

37 Emotionales Befinden und Emotionsregulation im Alter

37.1 Altern bedeutet Veränderung – oder etwa nicht?

In der psychologischen Altersliteratur finden sich eine Vielzahl von Beiträgen mit dem Titel ›Alter‹ und [...] oder ›[...] im Alter‹. Für ›[...]‹ lässt sich dabei fast Beliebiges einsetzen: Gesundheit, Gedächtnis, Persönlichkeit, soziale Beziehungen, Freizeit- oder Risikoverhalten – möglicherweise finden sich auch in diesem Handbuch einige Kapitel mit solchen Überschriften. Trotz des eigentlichen Mangels an inhaltlicher Spezifikation der Verbindungsworte ›und‹ oder ›im‹ weckt ein solcher Titel doch implizit eine bestimmte Erwartung: In fast schon selbstverständlicher Weise gehen die Autoren – und wohl auch Rezipienten – solcher Beiträge davon aus, dass es hier um altersbedingte Veränderungen geht, die dann typischerweise auch den Fokus eines solchen Beitrags bilden. Es geht darum, diese altersbedingten Veränderungen zu identifizieren, zu beschreiben, zu systematisieren und zu erklären. Altern wäre doch nicht Altern, wenn es nicht von einer Reihe – meist negativer – Veränderungen begleitet würde. Nun also ein Kapitel als weiterer Beitrag dieser Art, diesmal zum Thema Emotion im Alter. Wie schon andere Beiträge weckt er wahrscheinlich allein schon durch den Titel die Erwartung, dass es um Veränderungen in der Gefühlswelt älterer Menschen gehen wird.

Hier soll dieser Erwartung aktiv entgegengewirkt und das Thema zunächst einmal ganz anders angegangen werden. Begonnen wird dieses Kapitel daher mit einer vielleicht provokativ wirkenden, diese implizite Erwartung in Frage stellenden Gegenfrage: Sollten wir im Bereich der Emotion und Emotionalität überhaupt altersbedingte Veränderungen erwarten? Warum? Ist es nicht wesentlich plausibler, Gefühle, ihre Entstehungsbedingungen und ihren Einfluss auf unsere Befindlichkeit, unser Denken und Handeln als etwas fundamental Menschliches anzusehen? Quasi als eine Konstante im Konzert der Bedingungen der menschlichen Lebensform. Warum sollte sich an dieser Grundfunktion im Alter irgendetwas ändern? Ältere und alte Menschen sind schließlich auch erwachsene Menschen, auch sie haben Ziele und Bedürfnisse, auch sie machen sich Gedanken und schmieden Pläne, wie sie diese Ziele erreichen können, auch sie müssen sich mit Ereignissen und Situationen auseinander-

setzen, die zum Teil Ergebnis ihres eigenen Handelns, zum Teil Widerfahrnisse sind, folglich reagieren auch sie auf diese Ereignisse und Situationen mit z. B. Enttäuschung, Freude, Stolz, Angst, Ärger, Trauer, Überraschung, Wut, Eifersucht, Mitleid, Schuld, Ekel, Reue, Hoffnung, Verzweiflung, Dankbarkeit, Sehnsucht, Vorfreude. Selbstverständlich tun sie dies aus denselben Gründen und nach den gleichen Regelmäßigkeiten wie jeder andere erwachsene Mensch es auch tut, das liegt im Begriff der jeweiligen Emotionen: Auch im Alter freut man sich über Dinge, die den eigenen Zielen und Anliegen dienen, man ist stolz auf eigene Leistungen, trauert über (vielleicht unwiederbringliche) Verluste, bereut Handlungen und Verhaltensweisen, durch die man sich selbst oder anderen Schaden zugefügt hat, ist dankbar für die Unterstützung anderer, ärgert sich über deren rücksichtsloses oder respektloses Verhalten, hat Mitleid mit Menschen, die unverschuldet in Not geraten sind, sehnt sich nach Zuwendung, Liebe, Wertschätzung. Warum sollte und vor allem wie könnte sich daran im Alter etwas Wesentliches ändern?

Es ist also zunächst einmal wichtig, das Bewusstsein für die Tatsache zu schärfen, dass das (normale und gesunde) Älterwerden sicherlich keine substantiellen Veränderungen in den Grundfunktionen menschlichen Lebens, Erlebens, Zusammenlebens und Handelns bedingt, also auch nicht ihrer Gefühlswelt. Dies zu betonen ist zum einen wichtig für unsere Einstellung gegenüber älteren Menschen: Es gibt keinen Grund, diese als grundsätzlich anders zu betrachten oder zu behandeln als junge oder mittelalte Erwachsene. Zum anderen entspricht dies auch dem Selbsterleben und Selbstverständnis älterer und alter Menschen. Befragt man diese direkt nach Veränderungen in ihrem Leben, und danach, ob diese Veränderungen etwas mit dem Alter oder Älterwerden zu tun haben, so erhält man häufig negative Antworten: Sie fühlen sich genauso wie immer, also als »normale, alterslose Individuen« (Graefe 2013; Graefe/Dyk/Lessenich 2011; Kaufman 1986) – und typischerweise nicht alt sondern deutlich jünger als ihr chronologisches Alter (Rubin/Berntsen 2006; Weiss/Lang 2012). Etwaige Veränderungen werden von ihnen, jedenfalls mit Bezug auf die eigene Person, auch nicht oft mit dem Alter in Verbindung gebracht, sondern werden auf konkrete und spezifische Veränderungen der eigenen Lebenssituation bezogen (Graefe 2013; Graefe/Dyk/Lessenich 2011). Zu guter Letzt ist vor diesem Hintergrund auch verständlich, warum die Forschung zu Altersunterschieden im Bereich von Affekt, Emo-

tion und Befindlichkeit häufig über – teilweise erstaunliche – Stabilität berichtet, wenn auch manchmal systematische Unterschiede zwischen den Altersgruppen zu beobachten sind.

37.2 Emotionale Entwicklung im Alter

Im Folgenden wird ein kurzer Überblick aktueller Forschungsergebnisse zur emotionalen Entwicklung im Alter gegeben (für ausführlichere Darstellungen vgl. etwa Kunzmann 2008; Kunzmann/Kappes/Wrosch 2014; Kunzmann/Salisch 2009; Scheibe/Carsensen 2010). Hierbei wird zunächst erörtert, ob und wie sich das emotionale Befinden über die Lebensspanne verändert. In einem zweiten Abschnitt geht es um altersbezogene Stabilität und Veränderung in der Reaktion auf bzw. im Umgang mit emotionsauslösenden Ereignissen.

37.2.1 Altersverläufe im affektiven Befinden und im Erleben spezifischer Emotionen

Das wohl meistbeachtete Forschungsergebnis der Altersliteratur zum emotionalen Wohlbefinden ist ein als sogenanntes »Zufriedenheitsparadox« des Alters bekannt gewordener Befund (Staudinger 2000). In einer Vielzahl von Studien zeigte sich, dass die Lebenszufriedenheit auch im hohen Alter keine Einbußen erleidet: Sowohl im direkten Vergleich unterschiedlicher Altersgruppen als auch bei der Analyse von Zufriedenheitsveränderungen von Personen, deren Lebenszufriedenheit über einen längeren Zeitraum mehrfach gemessen wurde, fanden sich keine Hinweise auf eine Abnahme des Wohlbefindens im Alter (Diener/Suh 1998); neuere Studien belegen sogar eine altersbedingte Zunahme der Lebenszufriedenheit im höheren Alter (Carstensen et al. 2011). Eine vergleichbare Altersstabilität findet sich auch bei der Betrachtung negativer Indikatoren des Wohlbefindens; insbesondere zeigt sich keine Zunahme der Depressivität im hohen Alter (Rothermund/Brandtstädter 2003b).

Scheinbare Abweichungen von diesem Muster globaler Stabilität des Wohlbefindens im Alter lassen sich damit erklären, dass nachlassende Zufriedenheit oder zunehmende Depressivität dann beobachtet wird, wenn der bevorstehende Tod der jeweiligen Person seinen Schatten vorauswirft. Da die Wahrscheinlichkeit, in absehbarer Zeit zu sterben, mit dem Alter zunimmt, deutet sich in manchen Untersuchungen eine (leichte) Abnahme des emotionalen Wohlbefindens

im sehr hohen Alter an (Gerstorff et al. 2010). Bereinigt man die Einschätzungen des Wohlbefindens jedoch um diese sogenannten »end-of-life«-Effekte, die ja kein genuines Merkmal des Alterns darstellen, sondern altersunabhängig immer dann auftreten, wenn sich etwa krankheitsbedingt für eine Person das Lebensende ankündigt und die persönliche Zukunftsperspektive auf ein Minimum zusammenschrumpft, so findet sich wieder das gewohnte Bild der nahezu perfekten Altersstabilität in Zufriedenheit und Wohlbefinden (ebd.).

Diese Stabilität des Wohlbefindens bis ins hohe und höchste Alter hinein ist insbesondere vor dem Hintergrund einer erwarteten (Heckhausen/Dixon/Baltes 1989) aber auch tatsächlichen Zunahme an Funktions- und sonstigen Verlusten im Alter bemerkenswert (Diener/Suh 1998; Rothermund/Brandtstädter 2003a; Staudinger 2000). Obwohl im höheren Alter negative Ereignisse und Veränderungen mit größerer Häufigkeit erlebt werden als im jüngeren Erwachsenenalter (Verlust des Partners oder anderer nahestehender Personen, Verlust sozialer Rollen, nachlassende geistige und körperliche Leistungsfähigkeit), und obgleich diese negativen Veränderungen auch zu Einbußen im Wohlbefinden der betroffenen Personen führen, findet sich dennoch keine allgemeine altersbezogene Beeinträchtigung des Wohlbefindens. Dieses scheinbar paradoxe Ergebnis verweist bereits auf altersbedingte Veränderungen in der Reaktion auf kritische Lebensereignisse und bei ihrer Bewältigung. Darauf wird im folgenden Abschnitt noch detaillierter eingegangen.

Zunächst ist aber der allgemeine Befund einer generell stabilen affektiven Befindlichkeit über die Lebensspanne in mehrfacher Hinsicht zu qualifizieren. Zum einen hat insbesondere Ute Kunzmann in ihrer Forschung wiederholt darauf hingewiesen und auch nachgewiesen, dass eine Analyse von Altersunterschieden für spezifische negative und positive Emotionen ein wesentlich differenzierteres Bild der emotionalen Entwicklung im Alter liefert als dies bei globalen Indikatoren der Lebenszufriedenheit oder Depressivität erkennbar ist. Gerade im Bereich negativer Emotionen hat sie differenzierte Altersverläufe für unterschiedliche Emotionen gefunden: So lässt sowohl die Häufigkeit als auch die Intensität des erlebten Ärgers im höheren Alter nach, während sich für die Emotion der Traurigkeit tendenziell eher eine Alterszunahme abzeichnet (Kunzmann/Grühn 2005; Kunzmann/Richter 2009; Kunzmann/Richter/Schmukle 2013; Kunzmann/Thomas 2014).

Diese differenziellen Verläufe für spezifische Emotionen – in der Entwicklungspsychologie gern als Multidirektionalität und Multidimensionalität von Entwicklungspfaden bezeichnet (Baltes 1987) – lassen sich mit charakteristischen altersbedingten Veränderungen in der Art der erlebten Lebensereignisse, vor allem aber mit dem unterschiedlichen Potential des Einzelnen erklären, diese Ereignisse aktiv zu bewältigen (Kunzmann 2008). Ärger drückt die Tendenz aus, sich mit einem Problem bzw. einer Zielblockade nicht abzufinden, und diese durch eigene Aktivitäten wieder aufzulösen (z. B. durch Drohungen, aggressives Verhalten, Einsatz von Energie). Eine solche Reaktion liegt dann nahe, wenn eine realistische Chance einer solchen Reversibilität der Problemsituation gesehen wird, vor allem dann, wenn man sich selbst in der Lage sieht, diese Änderung direkt (durch eigene Aktivitäten) oder indirekt (vermittelt über relevante andere Personen) herbeizuführen (die wahrgenommene Möglichkeit der erfolgreichen, persönlichen Einflussnahme auf eine Situation wird häufig als Selbstwirksamkeit bezeichnet). Die Emotion der Trauer hat dagegen einen eher passiven oder resignativen Charakter, sie impliziert eine Einschätzung einer problematischen Situation als irreversibel oder des Verlusts eines persönlichen Gutes als unwiederbringlich. Nachlassende Einfluss- und Kontrollmöglichkeiten wurden in der Altersliteratur als ein basales Kerncharakteristikum altersbezogener Veränderungen identifiziert (Brandtstädter/Rothermund 2002; Heckhausen/Schulz 1995; Rothermund/Brandtstädter 2003a). Es liegt vor diesem Hintergrund nahe, altersbedingte Veränderungen in Handlungsressourcen, Selbstwirksamkeit und internalen Kontrollüberzeugungen für die beobachteten Altersunterschiede im Erleben von Ärger und Trauer verantwortlich zu machen (Kunzmann 2008).

Allerdings wurde dieser Zusammenhang zwischen veränderten Kontrollwahrnehmungen und emotionalem Erleben bislang vor allem theoretisch postuliert und noch nicht direkt empirisch nachgewiesen. Aus einer domänenspezifischen Entwicklungsperspektive (Kornadt/Rothermund 2015; vgl. auch Kornadt/Rothermund 2011, 2012, 2014; Kornadt/Voss/Rothermund 2015) wäre in diesem Zusammenhang die Überprüfung einer weitergehenden Hypothese besonders interessant: Entsprechende Altersverläufe einer Abnahme des Ärgers und der Zunahme von Trauer sollten demnach vor allem in solchen Lebensbereichen zu beobachten sein, für die durch gesellschaftliche Altersgrenzen oder durch eine Betonung körperbezogener Kompetenzen ein starkes Nachlassen altersbezogener

Kontrollmöglichkeiten erwartet wird (z. B. Beruf, Fitness). Dagegen sollten sich diese Trends nicht bestätigen oder gar in die umgekehrte Richtung zeigen, wenn das emotionale Erleben für solche Lebensbereiche erfasst wird, in denen aufgrund altersbezogener Gewinne an Status, Unabhängigkeit und Einfluss eher eine Zunahme an Kontrollmöglichkeiten erwartet wird (z. B. finanzielle Angelegenheiten, familiäre und interpersonelle Beziehungen).

Eine weitere Qualifikation des postulierten Zusammenhangs zwischen Kontrollverlust und zunehmender Trauer bzw. abnehmendem Ärger ergibt sich durch den weitergehenden Befund, dass zwar das Kontrollerleben in einigen Ziel- und Lebensbereichen mit dem Alter abnimmt, dass aber das globale Gefühl von Einfluss und Kontrolle über das eigene Leben dennoch bis ins höchste Alter stabil bleibt (Brandtstädter/Rothermund 1994). Diese Form der Stabilität lässt sich vor allem darauf zurückführen, dass Bereiche, in denen eine Person ein Nachlassen ihrer Kontrollmöglichkeiten erlebt, auch an persönlicher Bedeutsamkeit verlieren (Brandtstädter/Rothermund 1994). Das generelle Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit speist sich aber vor allem aus den Kontrollüberzeugungen in persönlich wichtigen Bereichen und wird durch entsprechende Ablösungs- und Neuorientierungsprozesse gegen altersbedingte Einbußen geschützt. Für das emotionale Erleben ergibt sich hieraus die Erwartung, dass sich für die Emotionen Ärger und Trauer in Lebensbereichen abnehmender Kontrolle zwar systematische Verschiebungen in ihrer Auftretenshäufigkeit ergeben sollten; vor allem aber sollten beide Emotionen in diesen Bereichen mit niedrigerer Intensität auftreten, da zu erwarten ist, dass diese Bereiche an persönlicher Bedeutsamkeit verlieren sollten.

Eine weitere wichtige Einschränkung der Allgemeingültigkeit von Aussagen zur altersbezogenen Stabilität des Wohlbefindens ergibt sich, sobald man statt auf Unterschiede zwischen Altersgruppen-Mittelwerten zu achten, den Fokus auf die interindividuellen Unterschiede innerhalb dieser Altersgruppen richtet. Im Vergleich zu den – kaum vorhandenen – Unterschieden zwischen den Altersgruppen ist die Unterschiedlichkeit zwischen verschiedenen Personen desselben Alters immens (s. Abb. 37.1). Diese personenbezogene Varianz im Wohlbefinden nimmt auch im Alter nicht ab, sondern belegt die Vielfalt individueller Schicksale und Lebensbedingungen, vor allem aber auch die Unterschiedlichkeit in Lebensgestaltungskompetenzen über die gesamte Lebensspanne. Der folgende Abschnitt widmet sich einer

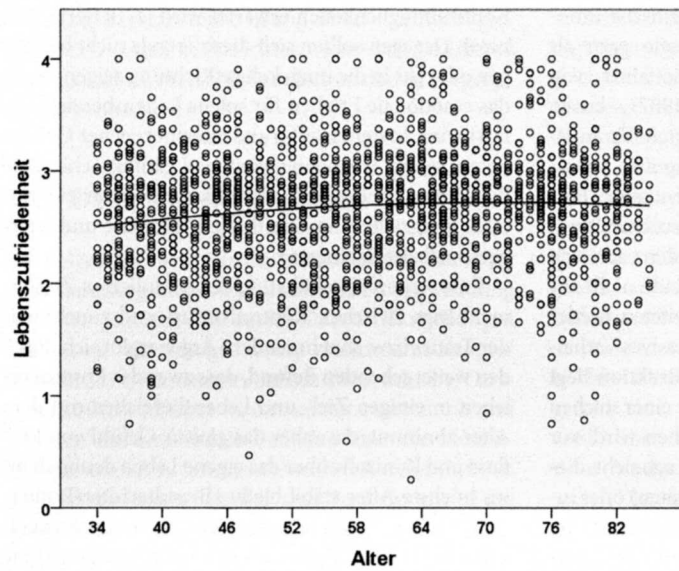


Abb. 37.1 Individuelle Lebenszufriedenheitswerte (gemittelte Einschätzung der Zufriedenheitswerte aus 11 Lebensbereichen; Skalierung: 0 = sehr unzufrieden, 4 = sehr zufrieden) in einer Fragebogenerhebung an N = 735 Deutschen Personen im Altersbereich von 35 – 85 Jahren (basierend auf Daten des Projektes »Altern als Zukunft«; Lang/Lessenich/Rothermund, im Druck). Die eingezeichnete Regressionslinie belegt die nahezu perfekte Stabilität der Lebenszufriedenheit über die gesamte Altersspanne der untersuchten Stichprobe; im Vergleich hierzu zeigen sich massive Unterschiede zwischen Personen innerhalb jeder Altersgruppe.

wichtigen Facette dieser Kompetenzen, nämlich der Regulation emotionaler Reaktionen auf wichtige persönliche Situationen und Ereignisse, und der altersbezogenen Entwicklung dieser Prozesse.

37.2.2 Alterstypische Reaktionen auf bzw. alterstypischer Umgang mit emotionsauslösenden Ereignissen

Das Leben älterer Menschen beinhaltet normalerweise andere Ereignisse als sie für das Leben eines jüngeren Menschen typisch sind; bereits dieses unterschiedliche Situationsspektrum prägt in charakteristischer Weise das emotionale Erleben für Menschen der jeweiligen Altersgruppe: Angst vor Krankheit, Trauer über den Verlust einer nahestehenden Person, Freude am Gedeihen der eigenen Enkelkinder, Stolz über das im eigenen Leben Erreichte treten im hohen Alter häufiger auf als etwa die Vorfriede auf die eigene Heirat, die Geburt eines eigenen Kindes, oder Verzweiflung bzw. Euphorie angesichts berufsbezogener Ereignisse wie einer Entlassung oder Beförderung.

Neben Unterschieden in der Art der erlebten Situationen und Ereignisse gibt es aber auch Hinweise, dass ältere Menschen anders auf (dieselben oder ähnliche) emotionsauslösende Situationen reagieren als jüngere Menschen. Hier spricht man von altersbezogenen Unterschieden in der emotionalen Reaktivität bzw. in Prozessen der Emotionsregulation. Bevor hierauf im Detail eingegangen wird, zunächst eine wichtige Vor-

bemerkung, um ein häufiges Missverständnis hinsichtlich dessen zu vermeiden, was sich hinter dem Begriff der Emotionsregulation verbirgt – und was nicht.

Emotionale Reaktionen haben zunächst einmal den Charakter von Widerfahrnissen (Brandtstädter 1985). Wir erleben nicht nur eine Situation selbst, sondern auch unsere Bewertung dieser Situation, die in erster Linie die Qualität unserer emotionalen Reaktion bestimmt (Brosch/Scherer 2009; Ortony/Clore/Collins 1988), als unmittelbare, angemessene, wahrheitsgemäße und nicht-beliebige Einschätzung der Situation und ihrer Implikationen für uns, als genau-so-und-nicht-anders-mögliche Sichtweise. Die emotionsauslösende Situation und ihre Bewertung ist somit immer ein Teil der als gegeben erlebten Welt, in der die Person lebt. Diese Unbedingtheit des emotionalen Erlebens erlaubt keine Deutungsspielräume und Ambiguitäten; solange diese für die Person noch bestehen, kann und wird sich – außer Verunsicherung – keine starke und eindeutige emotionale Reaktion entfalten.

Allerdings unterscheiden sich die emotionalen Reaktionen verschiedener Personen auf die gleiche oder zumindest sehr ähnliche Situation zum Teil gravierend: Der Übergang in den Ruhestand etwa kann Vorfreude und Erleichterung aber auch Enttäuschung, Frustration oder Angst hervorrufen. Vor allem aus der Außenperspektive fällt es uns häufig leicht, eine Situation anders zu bewerten als die betroffene und offenbar in ihrer Sichtweise gefangene Person selbst es tut. Es sticht manchmal geradezu ins Auge, dass sich je-

mand völlig zu Unrecht provoziert fühlt und also grundlos ärgert, keinen Anlass hat, stolz zu sein, weil der Erfolg wahrscheinlich zufällig zustande kam, oder viel zu schnell verzweifelt, weil sich doch bald wieder alles zum Guten wenden kann und wird.

Diese alternativen Sichtweisen und Bewertungen von Situationen bieten den zentralen Ansatzpunkt für eine *Regulation von Emotionen*, eigener wie auch fremder (Montada 1989). Neben der Neubewertung einer Situation kann man auch durch indirekte Strategien Einfluss auf das emotionale Erleben nehmen, indem man versucht, bestimmte emotionsauslösende Ereignisse und Situationen aufzusuchen oder zu vermeiden, diese Situationen durch eigenes Handeln zu modifizieren, oder auch den Ausdruck von Emotionen zu unterdrücken oder zu verstärken (Egloff 2009; Gross 1999). Diese Möglichkeiten der Emotionsregulation sind jedoch eher indirekt und im Falle der Emotionsunterdrückung auch weniger wirkungsvoll bzw. nachhaltig; sie werden daher im weiteren Abschnitt zu Altersverläufen in der Emotionsregulation nicht weiter berücksichtigt. Gelingt es einer Person, eine neue Sichtweise ihrer Situation zu entwickeln und von dieser überzeugt zu sein, so verändert sich damit auch das emotionale Erleben mit Bezug auf diese Situation. Allerdings muss sich die betroffene Person die neue Bewertung auch wirklich zu eigen machen, damit sie emotionswirksam wird. Solange man die neue Deutung nicht wirklich glaubt (»das rede ich/redest Du mir doch nur ein, um mir den Verlust schönzureden«), wird die ursprüngliche Sichtweise nicht in Frage gestellt, ebenso wenig wird sich dann die resultierende Emotion ändern.

Welche Deutung der eigenen Situation man, spontan oder auch nach Abwägen, für die angemessene, treffende und plausible hält, ist wiederum keine Frage der persönlichen Entscheidungsfreiheit oder Beliebigkeit: Persönliche Überzeugungen sind nicht willentlich wähl- oder veränderbar (Bennett 1990). Dennoch bietet die psychologische Forschung eine Fülle von Belegen für die Tatsache, dass die Ziele, Bedürfnisse und Motive einer Person durchaus einen wichtigen Einfluss auf ihre Überzeugungen nehmen und diese in Richtung auf für die Person wünschenswerte, angenehme oder schmeichelhafte Ergebnisse verzerren (Kunda 1990). Es ist aber mitnichten so, dass wir uns einfach die uns am angenehmsten erscheinende Sichtweise (und damit auch Emotion) aussuchen könnten – wäre dies so, gäbe es vermutlich weder Traurigkeit noch Eifersucht oder Schuld auf dieser Welt. Motiviertes Denken – und folglich auch das da-

mit korrespondierende emotionale Erleben – wird also vor allem durch *automatische* Prozesse der Selbst- und Emotionsregulation gesteuert (Koole/Rothermund 2011). Diese Mechanismen sorgen unwillkürlich und ohne bewusste Absicht und Zielsetzung der Person quasi im Hintergrund und gewohnheitsmäßig dafür, dass uns bestimmte Sichtweisen näherliegen, sich quasi aufdrängen oder leichter zugänglich sind als andere. Automatische Prozesse der Aufmerksamkeitsausrichtung und des selektiven Gedächtnisabrufs spielen hierbei eine wichtige Rolle (Rothermund 2011; Rothermund/Voss/Wentura 2008; Voss/Rothermund/Brandtstädter 2008).

Genau mit Blick auf diese größtenteils automatisch ablaufenden Prozesse der Emotionsregulation und Situationsbewertung wurden systematische altersbezogene Unterschiede vermutet. Einer einflussreichen Auffassung zufolge findet sich bei älteren im Vergleich zu jungen Menschen eine stärkere Tendenz, positive Informationen bevorzugt zu verarbeiten und negative, potentiell belastende Aspekte einer Situation zu vermeiden, zu ignorieren oder auszublenden (Mather/Carstensen 2005). Ein solcher positiver Selektionsvorteil zeigt sich in der Gruppe älterer Personen vor allem dann, wenn ein persönlicher Bezug zu der Situation durch eine emotionsbezogene Verarbeitung bei relevanten Themen nahegelegt wird (Scheibe/Carstensen 2010).

Als Erklärung für diesen im Alter verstärkten Positivitätseffekt lassen sich unterschiedliche theoretische Argumente anführen. Aus Sicht der sozio-emotionalen Selektivitätstheorie (Carstensen/Isaacowitz/Charles 1999) hängt der Positivitätsbias damit zusammen, dass im hohen Alter durch eine verkürzte Lebenszeitperspektive das Streben nach aktuellem Wohlbefinden an Priorität gewinnt. Dies äußert sich darin, dass man bevorzugt solche Situationen und Personen aufsucht, in oder mit denen emotional befriedigende Interaktionen wahrscheinlich sind, bzw. Kontexte vermeidet, die ein hohes Konfliktrisiko aufweisen. Zudem besteht die Tendenz, innerhalb einer gegebenen Situation vor allem auf die Aspekte zu fokussieren, die für das eigene Wohlbefinden förderlich sind, was als Hauptursache für den Positivitätsbias angesehen wird.

In Termini des Zwei-Prozess-Modells assimilativer und akkommodativer Selbstregulation (Brandtstädter/Rothermund 2002) wird ein Positivitätsbias dagegen vor allem dann erwartet, wenn die fragliche Situation durch eigenes Handeln nicht oder nur schwer zu beeinflussen ist, bei kontrollierbaren Situationen

dominiert dagegen eine neutrale oder gar problemfokussierte Situationsbeurteilung (Brandtstädter/Rothermund 2004; Rothermund/Bak/Brandtstädter 2005; ein Überblick hierzu findet sich bei Rothermund 2011). Nach diesem Erklärungsansatz sollten stärkere Positivitätseffekte bei älteren Menschen vor allem in solchen Kontexten zu beobachten sein, die von älteren Personen als weniger kontrollierbar wahrgenommen werden, während sich kein oder gar ein gegenläufiger Altersunterschied für die Bewertung von Situationen finden sollte, in denen älteren Personen mehr Kontrolle, Erfahrung und Selbstsicherheit erleben als jüngere Menschen.

Über eine generelle Tendenz zu einer positiveren Informationsaufnahme und -verarbeitung hinaus unterscheiden sich ältere von jüngeren Menschen aber auch in ihrer grundlegenden Haltung, die sie zum menschlichen Leben und Handeln einnehmen. In der alltäglichen Wahrnehmung aber auch in der informierten Altersforschung werden älteren Menschen Attribute wie etwa Weisheit, Gelassenheit, Abgeklärtheit sowie veränderte Rationalitäts- und Sinnperspektiven zugeschrieben: Schon Erikson (1959) stellt Generativität als zentrale Entwicklungserrungenschaft des höheren Alters dar, von Tornstam (1997) wird eine den eigenen Lebenshorizont überschreitende, kontemplative Haltung im hohen Alter beschrieben, die er als »Gero«-Transzendenz bezeichnet. Allgemein lassen sich diese Veränderungen mit einem Wechsel von einer instrumentellen, auf die Erreichung persönlicher Ziele und Zwecke ausgerichteten Haltung hin zu einer auf die Entsprechung mit allgemeinen, überdauernden Werten angelegten Orientierung beschreiben (*instrumental to value-rational shift*; Brandtstädter et al. 2010). Eine solchermaßen veränderte Lebenseinstellung geht mit qualitativ anderen Kriterien und Bewertungsmaßstäben einher, die auch die Situations einschätzungen und emotionalen Reaktionen älterer Menschen prägen. Die Entwicklung einer solchen abgeklärten, expressiv-wertbezogenen Haltung verleiht Sinn und schützt vor Verzweiflung und Aussichtslosigkeit angesichts schwindender persönlicher Lebensressourcen. Allerdings führt die Ablösung von spezifischen persönlichen Interessen und die Betonung allgemeiner Wertmaßstäbe nicht automatisch zu einer allgemeinen Abschwächung emotionaler Reaktionen – lediglich die spezifischen Anlässe für Emotionen verändern sich (Empörung über Werteverfall statt Ärger über wirtschaftlichen Misserfolg).

Auch an dieser Stelle ist zu betonen, dass eine solche Werteververschiebung zwar einen allgemeinen, d. h.

durchschnittlichen, Alterstrend beschreibt, keineswegs jedoch für jedes einzelne alternde Individuum zutrifft. Insbesondere stellt die Fähigkeit zur flexiblen Zielanpassung eine wichtige Voraussetzung für die Ablösung von selbstbezogenen instrumentellen und/oder hedonistischen Zielorientierungen und für eine Öffnung auf allgemein wertbezogene Haltungen angesichts schwindender Lebenszeitreserven dar (ebd.).

37.3 Zusammenhang von Stabilität und Wandel im emotionalen Erleben

Die vorangehenden Abschnitte haben Entwicklungsverläufe für unterschiedliche Facetten des emotionalen Erlebens beschrieben. Zum einen zeigte sich eine – scheinbar paradoxe – Stabilität des Wohlbefindens trotz einer sich im höheren Alter verschlechternden Gewinn/Verlustbilanz, zum anderen wurden altersbezogene Veränderungen in den typischerweise erlebten Situationen, vor allem aber auch in der Reaktion auf diese emotionsauslösenden Anlässe aufgezeigt. Zwischen der altersbezogenen Stabilität des Wohlbefindens und diesen Veränderungen im emotionalen Erleben besteht jedoch eine enge Verbindung.

Die erstaunliche »Resilienz« älterer Menschen (Brandtstädter/Greve 1994a; dies. 1994b; Carstensen/Freund 1994; Staudinger/Marsiske/Baltes 1995), also die Aufrechterhaltung eines hohen Funktions- und Wohlbefindensniveaus angesichts kritischer Ereignisse, erscheint vor allem deshalb so rätselhaft, weil im Alter nicht nur die Frequenz negativer Ereignisse steigt, sondern weil gleichzeitig auch die aktiven Handlungsressourcen geringer werden (Heckhausen/Schulz 1995; Rothermund/Brandtstädter 2003a). Vor diesem Hintergrund ist es höchst unwahrscheinlich, dass die negativen Auswirkungen kritischer Ereignisse im Alter durch vermehrte Anstrengung, Ausdauer und hartnäckige Zielverfolgung wettgemacht und wieder ausgeglichen würden, denn gerade für solche ressourcenintensiven Bewältigungsformen fehlen im Alter die Kraft, Energie und Zeit. Der Schlüssel zum Verständnis der scheinbar paradoxen Stabilität des emotionalen Wohlbefindens älterer Menschen muss also in anderen Formen der Bewältigung und Selbstregulation gesucht werden, die auch und gerade im höheren Alter eine adaptive Auseinandersetzung mit kritischen Situationen und Verlusten gewährleisten.

So liegt die Vermutung nahe, dass genau die altersbezogenen Veränderungen in der Emotions- und Selbstregulation für die Stabilität des emotionalen Er-

lebens trotz zunehmender Verluste verantwortlich sind (Brandtstädter/Rothermund 2002). Besonders hervorzuheben ist hier der verstärkte Positivitätsbias bei der Verarbeitung von unkontrollierbaren Ereignissen (Rothermund 2011) sowie die angesichts der Endlichkeit und Begrenztheit des eigenen Lebens stattfindenden Verschiebungen in Sinn- und Rationalitätsorientierungen, die eine gelasseneren, wertbezogenen, weniger von den individuellen Bedürfnissen und Interessen geprägte Haltung auch gegenüber kritischen Situationen nahelegen, wodurch eine akzeptierende Bewertung auch von persönlichen Verlusten vorbereitet und möglich gemacht wird (Brandtstädter et al. 2010).

Es muss allerdings darauf hingewiesen werden, dass eine solche Verbindung zwischen basalen emotionsregulativen Prozessen und der adaptiven Resilienz in realen Lebenssituationen zwar häufig – nicht nur mit Blick auf das höhere Lebensalter – postuliert wurde (Brandtstädter/Greve 1994a; Kalisch et al. 2015; Kooze/Schwager/Rothermund 2015; Staudinger et al. 1995); ein direkter empirischer Nachweis eines solchen Zusammenhangs steht allerdings noch aus (vgl. Schwager/Rothermund 2013). Hierzu bedarf es neuer Forschungsansätze und -methoden, die eine Erfassung emotionaler Verarbeitungs- und Regulationsprozesse nicht nur im Labor, sondern auch in (kritischen) Alltags- und Lebenssituationen der untersuchten Personen ermöglichen. Allerdings steht ein solcher Durchbruch in der psychologischen Forschung unmittelbar bevor, da im Zuge sogenannter »ambulatorischer Assessments« zunehmend auch prozessbezogene Messungen etwa von Mechanismen der Emotionsregulation in Alltagssituationen durchgeführt und zur Vorhersage ge- und misslungener psychologischer Anpassungsleistungen benutzt werden (z. B. Kuppens/Allen/Sheeber 2010; Wirth et al. im Druck).

37.4 Emotionale Implikationen verschiedener Altersbilder

Die dargestellten Befunde zur Stabilität und zu altersbezogenen Veränderungen im emotionalen Erleben belegen die Differenziertheit emotionaler Entwicklung über die Lebensspanne. Wenn auch im vorangehenden Text bereits an verschiedenen Stellen auf weitere Komplexitäten hingewiesen wurde – etwa mit Blick auf interindividuelle Unterschiede, spezifische Emotionsfacetten (Kunzmann 2008) und spezifische Entwicklungsverläufe in verschiedenen Entwicklungskon-

texten und Lebensbereichen (z. B. Arbeit, Familie, Freizeit, Gesundheit, Finanzen; Kornadt/Rothermund 2015) – so soll dieser abschließende Abschnitt noch einmal genutzt werden zu einer grundsätzlichen Reflexion über die Erklärung und Grundlagen von Altersunterschieden und altersbezogenen Veränderungen.

Das Alter einer Person lässt sich meistens zweifelsfrei feststellen und auf dieser Basis lassen sich Personen in Altersgruppen einteilen (z. B. in junge und mittelalte Erwachsene, junge und alte Alte; Laslett 1989). Beobachtet man nun systematische Unterschiede zwischen Personen unterschiedlichen Alters, so liegt es nahe, diese auf das Alter oder Altern selbst zurückzuführen. Was aber bedeutet das? Worin besteht hier eigentlich die Erklärung? Die bloße Menge an gelebter Lebenszeit allein ist jedenfalls noch keine hinreichende oder zufriedenstellende Erklärung, sie ist bestenfalls ein erster Hinweis auf mögliche Faktoren, die diese Unterschiede hervorgebracht haben könnten. Sind es körperliche Veränderungen (biologische Verfalls- und Abnutzungserscheinungen), ist es die Anhäufung von Lebenserfahrung, eine andere Zusammensetzung sozialer Netze, ein Wandel in den Vorlieben, Lebensplänen, Zielen und Bedürfnissen, neu hinzugewonnene oder verlorene Rollen in Familie, Beruf, Freizeit und Gesellschaft, oder ist es die Tatsache, dass mit der Menge der bereits verstrichenen Lebenszeit unweigerlich auch die Spanne an erwarteter noch zu lebender Zeit geringer wird (also quantitative und qualitative Veränderungen der Zeit- und Zukunftsperspektive; Brandtstädter/Rothermund 2003; Carstensen et al. 1999)? In welchem Zusammenhang stehen diese Veränderungen genau mit der Entstehung und Regulation von Emotionen? Sind es die veränderten Sichtweisen und Einstellungen, die die Situationsbewertung älterer Menschen prägen, ist es das Nachlassen an Einfluss- und Kontrollmöglichkeiten, das zu einer positiven, akzeptanzstiftenden Umdeutung beiträgt, oder erlaubt die zunehmende Erfahrung einen gelasseneren und distanzierteren Umgang mit problematischen Ereignissen?

Vielleicht haben die scheinbaren Altersunterschiede aber auch weniger mit dem Alter der Person als mit den Lebensumständen zu tun, unter denen sie aufgewachsen sind, erzogen wurden, gelebt haben und aktuell leben (Kohortenunterschiede)? Nicht zuletzt ist das Leben im höheren und hohen Alter immer auch Resultat einer sozialen Konstruktion: Ältere Menschen haben Zugang zu altersspezifischen Lebens- und Entwicklungsmöglichkeiten (Freizeitmöglichkeiten, Rentenbezug), andere Optionen sind ih-

nen verbaut (Ausbildung, Stipendien, Arbeitsplätze), außerdem werden sie anders behandelt und man erwartet von ihnen anderes Verhalten als von jüngeren Erwachsenen (Rothermund 2019; Rothermund/Wentura 2007). Für die Identifikation dieser gesellschaftlichen Einflüsse auf das Leben im Alter sind historische und kulturelle Vergleiche aufschlussreich: Welche Altersgrenzen bestehen in einer Gesellschaft? Welche Lebens-, Arbeits- und Partizipationsmöglichkeiten bietet oder entzieht sie ihren älteren Mitgliedern? Wie steht es um die Versorgung älterer Menschen in finanzieller, medizinischer und pflegerischer Hinsicht? Welche Vorstellungen und Erwartungen über das Verhalten, die Kompetenzen, Bedürfnisse und Wünsche älterer Menschen werden in den Altersbildern einer Gesellschaft ausgedrückt und finden auf diesem Weg Eingang in die Vorstellungen, die der Einzelne vom eigenen Alter entwickelt? Welche Anerkennung und Wertschätzung erfahren ältere Menschen durch ihr nahes und fernes Umfeld?

Dieser erste Überblick möglicher Entstehungsbedingungen von Altersunterschieden – nicht nur, aber natürlich auch in der Emotionalität – macht die Komplexität und Schwierigkeit der Frage nach ihrer Erklärung deutlich. Vor allem soll hier betont werden, dass selbst systematische und substantielle Altersunterschiede so gut wie nie Ausdruck eines naturgesetzlich verlaufenden, »natürlichen« Alterungsprozesses sind. Stabilität und auch Veränderung im Alter spiegeln fast immer auch das Ergebnis einer aktiven Gestaltung wider, sei es durch den Einzelnen, der sein Leben im Alter aktiv plant – oder auch vernachlässigt –, oder durch die Gesellschaft, die diesen Lebensabschnitt in charakteristischer Weise reguliert (Rothermund 2014). Diese »Konstruktionen« des Alters können auch anders ausfallen oder sich ändern, sie sind nicht festgelegt sondern plastisch. Dies gilt in naheliegender Weise auch für den Bereich der Emotionalität. Altersunterschiede in der Emotionalität, die wir heute beobachten, werden andere sein als vor hundert Jahren oder als in anderen Ländern und Kulturen, sie werden sich zwischen sozialen Milieus und Gesellschaftsschichten unterscheiden, sie können für Frauen anders ausfallen als für Männer, und – sie werden in Zukunft anders sein als heute.

Altersunterschiede – auch und gerade im emotionalen Erleben – zeigen also vor allem eins: Wie wir, die Alten und die Nicht-Alten, heute und hier mit dem Alter, den Alten und dem Älterwerden umgehen, welche Bilder und Einstellungen wir von und zu dieser Lebensphase verinnerlicht haben, und welche gesell-

schaftlichen Rahmenbedingungen des Alterns aktuell vorherrschen (Rothermund 2018). Um es mithilfe eines konkreten Beispiels zu illustrieren: Das Bedürfnis und der Wunsch nach Sexualität gehören immer noch nicht zu unserem Bild älterer Menschen; entsprechende Verhaltensweisen, Interessen und Aktivitäten sind für diese Altersgruppe hochgradig tabuisiert (Rothermund 2018; Seidler 2014; s. Kap. 43). Über die Wurzel dieses Tabus kann man begründet spekulieren: Eine Wurzel mag die Kopplung von Sexualität und Fortpflanzungsfähigkeit darstellen. Möglicherweise liegt sie aber auch in der engen Verbindung von Sexualität und körperlicher Attraktivität bzw. perfektem Aussehen? Da ältere Menschen dem in unserer Gesellschaft stark normierten Schönheitsideal nicht entsprechen, kommen sie nicht als Objekt des Verlangens in Frage, so dass auch ihr Bedürfnis nach Sexualität befremdet und abstößt (analog zu der vermeintlichen Asexualität von anderen als unattraktiv stigmatisierten Gruppen, wie etwa übergewichtigen Personen). Dieses Bild des Alters als sexualitätsfreiem Lebensabschnitt beeinflusst nicht nur den Umgang mit älteren Menschen (etwa in Pflegeeinrichtungen), es prägt auch das diesbezügliche emotionale Erleben älterer Menschen selbst: Es produziert Unsicherheit (Ab wann ist das nichts mehr für mich?), Ängste (Bin ich normal? Kann ich das noch? Bin ich noch begehrenswert?), vielleicht sogar Schuldgefühle (Darf ich das noch? In meinem Alter?). Möglicherweise finden sich in dieser Dimension auch geschlechtsbezogene Altersbilder, mit jeweils spezifischen emotionalen Implikationen (Angst vor Unattraktivität bei Frauen, Angst vor Impotenz bei Männern, aber auch Stolz über die Eroberung einer jüngeren Partnerin bei älteren Männern).

Interessant ist auch, dass die Art der Regulation entsprechender Unsicherheiten, Ängste oder Zweifel durch die wahrgenommene Kontrollierbarkeit der vermeintlichen altersbedingten Veränderungen gesteuert wird. In einer Übergangszeit dominieren aktive Formen der Bewältigung, um ein attraktives Äußeres zu erhalten (Schönheitschirurgie, Fitnessstudio, Makeup, Diät, teure Kleidung), später dominiert eine akzeptierende, verinnerlichte Haltung (vgl. Rothermund/Brandtstädter 2003a).

Ganz offensichtlich handelt es sich bei diesen Altersbildern und Tabus um Konstruktionen – sie entspringen nicht irgendwelchen naturgegebenen Veränderungen in den diesbezüglichen Erfahrungen, Wünschen und Bedürfnissen älterer Menschen, sondern sie prägen und regulieren diese. Es handelt sich

darüber hinaus um eine für unsere Epoche und Kultur spezifische Erscheinungsform des Umgangs mit Sexualität im Alter; andere, weniger, stärker oder anders regulierte Konstruktionen existieren, haben existiert oder sind ohne Weiteres vorstellbar und möglich.

Dieses Beispiel ist nur eins unter unzähligen vielen möglichen. Hier wurde es gewählt, weil es vergleichsweise selten thematisiert und angesprochen wird – so tief sitzt dieses Tabu offenbar (allerdings finden sich in den letzten Jahren erfreulicherweise eine Reihe von Beiträgen in der Literatur und im Film, die sich diesem Thema widmen). Analoge Prägungen des emotionalen Erlebens durch Altersbilder, Altersgrenzen, Lebensumstände des Alters, Praktiken der Integration, Partizipation, Segregation und (teilweise institutionalisierten) Altersdiskriminierung, der Bevormundung, Entmündigung, Versorgung und Vernachlässigung lassen sich mit etwas Phantasie und Kreativität in nahezu jedem Lebensbereich, jeder Kultur und Gesellschaft identifizieren (Altersgrenzen im Erwerbsleben, beim Zugang zu Bildungs- und Fortbildungsangeboten, im Zugang zu Rollen, Einflusspositionen und Versorgungsangeboten, in der familiären und gesellschaftlichen Wertschätzung etc.). Dies soll nicht als generelles Plädoyer gegen Altersgrenzen, Altersbilder und entsprechende formelle und informelle Steuerungsmechanismen des Alterns verstanden werden. Es soll allerdings vor Augen führen, wie wir Ergebnisse altersvergleichender Forschung, auch und gerade im Bereich der Entwicklung der Emotionalität über die Lebensspanne – einzuordnen haben: als Spiegelbild gesellschaftlicher Praktiken, stereotyper Vorstellungen, Einstellungen, Lebens- und Umgangsformen mit Bezug zu Alter und Altern. Als solche unterliegen sie ständigem Wandel und sind nicht als in Stein gemeißelte naturgesetzliche Veränderungen zu verstehen, die wir akzeptieren und auf die wir uns ein für alle Mal einstellen müssen. Eine solche fatalistische Sichtweise ist ebenfalls Ausdruck eines bestimmten Altersbildes: Nämlich der Vorstellung, Altern sei ein rein biologischer Prozess. Das ist es nicht, der biologische Aspekt wird selbst kulturell reguliert (durch Medizin, Risiko- und Präventionsverhalten etc.) und zeichnet nur für einen winzigen Bruchteil der tatsächlich relevanten Altersunterschiede verantwortlich. Altersunterschiede und Stabilitäten im emotionalen Erleben und auch ihre gesellschaftlichen Wurzeln bedürfen daher unserer vollen Aufmerksamkeit, um auf ihre Angemessenheit überprüft, diskutiert und gegebenenfalls korrigiert und optimiert zu werden.

Literatur

- Baltes, Paul B.: Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. In: *Developmental Psychology* 23/5 (1987), 611–26.
- Bennett, Jonathan: Why is belief involuntary? In: *Analysis* 50 (1990), 87–107.
- Brandtstädter, Jochen: Emotion, Kognition, Handlung: Konzeptuelle Beziehungen. In: Lutz H. Eckensberger/Ernst-D. Lantermann (Hg.): *Emotion und Reflexivität*. München 1985, 252–264.
- Brandtstädter, Jochen/Greve, Werner: The aging self: Stabilizing and protective processes. In: *Developmental Review* 14/1 (1994a), 52–80.
- Brandtstädter, Jochen/Greve, Werner: Explaining the resilience of the aging self: Reply to Carstensen and Freund. In: *Developmental Review* 14/1 (1994b), 93–102.
- Brandtstädter, Jochen/Rothermund, Klaus: Self-percepts of control in middle and later adulthood: Buffering losses by rescaling goals. In: *Psychology and Aging* 9/2 (1994), 265–273.
- Brandtstädter, Jochen/Rothermund, Klaus: The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. In: *Developmental Review* 22/1 (2002), 117–150.
- Brandtstädter, Jochen/Rothermund, Klaus: Intentionality and time in human development and aging: Compensation and goal adjustment in changing developmental contexts. In: Ursula M. Staudinger/Ulman Lindenberger (Hg.): *Understanding human development: Dialogues with life-span psychology*. Dordrecht 2003, 103–124.
- Brandtstädter, Jochen/Rothermund, Klaus/Kranz, Dirk/Kühn, Waldemar: Final decenterations: Personal goals, rationality perspectives, and the awareness of life's finitude. In: *European Psychologist* 15/2 (2010), 152–163.
- Brandtstädter, Jochen/Voss Andreas/Rothermund, Klaus: Perception of danger signals: The role of control. In: *Experimental Psychology* 51/1 (2004), 24–32.
- Brosch, Tobias/Scherer, Klaus R.: Komponenten-Prozess-Modell – ein integratives Emotionsmodell. In: Veronika Brandstätter/Jürgen H. Otto (Hg.): *Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Motivation und Emotion*. Göttingen 2009, 446–456.
- Carstensen, Laura L./Freund, Alexandra M.: The resilience of the aging self. In: *Developmental Review* 14/1 (1994), 81–92.
- Carstensen, Laura L./Isaacowitz, Derek M./Charles, Susan T.: Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. In: *American Psychologist* 54/3 (1999), 165–181.
- Carstensen, Laura L./Turan, Bulent/Scheibe, Susanne/Ram, Nilam/Ersner-Hershfield, Hal/Samanez-Larkin, Gregory R./Brooks, Kathryn P./Nesselroade, John R.: Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. In: *Psychology and Aging* 26/1 (2011), 21–33.
- Diener, Ed/Suh, Mark Eunkook: Subjective well-being and age: An international analysis. In: *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* 17 (1998), 304–324.
- Egloff, Boris: Emotionsregulation. In: Gerhard Stemmler

- (Hg.): Enzyklopädie der Psychologie – Psychologie der Emotion (Bd. C/IV/3). Göttingen 2009, 487–526.
- Erikson, Erik H.: Identity and the life cycle. New York 1959.
- Gerstorff, Denis/Ram, Nilam/Mayraz, Guy/Hidajat, Mira/Lindenberger, Ulman/Wagner, Gert G./Schupp, Jürgen: Late-life decline in well-being across adulthood in Germany, the United Kingdom, and the United States: Something is seriously wrong at the end of life. In: *Psychology and Aging* 25/2 (2010), 477–485.
- Graefe, Stefanie: Des Widerspenstigen Zähmung: Subjektives Alter(n), qualitativ erforscht. In: *Forum Qualitative Sozialforschung* 14/2 (2013).
- Graefe, Stefanie/Dyk, Silke van/Lessenich, Stephan: Altsein ist später: Alter(n)snormen und Selbstkonzepte in der zweiten Lebenshälfte. In: *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 44/5 (2011), 299–305.
- Gross, James J.: Emotion regulation: Past, present, future. In: *Cognition and Emotion*, 13/5 (1999), 551–573.
- Heckhausen, Jutta/Dixon, Roger A./Baltes, Paul B.: Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. In: *Developmental Psychology* 25/1 (1989), 109–121.
- Heckhausen, Jutta/Schulz, Richard: A life-span theory of control. In: *Psychological Review* 102/2 (1995), 284–304.
- Kalisch, Raffael/Müller, Marianne B./Tüscher, Oliver: A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. In: *Behavioral and Brain Sciences* 2015, 1–79.
- Kaufman, Sharon R.: *The ageless self. Sources of meaning in late life.* Madison 1986.
- Koole, Sander L./Rothermund, Klaus: »I feel better but I don't know why«: The psychology of implicit emotion regulation. In: *Cognition and Emotion* 25/3 (2011), 389–399.
- Koole, Sander L./Schwager, Susanne/Rothermund, Klaus: Resilience is more about being flexible than about staying positive. In: *Behavioral and Brain Sciences* 2015.
- Kornadt, Anna E./Rothermund, Klaus: Contexts of aging: Assessing evaluative age stereotypes in different life domains. In: *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 66/5 (2011), 547–556.
- Kornadt, Anna E./Rothermund, Klaus: Internalization of age stereotypes into the self-concept via future self-views: A general model and domain-specific differences. In: *Psychology and Aging* 27/1 (2012), 164–172.
- Kornadt, Anna E./Rothermund, Klaus: Preparation for old age in different life domains: Dimensions and age differences. In: *International Journal of Behavioral Development* 38/3 (2014), 228–238.
- Kornadt, Anna E./Rothermund, Klaus: Views on aging: Domain-specific approaches and implications for developmental regulation. In: *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* 35/1 (2015), 121–144.
- Kornadt, Anna E./Voss, Peggy/Rothermund, Klaus: Hope for the best – prepare for the worst? Future self-views and preparation for age-related changes. In: *Psychology and Aging* 2015, 30(4), 967–976.
- Kunda, Ziva: The case for motivated reasoning. In: *Psychological Bulletin* 108/3 (1990), 480–498.
- Kunzmann, Ute: Emotionale Entwicklung im Alter: Verlust oder Gewinn? In: Wilhelm Janke/Martin Schmidt-Daffy/Günter Debus (Hg.): *Experimentelle Emotionspsychologie.* Lengerich 2008, 887–910.
- Kunzmann, Ute/Grühn, Daniel: Age differences in emotional reactivity: The sample case of sadness. In: *Psychology and Aging* 20/1 (2005), 47–59.
- Kunzmann, Ute/Kappes, Cathleen/Wrosch, Carsten: Emotional aging: A discrete emotions perspective. In: *Frontiers in Psychology*, 5/380 (2014).
- Kunzmann, Ute/Richter, David: Emotional reactivity across the adult life span: The cognitive pragmatics make a difference. In: *Psychology and Aging* 24/4 (2009), 879–889.
- Kunzmann, Ute/Richter, David/Schmukle, Stefan C.: Stability and change in affective experience across the adult life span: Analyses with a national sample from Germany. In: *Emotion* 13/6 (2013), 1086–1095.
- Kunzmann, Ute/Salisch, Maria von: Die Entwicklung von Emotionen und emotionalen Kompetenzen über die Lebensspanne. In: Gerhard Stemmler (Hg.): *Enzyklopädie der Psychologie – Psychologie der Emotion (Bd. C/IV/3).* Göttingen 2009, 527–569.
- Kunzmann, Ute/Thomas, Stefanie: Multidirectional age differences in anger and sadness. In: *Psychology and Aging* 29/1 (2014), 16–27.
- Kuppens, Peter/Allen, Nicholas B./Sheeber, Lisa B.: Emotional inertia and psychological maladjustment. In: *Psychological Science* 21/7 (2010), 984–991.
- Lang, Frieder R./Lessenich, Stephan/Rothermund, Klaus: *Altern als Zukunft – eine Studie der Volkswagenstiftung.* Springer Spektrum (im Druck).
- Laslett, Peter: *A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age.* London 1989.
- Mather, Mara/Carstensen, Laura L.: Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. In: *Trends in Cognitive Sciences* 9/10 (2005), 496–502.
- Montada, Leo: Bildung der Gefühle. In: *Zeitschrift für Pädagogik* 35 (1989), 293–312.
- Ortony, Andrew/Clore, Gerald L./Collins, Allan: *The cognitive structure of emotions.* New York 1988.
- Rothermund, Klaus: Counter-regulation and control-dependency: Affective processing biases in the service of action regulation. *Social Psychology* 42/1 (2011), 56–66.
- Rothermund, Klaus: Die Gestaltung des Alters. Ein Plädoyer für mehr Psychologie. In: *Psychologische Rundschau* 65 (2014), 95–99.
- Rothermund, Klaus: It is all in our heads! Age discrimination and the internalization of age stereotypes. Video (2018), <https://www.youtube.com/watch?v=Vjt0gi8dQ3U>.
- Rothermund, Klaus: Was ist ein guter alter Mensch? Video (2019), <https://www.youtube.com/watch?v=IPTvd4x17hE>.
- Rothermund, Klaus/Bak, Peter M./Brandtstädter: Jochen. Biases in self-evaluation: Effects of attribute controllability. In: *European Journal of Social Psychology* 35/2 (2005), 281–290.
- Rothermund, Klaus/Brandtstädter, Jochen: Coping with deficits and losses in later life: From compensatory action to accommodation. In: *Psychology and Aging* 18/4 (2003a), 896–905.
- Rothermund, Klaus/Brandtstädter, Jochen: Depression in later life: Cross-sequential patterns and possible determinants. In: *Psychology and Aging* 18/1 (2003b), 80–90.
- Rothermund, Klaus/Voss, Andreas/Wentura, Dirk: Counter-regulation in affective attentional biases: A basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. In: *Emotion* 8/1 (2008), 34–46.
- Rothermund, Klaus/Wentura, Dirk: Altersnormen und Altersstereotype. In: Jochen Brandtstädter/Ulman Lindenberger (Hg.): *Entwicklung über die Lebensspanne – Ein Lehrbuch.* Kohlhammer 2007, 540–568.
- Rubin, David C./Berntsen, Dorthie: People over forty feel 20% younger than their age: Subjective age across the life span. In: *Psychonomic Bulletin and Review* 13/5 (2006), 776–780.
- Scheibe, Susanne/Carstensen, Laura L.: Emotional aging: Recent findings and future trends. In: *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 65B (2010), 135–144.
- Schwager, Susanne/Rothermund, Klaus: The automatic basis of resilience: Adaptive regulation of affect and cognition. In: Martha Kent/Mary C. Davis/John W. Reich (Hg.): *The resilience handbook: Approaches to stress and trauma.* New York 2013, 55–72.
- Seidler, Miriam: Silver Sex?! Liebe und Sexualität in Altersrepräsentationen der Gegenwart. In: Henriette Herwig (Hg.): *Merkwürdige Alte. Zu einer literarischen und bildlichen Kultur des Alter(n)s.* Bielefeld 2014, 127–150.
- Staudinger, Ursula M.: Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. In: *Psychologische Rundschau* 51/4 (2000), 185–197.
- Staudinger, Ursula M./Marsiske, Michael/Baltes, Paul B.: Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span. In: Dante Cicchetti/Donald J. Cohen (Hg.): *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation Bd. 2.* New York 1995, 801–847.
- Tornstam, Lars: Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. In: *Journal of Aging Studies* 11/2 (1997), 143–154.
- Voss, Andreas/Rothermund, Klaus/Brandtstädter, Jochen: Interpreting ambiguous stimuli: Separating perceptual and judgmental biases. In: *Journal of Experimental Social Psychology* 44/4 (2008), 1048–1056.
- Weiss, David/Lang, Frieder R.: »They« are old but »I« feel younger: Age-group dissociation as a self-protective strategy in old age. In: *Psychology and Aging* 27/1 (2012), 153–163.
- Wirth, Maria/ Voss, Andreas/Wirth, Stefan/Rothermund, Klaus: Affect dynamics and well-being: Explanatory power of the model of intraindividual variability in affect (MIVA). *Cognition and Emotion (im Druck).*

Klaus Rothermund