L. Montada (Hrsg.), *Produktives Leben im Alter* (S. 344–373). Frankfurt am Main: Campus.
- Staudinger, U. M., Freund, A., Linden, M., & Maas, I. (1999). Self, personality, and life regulation: Facets of psychological resilience in old age. In P. B. Baltes, & K. U. Mayer (Hrsg.), *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100* (S. 302–326). New York: Cambridge University Press.
- Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and / or growth? *European Psychologist, 10*, 320–329.
- Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. E. (Hrsg.) (2003). *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology*. New York: Springer.
- Taylor, C. (1985). *Philosophical Papers*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Thomae, H. (1958). Entwicklungsbe-griff und Entwicklungstheorie. In H. Thomae (Hrsg.), *Handbuch der Psychologie, Bd. 3* (S. 3–20). Göttingen: Verlag für Psychologie.
- Thomae, H. (1966). Persönlichkeit – eine dynamische Interpretation. Bonn: Bouvier.
- Thomae, H. (1968). *Das Individuum und seine Welt*. Göttingen: Hogrefe.
- Thomae, H. (1996). *Das Individuum und seine Welt* (3. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Tornstam, L. (1989). Gero-transcendence: A meta-theoretical re-formulation of the Disengagement Theory. *Aging, 1*, 55–63.
- Tornstam, L. (2011). Maturing into gero-transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology, 43*, 166–180.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Hrsg.). (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: Guilford.
- Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. *Journal of Aging Studies, 29*, 107–114.

Wong, P. T., & Watt, L. M. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and aging, 6*, 272–279.

Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2020). Adaptive self-regulation, subjective well-being, and physical health: The importance of goal adjustment capacities. *Advances in Motivational Science, 7*, 199–238.