

# Altersmythos : selektive Optimierung mit Kompensation und erfolgreiches Altern

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des  
Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen  
Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): - **(2008-2009)**

Heft 104

PDF erstellt am: **13.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Altersmythos

## Selektive Optimierung mit Kompensation und erfolgreiches Altern

### Altersmythos

Erfolgreiches Altern hängt vor allem von der geistigen und körperlichen Gesundheit und von Persönlichkeitsmerkmalen ab.

### Wirklichkeit

Neben der Gesundheit, dem Alter und Persönlichkeitsmerkmalen hängt das Ausmass erfolgreichen Alterns auch von der Intensität von selektiver Optimierung mit Kompensation ab, einer unabhängig davon beeinflussbaren Strategie, das Leben im Alter zu meistern.

### Begründung

1995 wurden die 200 fünf Jahre Überlebenden der Berliner Altersstudie im Alter von  $84 \pm 7$  Jahren befragt, wie sehr sie die Schwierigkeiten des Alltags so meisterten, wie von Paul und Margrit Baltes im Modell von selektiver Optimierung und Kompensation beschrieben worden ist. Dies wurde verglichen mit 6 Messgrössen erfolgreichen Alterns (Zufriedenheit mit dem Alter und mit dem Leben, dem Fehlen von Agitiertheit, positiven Emotionen, sowie der Abwesenheit von sozialer und emotionaler Einsamkeit).

- Sowohl die Masse für Selektion, Optimierung und Kompensation allein als auch die gemeinsame Kenngrösse aller dieser drei Faktoren korrelieren signifikant mit den meisten der 6 Messgrössen erfolgreichen Alterns, auch bei Kontrolle für das Alter, Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, persönliche Lebensinvestitionen, Kontrollüberzeugungen, subjektive geistige und körperliche Gesundheit, Intelligenz und alle diese Faktoren zusammen.
- Optimierung und Kompensation erklärt in der Multivariantenanalyse 8 bis 14 % der Varianz der verschiedenen Messgrössen erfolgreichen Alterns.

Freund AM, Baltes PB (1998): Selection, Optimization and Compensation as Strategies of Life Management: Correlations with subjective Indicators of successful Aging. *Psychology and Aging* 13:531 - 243