

Alter und Emotion: Wie verändern sich die Gefühle älterer Menschen und die Art, mit ihnen umzugehen?

Isaacowitz DM, Livingstone KM, Castro VL, Aging and emotions: experience, regulation and perception. *Curr Opin Psychol* 2017; 17: 79 – 83

Nahezu jeder physiologische und biologische Prozess zeigt über die Lebensspanne des Menschen altersbedingte Einbußen. Das gilt auch für emotionale Prozesse, die im genetischen Programm des Menschen angelegt sind. Während Studienergebnisse in den beiden letzten Dekaden von einem positiven Gefühlserleben des Menschen in den 60er und 70er Lebensjahren sprachen, zeichnen nun neue empirische Befunde zu emotionalen Erfahrungen, zur Emotionsregulation und zur Emotionswahrnehmung ein differenzierteres Bild. Dieses wird im Folgenden überblicksartig zusammengestellt.

Emotionale Erfahrungen

- Emotionale Erfahrungen nehmen mit dem Alter zu, doch altersbedingt unterliegen sie einem Veränderungsprozess. So berichten ältere Menschen seltener Ärger, aber etwas mehr Traurigkeit, wengleich beides negative Emotionserfahrungen sind.
- Ältere Menschen wechseln in Hinblick auf die ihnen verbleibende Lebenszeit zuweilen ihren Blickwinkel, und ihre Kenntnisse zur Vermeidung negativer emotionaler Erfahrungen sind größer.
- Eine Erklärung für das Vorherrschen von mehr positiven Emotionen ist die „Sozio-emotionale Selektivitätstheorie“ [1], nach der aufgrund der begrenzten Lebenszeit eine motivationale Verschiebung auf gegenwartsorientierte hedonistische Ziele erfolgt. Allerdings kann das Wissen um die verbleibende Lebenszeit durchaus auch mit negativen Emotionen korrelieren.
- Mit dem Alter nehmen gemischte emotionale Erfahrungen geringfügig zu, doch im Selbstbericht sind emotionale Erfahrungen von Älteren über

mehrere Tage wenig variabel und wenig komplex, ihre Positivität scheint aus der abnehmenden Komplexität zu resultieren.

- Nicht zuletzt gibt es eine kulturelle Spezifität hinsichtlich der Altersunterschiede bzgl. emotionaler Erfahrungen. So wurde das alterstypische positive Muster an Emotionserfahrungen an älteren amerikanischen Versuchsteilnehmern festgestellt, hingegen nicht an japanischen [2].

Emotionsregulation

(die Art, wie man Intensität und Dauer von Emotionen selbst beeinflusst und steuert)

- Gemäß der „sozio-emotionalen Selektivitätstheorie“ [1] ist der ältere Mensch angesichts seiner begrenzten Lebenszeit daran interessiert, die Regulation von Emotionen primär in den Dienst seines Wohlbefindens zu stellen.
- Altersbezogene Stärken (aber auch Einschränkungen) schärfen den Einsatz sowie die Effektivität von Strategien zur Emotionsregulation. So befähigen Erfahrungen und Wissen ältere Menschen dazu, besser auszuwählen, in welche Situationen sie sich begeben, und diese zu gestalten. I.d.S. präferiert der ältere Erwachsene positive Emotionen mit niedrigem Erregungsniveau, also Stimuli, die seinen Gefühlspegel nicht stark beanspruchen, weil er hohe Erregung schwerer zu regulieren vermag.
- Dennoch zeigt der ältere Mensch durchaus auch eine spontane Emotionsregulation, wie die Hirnforschung belegte [3], wengleich er deutlicher von der mit dem Lebensalter zunehmenden Motivation profitiert, zu wissen, was für ihn emotional hilfreich ist.
- Emotionsregulation hängt zudem von Lebensumständen ab. Ein höheres Lebensalter ist mit geringerer Stress-Diversität verbunden, was wiederum höheres emotionales Wohlbefinden voraussagt. Auf der anderen Seite kann die Fähigkeit, auf Stressoren zu antworten, im Alter geschwächt sein, insbesondere, wenn negative Erleb-

nisse mehr als eine Lebensdomäne tangieren.

- Da bei älteren Menschen einige Regulationsstrategien weniger effektiv sind, wenden sie kompensatorische Strategien an. So bevorzugen sie im Vergleich zu Jüngeren mehr die Strategie der „Ablenkung“ als die der „Neu- bzw. kognitiven Umbewertung“, denn größere Ablenkung ist mit einem positiven emotionalen Befinden verbunden.
- *Kurzum:* Vieles spricht dafür, dass sich „Emotionsregulation“ mit dem Alter verändert, aber keinesfalls linear. Ältere Menschen wissen die Vorteile von Erfahrung und Motivation zu nutzen, um ihr emotionales Wohlbefinden voranzubringen.

Emotionswahrnehmung

(Fähigkeit, emotionale Expressionen von Anderen korrekt zu identifizieren und zu benennen)

- Mit dem Alter wird der Mensch im Allgemeinen darin schlechter, Emotionen zu erkennen; die globale Wahrnehmung von Affekten scheint erhalten zu bleiben.
- Ältere Menschen sind weniger genau im Erkennen von Emotionen aus Vokalisationen oder Körperbewegungen, aber auch in der statischen Emotionswahrnehmung. Das gilt stärker für negative als für positive Emotionen.
- Ältere nehmen den Ausdruck von Emotionen z. T. ungenauer wahr, weil sie im Vergleich zu jüngeren Menschen eine größere Vielfalt an Emotionen kennen.
- In der Wahrnehmungsgenauigkeit von Empathie können Defizite im Alter durch die Altersrelevanz einer Aufgabe moderiert werden, was für multidirektionale und kontextabhängige Differenzen in der Emotionswahrnehmung des älteren Menschen spricht.
- Der direkte Anblick von Gesichtern beeinflusst bei älteren Menschen das Erkennen emotionaler Gesichtsausdrücke ungünstig, sofern die Gesichter jung sind [4]. Studien mit Gesichtsstimuli jüngerer Personen verschärfen daher den Nachweis von

Altersunterschieden in der Emotionserkennung.

- Ältere Männer sind weniger genau in der Wahrnehmung von emotionalen Gesichtsausdrücken als ältere Frauen, was in Unterschieden im Aufmerksamkeits-Scanmuster begründet ist [5]: Frauen achten z. B. mehr auf die Augen, Männer mehr auf den Mund.
- Ältere Männer zeigen nach Gabe von Oxytocin (fördert Neurotransmission) ein besseres Emotionserkennen im Vergleich zu solchen mit Placebo-Einnahme [6].
- *Kurzum:* Wenngleich die Fähigkeit zur Wahrnehmung von Emotionen stets von den Reizen und der Persönlichkeitsstruktur der wahrnehmenden Person beeinflusst ist, besteht hohe Evidenz für deren Negativfärbung im Alter.

FAZIT

Bislang ließen Forschungsergebnisse ein positives Gefühlsleben älterer Menschen vermuten, neuere Ergebnisse der Emotionsforschung hingegen zeichnen ein gemischtes Bild: Die Effekte des Lebensalters auf Emotionen variieren über verschiedene Bereiche. Altersmuster werden zudem durch kontextuelle Faktoren und individuelle Unterschiede moderiert. Es besteht eine hohe Evidenz für negative Alterseffekte auf die Emotionswahrnehmung. Hingegen liegen tendenziell positive oder keine Alterseffekte vor, was Emotionserfahrungen sowie Emotionsregulation betrifft.

Literatur

- [1] Carstensen LL et al. Taking time seriously: a theory of socioemotional selectivity. *Am Psychol* 1999, 54: 165–81
- [2] Grossmann I et al. A cultural perspective on emotional experiences across the lifespan. *Emotion* 2014, 14: 679–92
- [3] Dolcos S et al. The role of arousal in the spontaneous regulation of emotions in healthy aging: a fMRI investigation. *Front Psychol* 2014, 5: 33–44
- [4] Campbell A et al. Face age and eye gaze influence older adult' emotion recognition. *J Gerontol Ser B Psychol Sci Soc Sci* 2015
- [5] Sullivan S et al. What's good for the goose is not good for the gander: age and gender differences in scanning emotion faces. *J Gerontol Ser B Psychol Sci Soc Sci* 2015
- [6] Campbell A et al. Oxytocin improves emotion recognition for older males. *Neurobiol Aging* 2014, 35: 2246–48

Prof. Dr. Dipl.-Psych.
Christiane Kiese-Himmel, Göttingen

