

Altern ohne Angst

Der Altersangst selbstfürsorglich begegnen

Theoretischer Hintergrund

Ältere Menschen werden in der heutigen Gesellschaft häufig mit negativen Eigenschaften in Verbindung gebracht (DGÄPC, 2023; Levy, 2009). Die antizipierten bedrohlichen Veränderungen auf biologischer, sozialer und psychologischer Ebene können sich zu einer Angst vor dem Älterwerden entwickeln (van Wijngaarden et al., 2019). Interventionen, die explizit Altersangst adressieren sind derzeit noch rar und nutzen hauptsächlich einen psychoedukativen Ansatz, um die Einstellung zum Altern zu verändern (Dollinger & Harris, 2001; Lytle et al., 2021). Eine alternative Herangehensweise wäre neuere Ansätze der Verhaltenstherapie zu nutzen, um mit Akzeptanz, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge zu einem positiven Alterungsprozess beizutragen.

Das konzeptuelle Modell

Theorien, die sich mit der Entstehung der Altersangst beschäftigen, beziehen in der einen oder anderen Weise psychologische Grundbedürfnisse mit ein (Momtaz et al., 2021). Es hat sich gezeigt, dass Selbstfürsorge, Mitgefühl und Achtsamkeit die Zufriedenheit mit der Befriedigung von psychologischen Grundbedürfnissen verbessern können (Bergomi et al., 2013; Cook-Cottone & Guyker, 2018; Gunnell et al., 2017). Eine Unzufriedenheit bzw. mangelnde Befriedigung im Sinne der Konsistenztheorie (Grawe, 2000) ist wiederum mit allgemeiner Psychopathologie assoziiert (Grosse Holtforth & Grawe, 2003). Basierend auf diesen Beobachtungen vermuten wir, dass Selbstfürsorge, Mitgefühl und Achtsamkeit die (Un-)Zufriedenheit mit der Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse beeinflussen und diese (Un-)Zufriedenheit einen Einfluss auf das Ausmaß der Altersangst hat.

Fragestellung

Die Studie beschäftigt sich mit der Frage, ob 1) das vorgestellte Modell insgesamt plausibel ist und von den Daten unterstützt wird und 2) die Zufriedenheit mit der Befriedigung der Grundbedürfnisse den Zusammenhang zwischen Selbstfürsorge, Mitgefühl, Achtsamkeit und Altersangst mediiert.

Methode

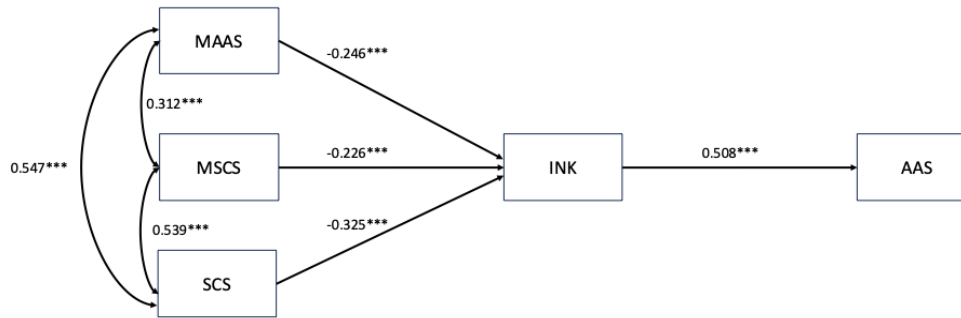
- Querschnitterhebung mit bevölkerungsrepräsentativen Quoten
- Schätzung und Evaluation eines konzeptuellen Pfadmodells
 - Globaler Modell Fit mittels Fit Indizes
 - Indirekte Pfade mittels "bias-corrected bootstrapped confidence intervals" (MacKinnon et al., 2004)
- Erhebungsinstrumente
 - Brief Mindful Self-Care Scale (Cook-Cottone & Guyker, 2018)
 - Mindful Attention and Awareness Scale (Michalak et al., 2008)
 - Self-Compassion Scale (Hupfeld & Ruffieux, 2011)
 - Inkongruenzfragebogen (Grosse Holtforth & Grawe, 2003)
 - Anxiety about Aging Scale (Lasher & Faulkender, 1993)

Ergebnisse

- Stichprobe: 40-65 Jahre
 - $N = 460$ Teilnehmende (50.4% weiblich)
 - $M_{\text{Alter}} = 53.12$ ($SD = 7.58$)
- Globaler Modell Fit:
 - $\chi^2(3) = 18.270$, $p < .001$
 - CFI = 0.979
 - TLI = 0.931
 - RMSEA = 0.105, 90% CI [0.062, 0.154]

Abbildung 1

Konzeptuelles Modell mit standardisierten Koeffizienten



Anmerkung. $N = 460$. SCS = Self-Compassion Scale; MAAS = Mindful Attention and Awareness Scale; MSCS = Mindful Self-Care Scale; INK = Incongruency Questionnaire; AAS = Anxiety about Aging Scale.

*** $p < 0.001$.

Limitationen

Bei der Interpretation der Ergebnisse sollte bedacht werden, dass kausale Rückschlüsse aufgrund der Querschnittsdaten nicht zulässig sind und weiterer Untersuchungen bedürfen. Auch haben die eingeführten Quoten zwar die Repräsentativität hinsichtlich Alter und Geschlecht erhöht, jedoch kann eine solch zielgerichtete Rekrutierung Verzerrungen in anderen Variablen herbeiführen. Auch das Entfernen von fehlenden Werten könnte zu einer Verzerrung der Ergebnisse geführt haben.

Tabelle 1

Unstandardisierte indirekte Pfade

Indirekte Pfade	Geschätzter Parameter	95% CI
Selbstfürsorge -> Motivationale Inkongruenz -> Altersangst	-0.342	[-0.490, -0.204]
Achtsamkeit -> Motivationale Inkongruenz -> Altersangst	-0.101	[-0.144, -0.063]
Mitgefühl -> Motivationale Inkongruenz -> Altersangst	-3.283	[-4.305, -2.368]



Me Myself and I (Bernadette Huber, 1966|2013)

Diskussion

Der χ^2 -Test für exakten Fit ist signifikant, was auf eine Diskrepanz zwischen den Daten und dem Modell hindeutet. Auch der Punktschätzer des RMSEA deutet auf eine mangelhafte Passung hin. Das Konfidenzintervall jedoch schließt einen annehmbaren Fit ein, weshalb dieser nicht völlig ausgeschlossen werden kann. Auch die inkrementellen Fit Indizes zeigen deutlich, dass das Modell einem Null-Modell überlegen ist.

Darüber hinaus sind alle indirekten Pfade signifikant, und in der erwarteten Richtung, was ebenfalls für die Validität des Modells spricht. Insgesamt kann also davon ausgegangen werden, dass die gefundenen Zusammenhänge durchaus vielversprechend sind. Ansätze der dritten Welle können demnach einen positiven Beitrag zum Umgang mit der Altersangst leisten und entsprechende Methoden und Techniken sollten in der Praxis berücksichtigt werden.

Autor:innen

Brigitte Jenull, Janik Wiedenhöfer, Anna Resch

Kontakt

janik.wiedenhoefer@aau.at

Literatur

