



Zum Verhältnis von Verlusten und Gewinnen im Alter: Der Beitrag von Bildung

Prof. Dr. Judith Glück
Institut für Psychologie, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt
judith.glueck@aau.at

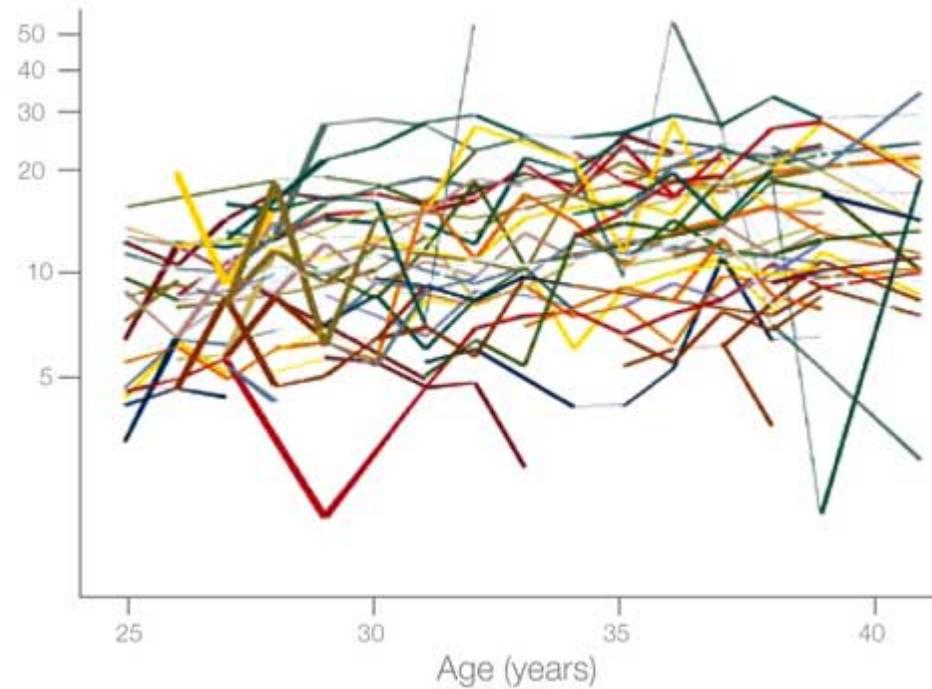
Überblick : Wie verändern sich bildungsrelevante nichtkognitive Faktoren im Alter?

- **Weisheit** als ein „Paradebeispiel“ lebenslangen nichtinstitutionellen Lernens: Lernen aus dem Leben selbst.
- MORE Life Experience Model: Entwicklung von Weisheit als Interaktion von Lebenserfahrungen mit **nonkognitiven Faktoren**, die die Entwicklung breiten und tiefen Wissens über die fundamentalen Aspekte des menschlichen Lebens (=Weisheit) spielen.
- Relevante Ergebnisse aus der Altersforschung im Allgemeinen und der Weisheitsforschung.

„Verluste und Gewinne“ vs. Veränderungen

- Bei kognitiven Kompetenzen kann man von Verlusten in bestimmten Leistungsbereichen sprechen. In anderen Bereichen ist das nicht unbedingt gerechtfertigt: Einstellungen oder Prioritäten können sich ändern, ohne klar als Verluste oder Gewinne identifizierbar zu sein.
- Die Veränderungen nichtkognitiver Variablen über die Lebensspanne sind teilweise durch biologische Prozesse bedingt, aber auch stark durch Erfahrungen, lebensverändernde Ereignisse, andere Menschen...
- Dementsprechend unterschiedlich entwickeln sich Menschen im Erwachsenenalter und Alter! Neben statistischen Regelmäßigkeiten zeigen alle Studien **große Unterschiede** zwischen Personen.

Interindividuelle Unterschiede in der nonkognitiven Entwicklung

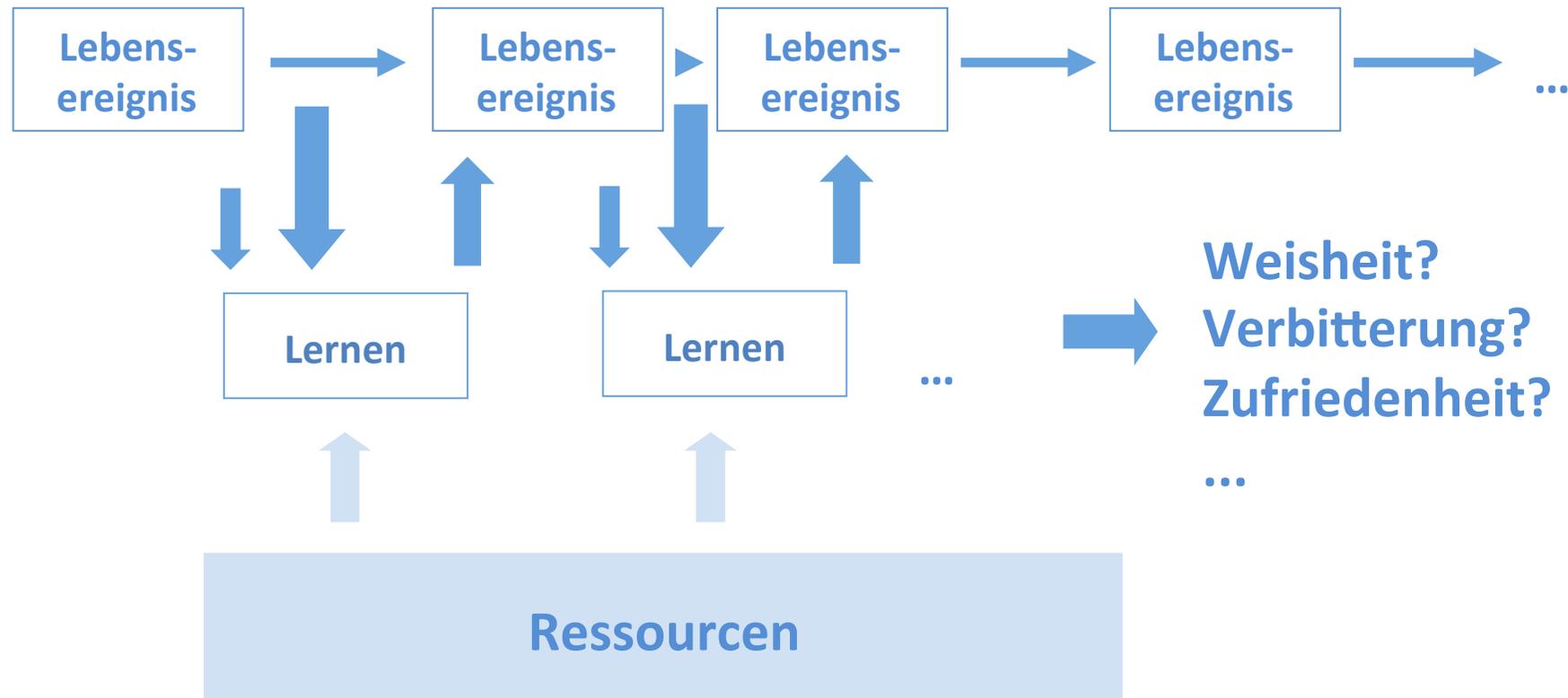


Ein typischer „spaghetti graph“: individuell sehr unterschiedliche Verläufe.

Persönlichkeitspsychologie

- Studien stimmen überein, dass etwa 50% der Persönlichkeit (im Alter etwas mehr) genetisch bedingt sind.
- Subjektiv berichten die meisten Menschen aber über starke Veränderungen ihres Selbst durch normative und nonnormative Erfahrungen.
- So wird beispielsweise argumentiert, dass das Näherrücken des erwarteten Lebensendes die Prioritäten von Menschen verändert (Laura Carstensen).
- Aktuell konzentriert sich Forschung zunehmend auch auf Veränderungen durch Erfahrungen (Brent Roberts, Franz Neyer).

Die Rolle von Lebenserfahrungen für die Entwicklung von Weisheit – wie auch Selbst und Persönlichkeit: Das MORE Life Experience Model



Ressourcen (internale und externale) beeinflussen...

- ... welche Erfahrungen man macht,
- ... wie man mit Belastungen umgeht,
- ... was man längerfristig aus lebensverändernden Ereignissen lernt und wie man sich dadurch verändert.

Ressourcen beeinflussen daher auch „selbstverstärkend“ ihre eigene Weiterentwicklung.

Internale Ressourcen:

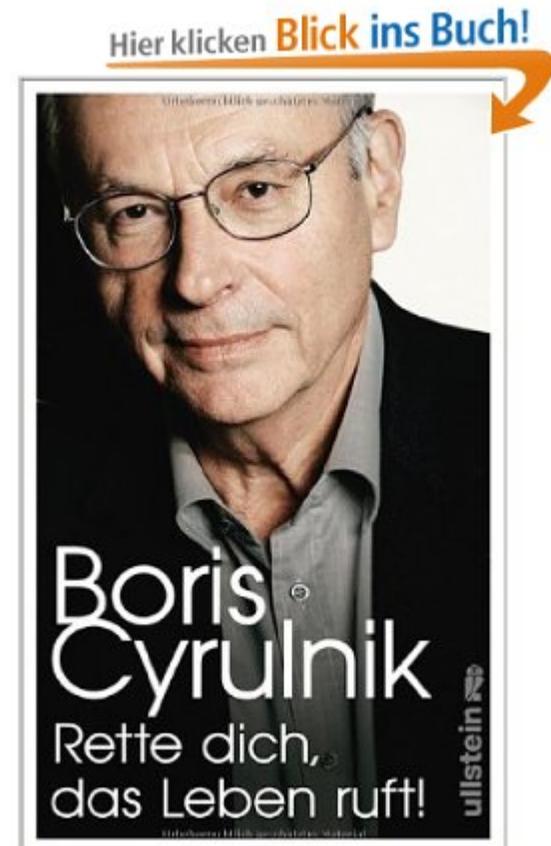
„Mastery“
Offenheit
Reflektivität
Emotionsregulation
Empathie

Externale Ressourcen:

Soziale Unterstützung
Materielle Situation
Optionen z.B. für Bildung

Mastery: Selbstwirksamkeit, aber auch Akzeptanz

- Das Konzept der **Selbstwirksamkeit(erwartung)** (*perceived self-efficacy*) wurde von dem Psychologen Albert Bandura in den 1970er Jahren entwickelt.
- Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet die eigene Überzeugung, in der Lage zu sein, gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen und damit Ziele erreichen zu können
- Man unterscheidet bereichs-/aufgabenspezifische Selbstwirksamkeitserwartungen von genereller Selbstwirksamkeitserwartung als Persönlichkeitseigenschaft.



Selbstwirksamkeit im Alter

- Aktuellere Studien beziehen sich vor allem Studien auf Effekte von Selbstwirksamkeit auf Gesundheitsverhalten (Sport, Ernährung) und den Erfolg von Trainingsmaßnahmen (z.B. Gedächtnistrainings).
- Selbstwirksamkeit ist u.a. wichtig für die kurz- und langfristige Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität nach einer entsprechenden Intervention (z.B. McAuley et al., 2007, 2011; Warner et al., 2011)...
- ... und für die Teilnahme an und den Erfolg von Gedächtnistrainings (z.B. West, Bagwell, & Dark-Freudeman, 2008; Valentijn et al., 2006; McDougall, 2004).

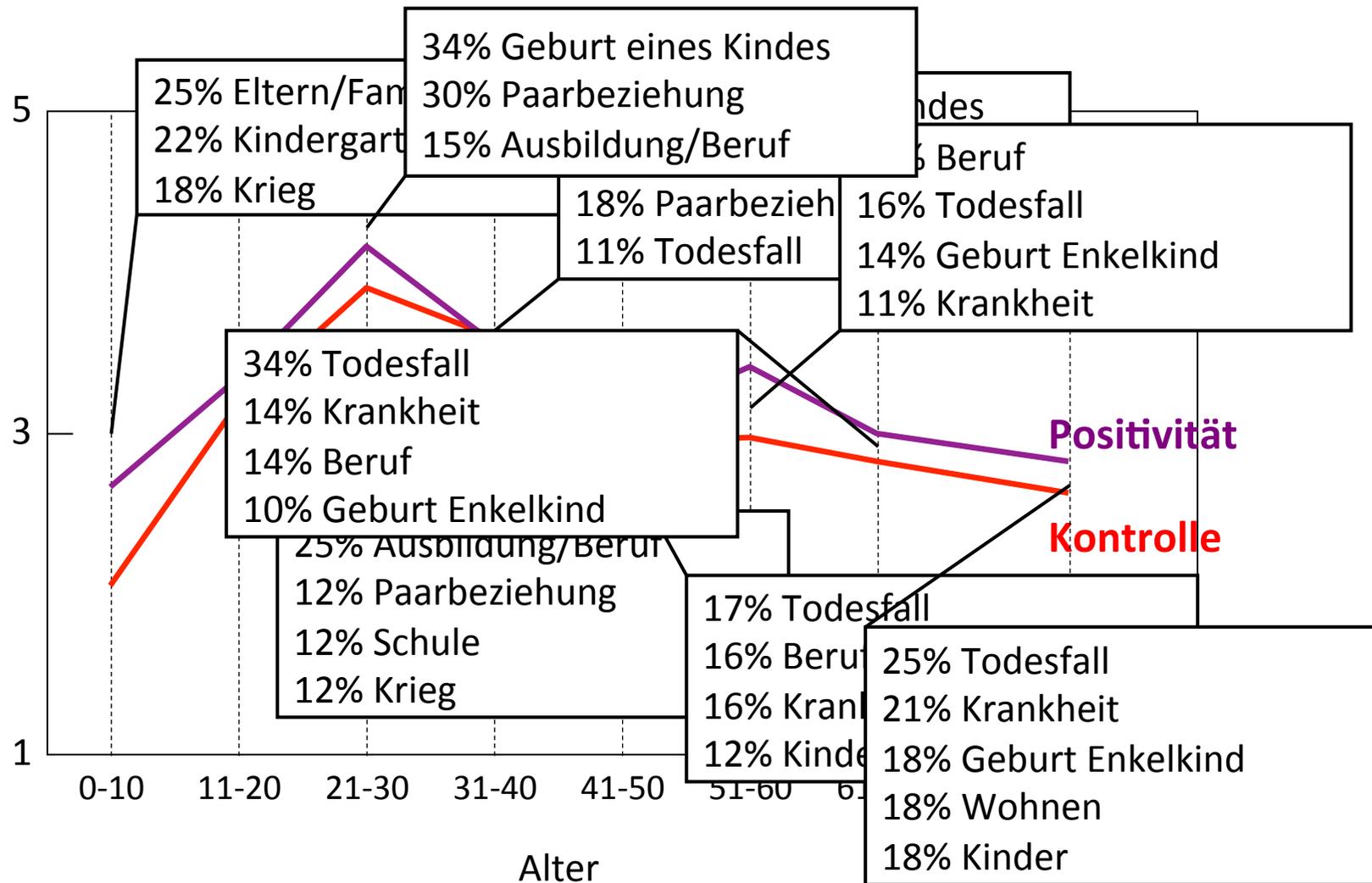
Selbstwirksamkeit und Bildung

- Selbstwirksamkeit entsteht durch Erfolg, aber auch durch Erwartungen/ Verhalten des Umfelds (→ Effekte von Altersstereotypen auf die Selbstwirksamkeit, z.B. Wulf, Chiviacowsky & Lewthwaite, 2012; Berry, Hastings, West, Lee & Cavanaugh, 2010). Insbesondere bereichsspezifische Selbstwirksamkeitserwartungen sind daher stark veränderbar!
- Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflussen die Wahl von Zielen und die Persistenz bei der Zielverfolgung – das Erreichen von Zielen wirkt wiederum positiv auf die Selbstwirksamkeit.
- Selbstwirksamkeit ist daher erforderlich für das „Aufsuchen“ von Bildungsmöglichkeiten, Bildung wirkt sich positiv auf Selbstwirksamkeit aus, sofern die eigenen Ziele auch erreicht werden.

Kontrollierbarkeit von Situationen

- Hohe Selbstwirksamkeitserwartungen stoßen dann an ihre Grenzen, wenn Situationen objektiv unkontrollierbar (und bedrohlich) sind
→ z.B. schwere Erkrankungen mit unklarer Prognose.
- Die objektive Kontrolle über das eigene Leben verändert sich im Lebensverlauf!

Erfahrungen im Lebensverlauf



European Study of Adult Well-Being (Weber et al., 2005);
 Sample: ca. 800 ÖsterreicherInnen zwischen 50 und 94.

Veränderung des Kontrollerlebens im Alter

- Viele AutorInnen argumentieren, dass Kontrolle eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden ist (Ellen Langer, Margaret Baltes, Jutta Heckhausen).
- Älteren Menschen gelingt es aber trotz Kontrollverlusten meist sehr gut, ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten:
 - Mehr sekundäre Kontrolle (Kontrolle des eigenen Erlebens, Anpassung der eigenen Ziele und Prioritäten) bei weniger primärer Kontrolle.
 - Subjektiver Eindruck des Wachstums und Reifens durch Bewältigung schwieriger Erfahrungen.
- Die Kontrollwahrnehmung wird somit bei vielen Menschen realistischer, die Selbstwirksamkeit konzentriert sich eher auf Bewältigungsfähigkeiten. Bildung kann die subjektive Kontrollierbarkeit von Belastungen erhöhen!! (z.B. Krankheit, Pflege...)

Weisheitskomponente „Mastery“

Mastery ist eine Balance von zwei Aspekten:

- 1) Aktive Bewältigung: ändern, was man ändern kann, im Hier und Jetzt aktiv sein, innere Überzeugungen umsetzen.
- 2) Akzeptanz von Unkontrollierbarkeit: keine Kontrollillusionen haben, akzeptieren, was man nicht ändern kann, Dinge geschehen lassen.

„Manchmal hat man die Wahl und manchmal hat man sie nicht.“

„Ich kann nicht wieder gut machen, aber ich kann es jetzt gut machen.“

Offenheit

- Das Big Five Persönlichkeitsmodell sieht Offenheit für Erfahrungen (Ideen, Menschen, ...) als eine von 5 zentralen, weitgehend stabilen Persönlichkeitskomponenten an.
- Im Durchschnitt sinkt Offenheit mit dem Alter tendenziell ab, während Neurotizismus leicht ansteigt. Aber auch hier gibt es große interindividuelle Unterschiede!
- Neuere Studien deuten darauf hin, dass Offenheit die Erhaltung kognitiver Fähigkeiten im Alter unterstützt (Hogan, Staff, Bunting, Deary, & Whalley, 2012; Sharp, Reynolds, Pedersen, Gatz, 2010), vermutlich weil sie die Auseinandersetzung mit kognitiven Herausforderungen fördert.
- Umgekehrt wirkt sich kognitives Training (Jackson, Hill, Payne, Roberts, & Stine-Morrow, 2012) wie auch die Steigerung von Kontrollüberzeugungen (Mühlig-Versen, Bowen, & Staudinger, 2012) auch positiv auf die Offenheit aus.

Offenheit und Bildung

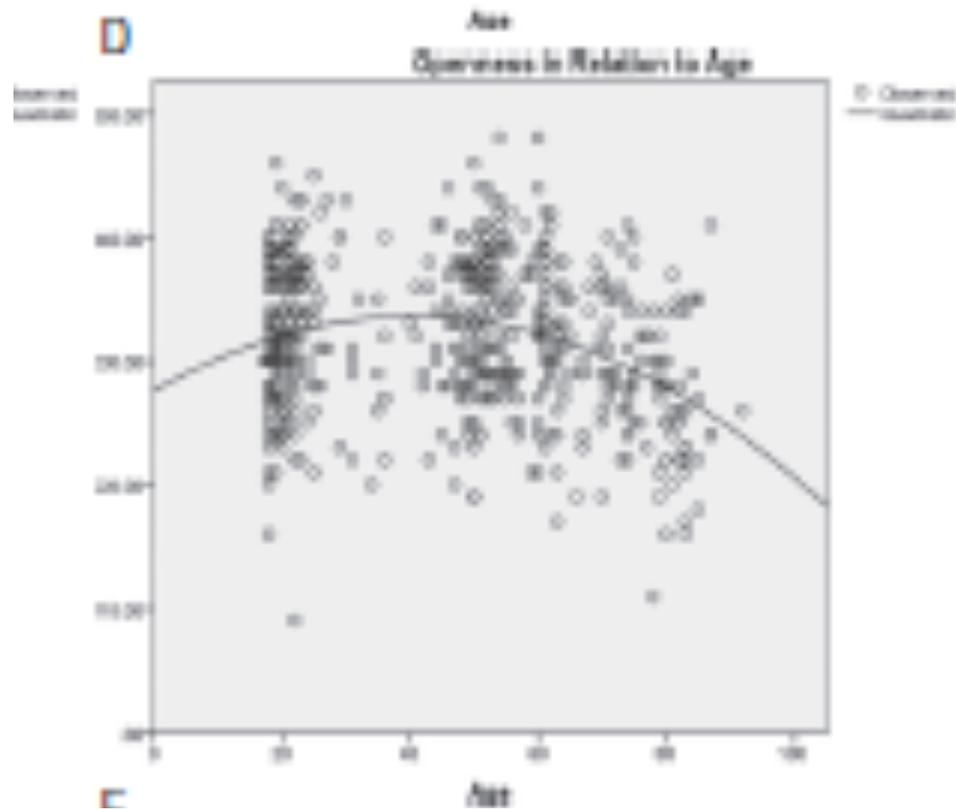
- Offenheit ist in jeder Lebensphase ein Einflussfaktor für das Interesse an Bildung und auch für den Erfolg von Bildungsprozessen – vor allem wenn dieser über rein „kognitives“ Lernen hinausgehen soll.
- Gerade Im Alter könnte ein Rückgang von Offenheit (einhergehend mit einer generell geringeren Zukunftsorientierung) ein wichtiger Erklärungsfaktor für geringes Interesse an Bildung sein.

Weisheitskomponente „Offenheit“

umfasst ebenfalls zwei Aspekte:

- 1) Offenheit für Menschen, Erfahrungen, und Ansichten; Bereitschaft, neue Erfahrungen und Möglichkeiten wahrzunehmen; Interesse an anderen Ansichten und Denkweisen.
- 2) Toleranz: Akzeptanz unterschiedlicher Werte, Persönlichkeiten und Lebensweisen vorurteilsfrei und ohne Abwertung.

„Ja ja, man hat wahnsinnig viel gelernt. Erstens einmal die Entwicklung eines Menschen, dann die eigene Akzeptanz, dass ein Kind ja nicht eines Eigentum ist, sondern ein Mitmensch (...) – dass die andere Generation anders ist als ich.“



- Weisen Menschen gelingt es, ihre Offenheit speziell für neue Ideen und Menschen bis ins hohe Alter aufrecht zu erhalten und sich dadurch weiter zu entwickeln .
- Einige Studien deuten auch auf einen kurvilinearen Zusammenhang mit Höhepunkt zwischen 40 und 60 hin (Webster, Westerhof, & Bohlmeijer, 2013).

Reflektivität

- Reflektivität definieren wir als die Bereitschaft, komplexe Sachverhalte auch in ihrer Komplexität zu verstehen. Dazu sind natürlich entsprechende kognitive Fähigkeiten erforderlich.
- Im Allgemeinen geht die Fähigkeit, mit komplexer Information umgehen zu können, mit dem Alter zurück (Arbeitsgedächtniskapazität, exekutive Funktionen). Aber: es gibt viel Forschung zu den Auswirkungen von Expertise auf das komplexe Denken. ExpertInnen in einem Bereich (z.B. Schach; Neil Charness) können auch komplexe Informationen in diesem Bereich relativ leicht mental repräsentieren.
- Kognitive „Heuristiken“ sind Denkstrategien, die nur die wirklich relevante Information berücksichtigen und dadurch mit wesentlich weniger kognitiven Ressourcen noch immer sehr gute Ergebnisse erzielen.

ExpertInnenwissen und Bildung

- Menschen, die in einem Bereich lebenslang Expertise aufgebaut haben, können dank „guten“ Heuristiken auch noch im hohen Alter gut mit Komplexität in diesem Bereich umgehen.
- Ein „halbkognitives“ Beispiel: Humor!
- Was bedeutet das für kognitive Weiterentwicklung im Bildungskontext?

Training völlig neuer
Kompetenzen (z.B.
Computerskills, typische
Trainingsstudien)

Weiterbildung
aufbauend auf reichem
vorhandenem Wissen



ExpertInnenwissen und Bildung

Training völlig neuer
Kompetenzen
(z.B. Computerskills,
typische
Trainingsstudien)

Weiterbildung
aufbauend auf reichem
vorhandenem Wissen



Motivation?
Einstieg schwierig

Motivation ✓
Einstieg einfach

Größerer
Trainingseffekt!

Ev. geringerer
Trainingseffekt

Alltagsrelevanz?
Transfer?

Alltagsrelevanz ✓
Transfer?

Weisheitskomponente „Reflektivität“

umfasst drei Aspekte:

- 1) Komplexität: komplexe Zusammenhänge verstehen wollen, Hinterfragen und Analysieren von Situationen, Abläufen, Ereignissen; Motive und Hintergründe für Sichtweisen und Verhalten anderer verstehen wollen.
- 2) Selbstreflektion: Bereitschaft zur Hinterfragung der eigenen Sichtweisen, Werte, Empfindungen, Verhaltensweisen, Bereitschaft, den eigenen Anteil an Schwierigkeiten, Konflikten etc. zu analysieren.
- 3) Entwicklungsgeschichtliche Zusammenhänge sehen (bei sich selbst und anderen)

„Aus dieser Geschichte hat sich entwickelt, dass ich glaube, dass man nie jemandem Angst machen darf. Und Angst ist in unserer Gesellschaft aber permanent vorhanden. Es wird auch ganz unbewusst viel mit Angst gearbeitet, mit schlechten Gewissen. . . . Denn es wird in, von der Kirche mit Angst gearbeitet, in der Medizin mit Angst gearbeitet, Angst ist immer fein, denn dann kann man manipulieren.“

„Und dann erkennt man erst, wo die Situationen eigentlich eskalieren, wie sehr man ein Teil vom Ganzen ist, und wenn ich mich da herausnehme, dann reagiere ich schon ganz anders. Dann bin ich ja der Beobachter. Weil sobald ich der Kreisel bin, der sich permanent dreht, sehe ich ja nichts. Deswegen muss man einfach herausgehen.“

Im **Durchschnitt** geht diese Form von Reflektivität mit dem Alter zurück, weise Menschen können sie sich aufgrund lebenslangen Erwerbs von Expertise aber erhalten.

Facets that are **positively** related to age

3D-WS factor „SIMPLE-MINDEDNESS“: $r = .170$, $p = .038$

- It's not really my problem if others are in trouble and need help.
- Sometimes I don't feel very sorry for other people when they are having problems.
- People are either good or bad.
- There is only one right way to do anything.
- I don't like to get involved in listening to another person's troubles.
- It is better not to know too much about things that cannot be changed.
- Ignorance is bliss.

Facets that are **negatively** related to age

SAWS factor „HUMOR“: $r = -.183$, $p = .028$

- I can chuckle at personal embarrassments.
- I can make fun of myself to comfort others.
- I often use humor to put others at ease.
- I try and find a humorous side when coping with a major life transition.
- I am easily aroused to laughter.
- At this point in my life, I find it easy to laugh at my mistakes.
- There can be amusing elements even in very difficult life situations.

Emotionsregulation

Viele Studien legen nahe, dass ältere Menschen ihre Emotionen besser regulieren können als junge.

- Physiologisches Erregungsniveau: im höheren Alter weniger ausgeprägt .
- Subjektive Emotionsempfindung und Emotionsausdruck: kein Unterschied zwischen jüngeren und älteren Erwachsenen.
- Ältere Erwachsene berichten in höherem Maße, ihre Gefühle unter Kontrolle zu haben, als jüngere (Ute Kunzmann, Robert Levenson).
- Ältere Erwachsene erbringen bessere Leistungen in der Lösung emotional schwieriger Dilemmata (Fredda Blanchard-Fields).
- Studien zu Alltagsemotionen: Negative Emotionen sind bei älteren Erwachsenen seltener und von kürzerer Dauer als bei jüngeren; bei positiven Emotionen gibt es keinen Altersunterschied (Susan Turk Charles, Laura Carstensen, Derek Isaacowitz).

Beispiel: „Ehepaar-Studie“ (Carstensen, Levenson & Gottman, 1995)

- Ehepaare wurden beim Gespräch über konflikträchtige Themen gefilmt.
- Ältere Paare, auch in unglücklichen Ehen, zeigen weniger Zorn und Feindseligkeit und bringen während des Gesprächs mehr positive Gefühle zum Ausdruck als jüngere.

→ **Ältere Menschen sind besser in der Lage, negative Emotionen zu regulieren, als jüngere.**

(Ausnahme: sehr hohes Alter, starke körperliche Beeinträchtigung etwa durch Schmerz – dann hängt die emotionale Befindlichkeit stark vom körperlichen Zustand ab; Kunzmann et al., 2003)

„Positivity Bias“:

Ältere Erwachsene haben eine stärkere Tendenz als jüngere, negative Emotionen zu vermeiden, z.B. indem sie ...

... negative Informationen ignorieren,

... negative Informationen schneller vergessen,

... negative Interaktionen vermeiden.

Es wird seit langem diskutiert, ob das „Nach-unten-Regulieren“ negativer Emotion wirklich immer ein Vorteil ist.

Sozioemotionale Selektivitätstheorie

Laura Carstensen: Die subjektiv wahrgenommene verbleibende Lebensspanne beeinflusst die Prioritäten von Menschen.

Noch „sehr viel Leben vor sich“: Aufbauorientierung, Risiken eingehen, Schwierigkeiten/Konflikte in Kauf nehmen, Wissen erwerben.

Nur noch „wenig Leben vor sich“: Gegenwartsorientierung, Fokus auf positive Gefühle.

Zwei Typen von Theorien guten Alterns

Zielverfolgungstheorien

z.B. Jochen Brandtstädter, Jutta Heckhausen, Paul & Margaret Baltes

→ „Erfolgreiches Altern“ als Verfolgen von Zielen (protestantische Arbeitsethik?)

Affektoptimierungstheorien

z.B. Laura Carstensen, Susan Turk Charles

→ „Gutes Altern“ als selbstgestaltete positive Gegenwart (aber was ist mit Sinn durch Aktivität, Lernen als Selbstzweck?)



Große interindividuelle Unterschiede durch Lebenerfahrungen, Werthaltungen etc.

SAVI-Modell (Charles & Luong, 2013):

- Ältere Erwachsene sind aufgrund von Expertise sehr gut in der Vermeidung starker negativer Gefühle – z.B. durch Ausweichen, Uminterpretieren, freundliches Verhalten in negativen Interaktionen. Wenn aber diese „Verteidigungsmechanismen“ ausfallen, weil eine Situation unausweichlich und stark belastend ist (z.B. Konflikt) können sie diese schwerer bewältigen als junge Erwachsene.

Aktuelle Ansätze: Affektreaktivität (Anthony Ong, David Almeida)

- Wichtig in belastenden Situationen ist weniger das Ausmaß negativen Affekts als die Möglichkeiten, auch positive Emotionen zu erleben.
- Beispielsweise in Pflegesituationen können die Möglichkeiten der pflegenden Person, sich zwischendurch Erholung zu verschaffen (z.B. Bewegung, Sozialkontakte, auch Bildungsprozesse) ausschlaggebend für ihr langfristiges Wohlbefinden sein.

Emotionsregulation und Bildung:

- Wenn ältere Menschen sich von Bildungssituationen **emotionale Belastungen erwarten** (z.B. Zusammenarbeit mit jungen Menschen mit negativen Altersstereotypen), werden sie diese Situationen eher vermeiden.
- Derartige Situationen können sich auch tatsächlich negativ auf das Wohlbefinden und die weitere Bildungsmotivation auswirken.
- Gerade im Kontext des Verlustes beruflicher Rollen durch Pensionierung kann Bildung aber auch einen wichtigen **Schutzfaktor** und eine Quelle positiver Emotionen darstellen.

Weisheitskomponente „Emotionsregulation“

umfasst zwei Aspekte:

- 1) Differenzierte Wahrnehmung und Beschreibung eigener (auch negativer) Gefühle, Akzeptanz widersprüchlicher Gefühle.
- 2) Angemessener Umgang mit Emotionen entsprechend der Situation; z.B. Fähigkeit zur emotionalen Abgrenzung, um von Gefühlen nicht überwältigt zu werden.

„Gefühle der Ohnmacht, schmerzhaftes Gefühl. Ich hatte keine Gefühle von Aggression, vielleicht ein bisschen Traurigkeit, Melancholie.“

„Ein Gespräch mit anderen ist sicher hilfreich, aber man sollte nichts verdrängen, man muss es durchstehen, man muss es durchleben. Auch wenn es schmerzhaft ist, es ist dann leichter, man kann damit besser umgehen und das von einer anderen Ebene betrachten.“

Empathie

- ... größere Definitionsdivergenzen in der Literatur, aber hier verstanden als die Fähigkeit und Bereitschaft, die Perspektiven (kognitiv) und Gefühle (auch intuitiv) anderer nachzuvollziehen und diese auch als relevant zu erachten.
- Frauen sind im Durchschnitt empathischer als Männer. Mit dem Alter zeigt Empathie sehr unterschiedliche Verläufe. Durch schwierige Lebensereignisse wird oft die Empathie und das Gefühl der Verbundenheit mit anderen (manchmal allerdings nur bestimmten anderen, z.B. PartnerIn) gesteigert (Tedeschi & Calhoun, Carolyn Aldwin).
- **Selbsttranszendenz:** ein gar nicht seltener positiver Entwicklungsverlauf im Alter, der zu einer Fokussierung weniger auf die eigenen Bedürfnisse und mehr auf die anderer führt (z.B. Levenson, Jennings, Aldwin & Shiraishi, 2005).
- Selbsttranszendenz kann zur Motivation für Bildung in neue Richtungen werden („Zurückgeben wollen“...)

Facets that are **positively** related to age

3D-WS factor „PERSPECTIVE-TAKING“: $r = .226$, $p = .006$

- I try to look at everybody's side of a disagreement before I make a decision.
- Before criticizing somebody, I try to imagine how I would feel if I were in their place.
- When I'm upset at someone, I usually try to "put myself in his or her shoes" for a while.
- If I see people in need, I try to help them one way or another.
- I sometimes find it difficult to see things from another person's point of view. (*reversed*)
- Sometimes I feel a real compassion for everyone.

Facets that are **positively** related to age

ASTI factor „SELF-TRANSCENDENCE“: $r = .290$, $p < .001$

- I feel that my individual life is part of a greater whole.
- I feel part of something greater than myself.
- I often have a sense of oneness with nature.
- I often engage in quiet contemplation.
- I feel a sense of belonging with both earlier and future generations.
- Whatever I do to others, I do to myself.
- I feel compassionate even toward people who have been unkind to me.

Weisheitskomponente „Empathie“

umfasst zwei Aspekte:

- 1) Fähigkeit und Motivation, sich in die Lage anderer Menschen zu versetzen, Gefühle wahrzunehmen und nachzuvollziehen.
- 2) Nicht-Gleichgültigkeit gegenüber den Gefühlen anderer; Engagement für andere und/oder das Gemeinwohl.

„Ja, unsicher war er. Auf alle Fälle unsicher und Angst natürlich, dass wir, dass die Kinder das nie akzeptieren werden. Ja, es war sicher Unsicherheit und Schwäche da bei ihm, heute sehe ich das und es tut mir leid.“

„[Ich habe] Mitgefühl – Mitgefühl für den ganzen Komplex von Urteilen und Verurteilen, der zwischen den Menschen läuft.“

Resümee: Wie verändern sich bildungsrelevante nichtkognitive Faktoren im Alter?

- Veränderungen sind individuell sehr unterschiedlich und durch Erfahrungen, Lebensereignisse und internale und externale Ressourcen mitbedingt. Somit ist auch die Motivation für Bildung sehr unterschiedlich.
- Langfristiger „Zukunftsaufbau“ als Motivation für Bildung wird offensichtlich weniger relevant, selbsttranszendente Motive können eine Rolle spielen – aber auch: „endlich etwas für mich tun...“
- Bildung kann die Kompensation von altersbedingten Verlusten erleichtern: wenn sie an persönlichen Expertisebereichen ansetzt, Selbstwirksamkeit stärkt, positive Gefühle und Kontakte ermöglicht.

Unterschiedliche „Zielgruppen“ für Bildung im Alter

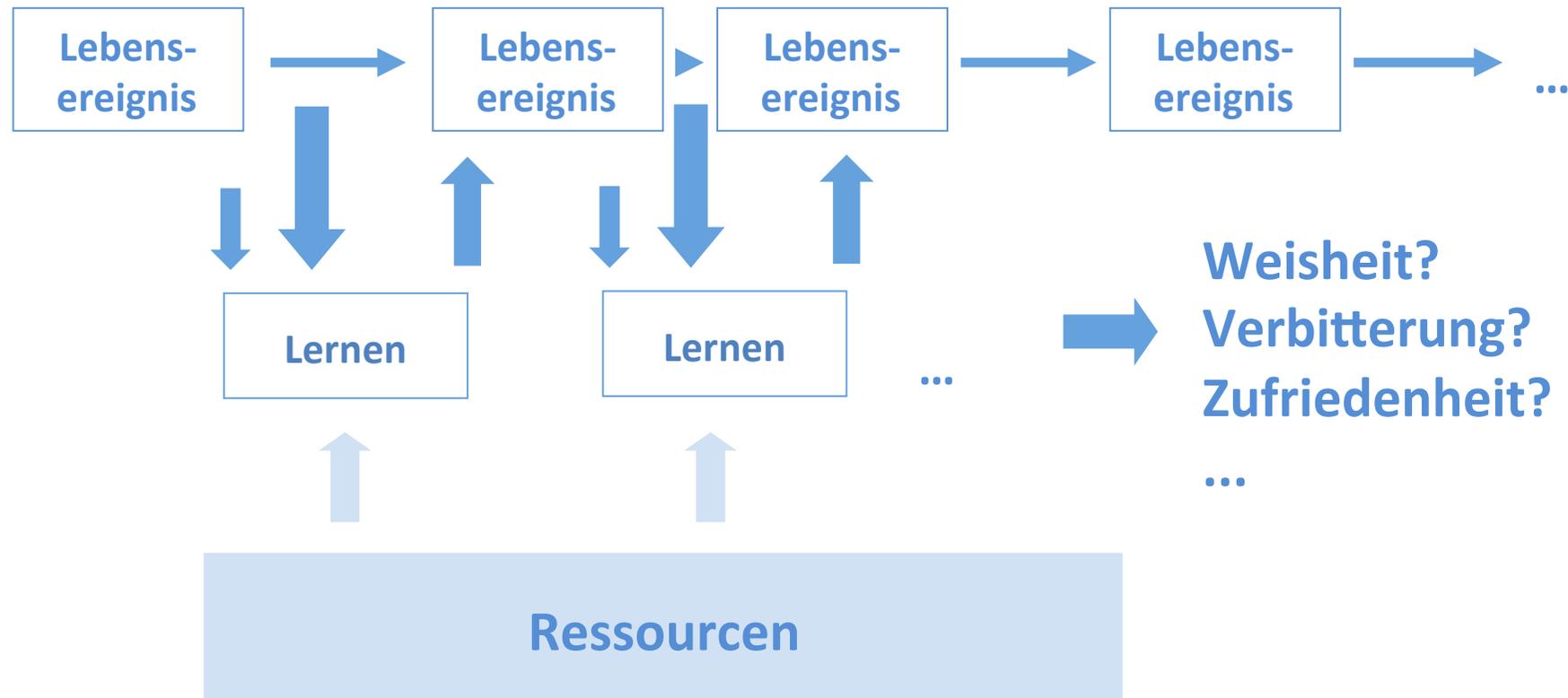
Während der Erwerbstätigkeit:

- Unternehmenskulturen/-strukturen müssten Erfahrung/Expertise wertschätzen, intergenerationalen Austausch fördern, Bildung in einem weiteren Sinne als nur Skilloptimierung unterstützen.

Nach Ende der Erwerbstätigkeit:

- Bildungsmotivierte: brauchen nur Angebote, Öffnung von Universitäten etc. (z.B. Seniorstudium liberale an der Universität Klagenfurt)
- Mehr und weniger Bildungsinteressierte brauchen aktivere „Einladung“ und erkennbare Effekte, um die erforderliche Offenheit und Selbstwirksamkeit aufzubringen. Alltagsrelevanz und Weitergeben/Generativität könnte motivierend wirken (z.B. gemeinsame „Förderung“ von Enkelkindern und Großeltern?)

Die Rolle von Lebenserfahrungen für die Entwicklung von Weisheit – wie auch Selbst und Persönlichkeit: Das MORE Life Experience Model





**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Prof. Dr. Judith Glück
Institut für Psychologie, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt
judith.glueck@aau.at

How is wisdom related to age?

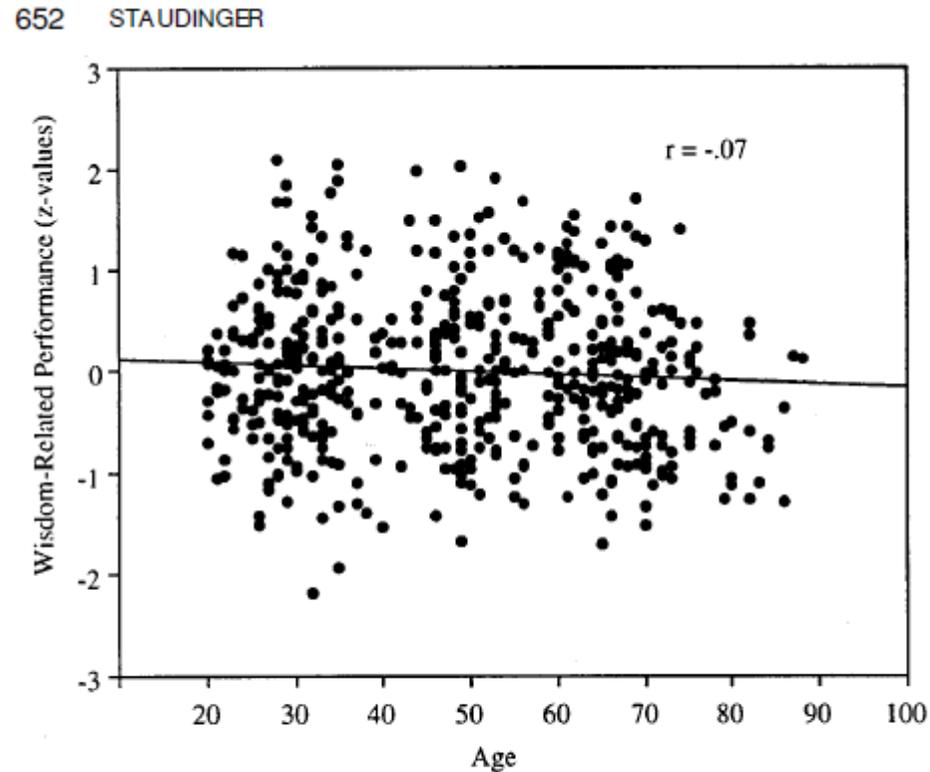


FIG. 2. Across four studies and $N = 533$ participants a nonsignificant relationship between wisdom-related performance and chronological age (20–89 yrs.) was found (after Staudinger & Baltes, 1996).

„... it seems fair to say that after about age 20, growing older is certainly not enough to become wiser.“

(Staudinger, 1999)

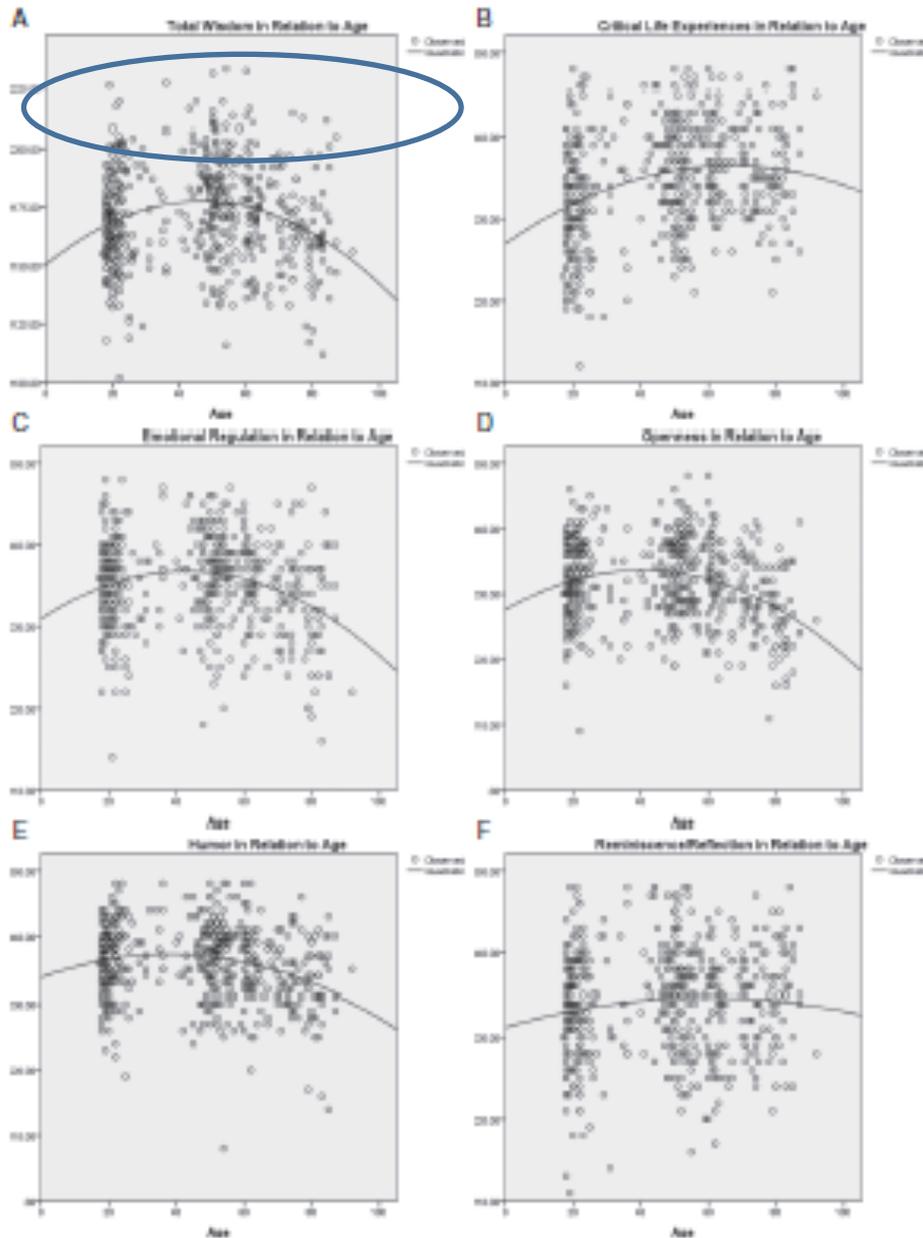
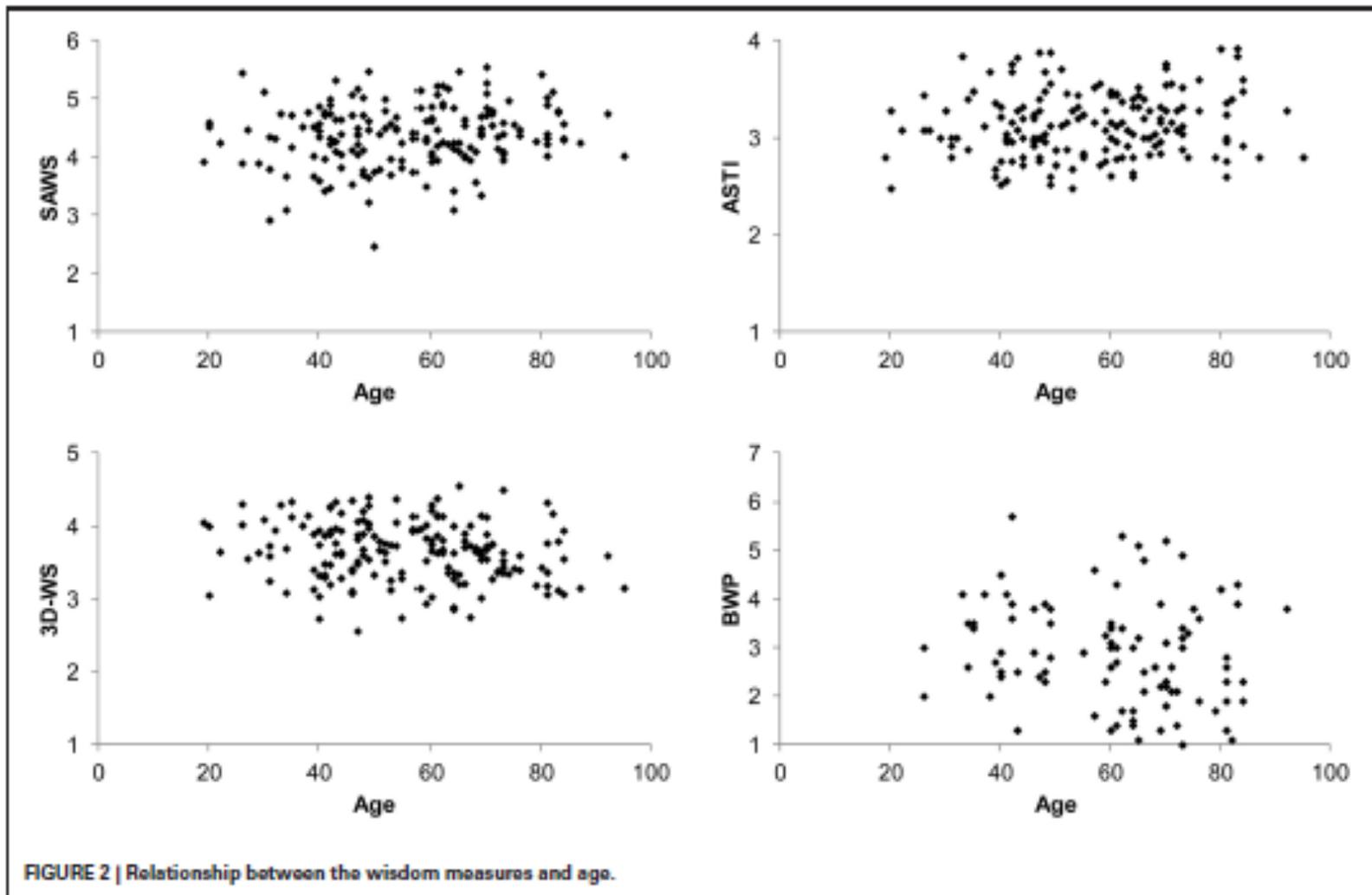


Figure 1. (A) Quadratic trend in Wisdom as a function of Age, (B) in critical life experiences as a function of Age, (C) in emotional regulation as a function of Age, (D) in openness as a function of Age, (E) in humor as a function of Age, and (F) in neuroticism/reflection as a function of Age.

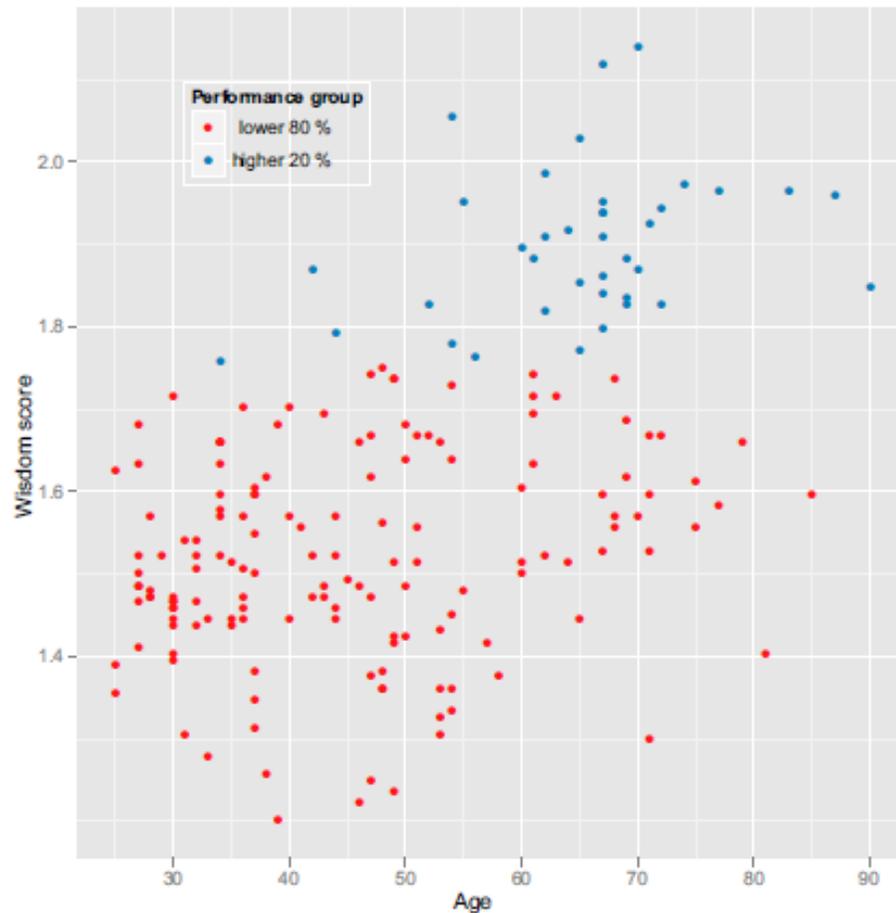
“Significant quadratic trends indicated that middle-aged adults scored higher on wisdom than younger and older adults.”

(Webster, Westerhof, & Bohlmeijer, 2013)



„In none of the four measures were the top 25% scorers older than the other participants; in the 3D-WS they were significantly younger.“

(Glück et al., 2013)



“The present study suggests that the adage ‘with age comes wisdom’ is indeed correct in at least some respects.”

(Grossmann, Na, Varnum, Park, Kitayama, & Nisbett, 2010)

The adage “wisdom findings depend on choice of measures” may be correct in even more respects ...

