

## Ein positives Alternsbild: Psychologische Weisheitsforschung

Judith Glück

Entwicklungspsychologie ★ Fakultät für Psychologie der Universität Wien



## Geistige Entwicklung im Alter: Die psychologische Sicht

Theoretische Unterscheidung zweier „Typen“ kognitiver Funktionen:

### Fluide Intelligenz:

Kognitive „Grundlagen“ der Anpassung an neue Situationen.  
Z.B. Reaktionsgeschwindigkeit, logisches Denken, Gedächtnisspanne.

### Kristalline Intelligenz:

Fertigkeiten, in denen sich die Effekte vorangegangenen Lernens  
„kristallisiert“ haben. Z.B. Wissen, Wortschatz, Weisheit.



## Geistige Entwicklung im Alter: Die psychologische Sicht

### Postulierte Verläufe über die Lebensspanne:

Fluide Intelligenzkomponenten beginnen schon im jungen Erwachsenenalter nachzulassen.

Kristalline Intelligenzkomponenten bleiben bis ins hohe Alter erhalten bzw. steigen sogar noch an.



## Geistige Entwicklung im Alter: Die psychologische Sicht

Die erhalten gebliebene oder noch ansteigende kristalline Intelligenz kann Verluste in der fluiden Intelligenz **kompensieren**.

Daher gibt es im Alter nur geringe Leistungsverluste in gut gelernten und geübten Bereichen.



## Geistige Entwicklung im Alter: Die psychologische Sicht

Ackerman's (z.B. 1997) Modell der Intelligenzentwicklung im Erwachsenenalter:



## Geistige Entwicklung im Alter: Die psychologische Sicht

Problem: „Messung“!

Basale Leistungskomponenten sind leichter untersuchbar als komplexe Fähigkeiten wie Weisheit oder bereichsspezifisches Anwendungswissen.

Daher unter Umständen Unterschätzung des Leistungspotentials älterer Menschen.



## Weisheit und Psychologie

Weisheit ...

... ist eine der wenigen menschlichen Eigenschaften, die eindeutig positiv bewertet und mit dem höheren Alter assoziiert werden.

... ist ein sehr komplexes Phänomen, dass sich einfachen Definitionen und typischen Messmethoden, etwa mit Tests, weitgehend entzieht.

... ist daher ein interessantes, aber schwieriges Forschungsthema!



## Zwei Forschungsfragen

1. Was verstehen „Laien“ unter Weisheit?

2. Wie können wir Weisheit aus psychologischer Sicht theoretisch definieren und untersuchbar machen?



## 1. Was verstehen „Laien“ unter Weisheit?



## Was verstehen „Laien“ unter Weisheit?

Mögliche Fragen:

- \_ Wen würden Sie als weise bezeichnen?
- \_ Welche Eigenschaften assoziieren Sie mit Weisheit?
- \_ Wann waren Sie selbst einmal weise?
- \_ Wie weise finden Sie die Person, die diesen Text verfasst hat / die Sie in diesem Film gesehen haben?



## Einige Ergebnisse

### Die Weisheits-Top 15

(nach Auskunft von amerikanischen *undergraduate students*):

- |                       |                   |                       |
|-----------------------|-------------------|-----------------------|
| 1. Gandhi             | 6. Mutter Teresa  | 11. Winston Churchill |
| 2. Konfuzius          | 7. Salomon        | 12. Dalai Lama        |
| 3. Jesus Christus     | 8. Buddha         | 13. Ann Landers       |
| 4. Martin Luther King | 9. Der Papst      | 14. Nelson Mandela    |
| 5. Sokrates           | 10. Oprah Winfrey | 15. Queen Elizabeth   |



## Einige Ergebnisse

Weisheit ...

... wird in allen Studien mit höherem Alter assoziiert.

... kommt in wichtigen und schwierigen Lebenssituationen mit unklarem Ausgang zum Tragen.

... wird oft an Personen in Mentoren- oder Ratgeberrollen wahrgenommen.



## Einige Ergebnisse

Häufig genannte Charakteristika weiser Personen:

- \_ **Denken:** Wissen, Lebenserfahrung, Intelligenz, Durchschauen komplexer Zusammenhänge
- \_ **Emotionen:** Gelassenheit, Wärme, Einfühlsamkeit



## Einige Ergebnisse

Häufig genannte Charakteristika weiser Personen:

- \_ **Reflexion:** Unaufdringlichkeit, Selbstkritik, Selbstreflexion
- \_ **Altruismus:** Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, Friedlichkeit, Toleranz
- \_ **Weitbezug:** Anwendung der genannten Eigenschaften im „wirklichen Leben“



## Gelebte Weisheit

**Bitte denken Sie an eine Situation in Ihrem Leben, in der Sie etwas Weises getan, gedacht oder gesagt haben.**

- Wie war die Situation?
- Was haben Sie getan, gedacht oder gesagt?

Interviewstudie; 86 Personen  
3 Altersgruppen: 15-20 Jahre ★ 30-40 Jahre ★ 60-70 Jahre

Bluck & Glück, 2004  
Glück, Bluck, Baron & McAdams, in press



## Gelebte Weisheit

Häufigste Situationen:

- \_ **Lebensentscheidungen** (z.B. Entscheidung für Beruf, Kinder, Trennung) 44%
- \_ **Reaktionen auf negative Ereignisse** (z.B. Todesfall, Erkrankung, Trennung, Mobbing) 26%
- \_ **Lebensführungs-Strategien** (z.B. Umgang mit depressiven Episoden, Kindererziehung) 19%
- \_ **Andere** 11%

Bluck & Glück, 2004  
Glück, Bluck, Baron & McAdams, in press



## Gelebte Weisheit

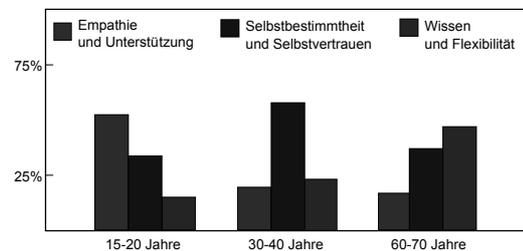
Als weise angesehene Verhaltensweisen:

- \_ **Selbstbestimmtheit und Selbstvertrauen** (z.B. zu den eigenen Werten stehen, die Initiative ergreifen, dem eigenen Empfinden vertrauen) 41%
- \_ **Wissen und Flexibilität** (z.B. Lebenserfahrung anwenden, sich Zeit lassen, Kompromisse eingehen, ruhig bleiben) 28%
- \_ **Empathie und Unterstützung** (z.B. die Perspektive anderer sehen, andere Werthaltungen akzeptieren, anderen helfen) 28%

Bluck & Glück, 2004  
Glück, Bluck, Baron & McAdams, in press



## Gelebte Weisheit



Bluck & Glück, 2004  
Glück, Bluck, Baron & McAdams, in press



## Gelebte Weisheit

### Was bedeutet das?

Menschen unterschiedlichen Alters empfinden (teilweise) unterschiedliche eigene Verhaltensweisen als weise.

Diese „autobiographische Weisheitsdefinition“ passt zu den vorrangigen „Entwicklungsaufgaben“ (Erikson) der jeweiligen Lebensphase.



## Gelebte Weisheit

### Entwicklungsaufgaben:

Jugendliche: Orientierung auf andere, das Selbst in der Interaktion

Jüngere Erwachsene: „bei sich selbst bleiben“ unter vielfachen Anforderungen

Ältere Erwachsene: Nachdenken über das Leben, Nutzen von Erfahrung, Umgang mit (zukünftigen) Verlusten



## Was verstehen „Laien“ unter Weisheit?

Weisheit wird deutlich mit dem höheren Alter assoziiert.

Weisheit zeigt sich im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen (eigenen und denen anderer).

Welche Verhaltensweisen man als weise ansieht, ist altersabhängig.



## 2. Wie können wir Weisheit aus psychologischer Sicht theoretisch definieren und untersuchbar machen?



## 2. Wie können wir Weisheit aus psychologischer Sicht theoretisch definieren und untersuchbar machen?

- Theorien, die auf literaturbasierten theoretischen Überlegungen von „Experten“ – Philosophen, Theologen, Psychologen – beruhen (nur indirekt auf der Befragung von Laien)



## Drei psychologische Weisheitstheorien

- Das Berliner Weisheitsparadigma von Baltes und MitarbeiterInnen
- Die Balancetheorie der Weisheit von Sternberg und MitarbeiterInnen
- Das dreidimensionale Weisheitsmodell von Ardelt



## Das Berliner Weisheitsparadigma



**Paul B. Baltes**

emeritierter Direktor des Center for Life-Span Psychology  
am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin

z.B.:

- Baltes, Dittmann-Kohli & Dixon, 1984
- Baltes & Smith, 1990
- Baltes, Smith & Staudinger, 1992
- Staudinger & Baltes, 1996
- Staudinger, Lopez & Baltes, 1997
- Baltes & Staudinger, 2000
- Baltes, Glück & Kunzmann, 2002
- Baltes & Kunzmann, 2003



## Das Berliner Weisheitsparadigma

Weisheit =

„Expertenwissen in bezug auf die fundamentalen Tatsachen des menschlichen Lebens“



## Das Berliner Weisheitsparadigma

Expertenwissen:

- \_komplexes, gut nutzbares Wissen,
- \_durch Erfahrung und gezieltes „Üben“ erworben



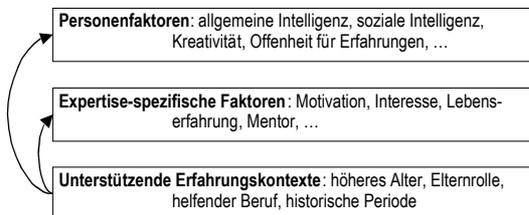
## Das Berliner Weisheitsparadigma

„Fundamentale Tatsachen“ sind z.B.

- \_Bedingungen, Variabilität, Veränderungen, Beeinflussbarkeit menschlicher Entwicklung;
- \_Ziele und Verpflichtungen im Leben;
- \_die Endlichkeit des Lebens;
- \_die Grenzen des menschlichen Wissens.



## Entwicklungsmodell: Wer wird weise?



## 5 Kriterien für „weise Aussagen“

- \_ Reiches Faktenwissen
- \_ Reiches prozedurales Wissen
- \_ Wert-Relativismus und Toleranz
- \_ Lebensspannen-Kontextualismus
- \_ Wissen um und Umgang mit Unsicherheit



## „Messung“ von Weisheit

Kurze Beschreibungen schwieriger Situationen, z.B.:

Jemand erhält einen Anruf von einem guten Freund. Dieser sagt, er könne nicht mehr weiter, er werde sich das Leben nehmen.  
Was könnte man in dieser Situation bedenken und tun?

Ein 14jähriges Mädchen will unbedingt sofort von zu Hause ausziehen.  
Was könnte man in dieser Situation bedenken und tun?



## Beispiel: Niedriger „Weisheitswert“

*Ein 14jähriges Mädchen will unbedingt sofort von zu Hause ausziehen. Was könnte man in dieser Situation bedenken und tun?*

„Ein 14jähriges Mädchen? Nein, nein, das geht nicht, man muss dem Mädchen sagen, dass das nicht in Frage kommt. Das ist nur so eine verrückte Idee.“



## Beispiel: Hoher „Weisheitswert“ (gekürzt)

„Naja, oberflächlich betrachtet sieht das sehr einfach aus. Im allgemeinen sollten 14jährige zuhause leben. Aber es gibt Situationen, wo das nicht zutrifft. Vielleicht ist das Mädchen todkrank. Oder es gibt ein wirklich schweres Problem mit einem Elternteil. Oder vielleicht ist sie in einem anderen Kulturkreis aufgewachsen oder mit einem anderen Wertesystem. Wichtig ist jedenfalls, einen guten Weg zu finden, wie man mit ihr reden und mehr Information erhalten kann ...“



## Weisheitsaufgaben: Vorgangsweise

Tonbandtranskripte der Aussagen der Interviewpersonen werden von trainierten BeurteilerInnen nach den 5 Weisheitskriterien beurteilt.

Siebenstufige Skala (von „sehr wenig“ bis „sehr stark“ der Vorstellung einer idealen Antwort entsprechend) für jedes Kriterium.

„Weisheitswert“ = Mittelwert über die 5 Kriterien.



## Wichtigste Ergebnisse

- \_Weisheit und Alter
- \_Weisheit spezieller Gruppen
- \_Zusammenhänge zu anderen Eigenschaften
- \_Möglichkeiten zur Steigerung der Weisheitsleistung



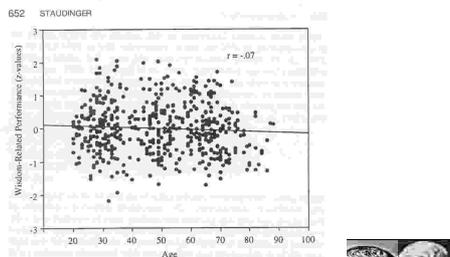
## Weisheit und Alter

Was würde man erwarten?

Nicht unbedingt einen Anstieg der Weisheit für alle Personen, aber jene Personen, die die besten Weisheitsleistungen erbringen, sollten „einigermaßen alt“ sein.



## Weisheit und Alter



(aus Staudinger, 1999, p. 652)



## Weisheit und Alter

Steiler Anstieg der Leistungen zwischen 15 und 25, danach keine Veränderung mehr.

Höchstleistungen werden nicht von den ältesten Befragten erbracht. Andererseits auch kein Absinken mit dem Alter, also typischer Verlauf für kristalline Intelligenz.



## Weisheit und Alter

Mögliche Erklärung: Theoretisches Wissen ist wesentlich früher vorhanden als die Fähigkeit, in realen Kontexten weise zu handeln.

\_ in neueren Publikationen wird nicht mehr von Weisheit, sondern von „**weisheitsbezogenem Wissen**“ gesprochen.



## Weisheit spezieller Gruppen

„Weisheitsnominierte“ und PsychotherapeutInnen schneiden signifikant besser ab als eine Normalstichprobe.

Aber: Auch in diesen Gruppen liegen die Mittelwerte unter 4 auf der siebenstufigen Skala; Werte über 6 sind sehr selten.



## Zusammenhänge zu anderen Eigenschaften

- \_ Intelligenz
- \_ Denkstil
- \_ Kreativität
- \_ Soziale Intelligenz
- \_ Persönlichkeit: Offenheit für Erfahrungen, Autonomie, Wachstumsorientierung
- \_ Lebenserfahrung



## Das Berliner Weisheitsparadigma

Weisheit als Expertenwissen über die fundamentalen Tatsachen des menschlichen Lebens

Meßansatz: TeilnehmerInnen denken laut über kurze Beschreibungen von Lebensproblemen nach; Beurteilung nach fünf Kriterien

Ergebnisse: höheres Alter ist nicht Voraussetzung für gute Leistungen; Weisheitsnominierte schneiden nicht allzu gut ab; Zusammenhänge mit anderen Eigenschaften theoriekonform.



## Die Balancetheorie der Weisheit



Robert J. Sternberg

IBM Professor of Psychology and Education, Department of Psychology, Yale University

Sternberg, 1998  
Sternberg, 2000  
Sternberg, 2001  
Sternberg & Jordan, in press



## Die Balancetheorie der Weisheit

Weisheit =

„Anwendung von ‚stillschweigendem Wissen‘ (*tacit knowledge*) auf konkrete Lebensprobleme“



## Die Balancetheorie der Weisheit

Weisheit zeigt sich im Erreichen einer optimalen Lösung für alle Beteiligten durch

- Balancierung multipler intrapersonaler, interpersonaler und extrapersonaler Interessen;
- Balancierung des Umgangs mit Umweltkontexten durch Anpassung an Kontexte, Gestaltung von Kontexten oder Wahl neuer Kontexte.



## Die Balancetheorie der Weisheit

„Stillschweigendes Wissen“ ist Wissen darüber, wie man ein bestimmtes Ziel innerhalb eines bestimmten Systems erreicht; ähnlich Expertenwissen; typischerweise ohne Hilfe anderer erworben.



## Die Balancetheorie der Weisheit

Messung von Weisheit: multiple choice-„Test“ in Vorbereitung:  
Vorgabe kurzer Beschreibungen komplexer Lebensprobleme;  
Auswahl der besten Lösung aus mehreren Vorschlägen.

(Problem bei multiple choice: Erkennen weiser Lösungen ist wesentlich einfacher als das aktive Produzieren weiser Lösungen!)



## Empirische Ergebnisse

... liegen noch nicht vor!



## Die dreidimensionale Weisheitstheorie



Monika Ardelt

Associate Professor, Department of Sociology, University of Florida

Ardelt, 1997  
Ardelt, 1998  
Ardelt, 2001  
Ardelt, 2003  
Ardelt, 2004



## Die dreidimensionale Weisheitstheorie

Weisheit =

„eine Persönlichkeitseigenschaft, die eine kognitive, eine reflektive und eine affektive Komponente aufweist“



## Die dreidimensionale Weisheitstheorie

**Kognitive Komponente:** Streben nach Wahrheit bezüglich der conditio humana und das aus diesem Streben entstehende Wissen.

**Reflektive Komponente:** Fähigkeit, Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, inkl. Selbstkritik und Selbsterkenntnis.

**Affektive Komponente:** „mitfühlende Liebe für andere Menschen“



## Die dreidimensionale Weisheitstheorie

**Weisheitsbezogenes Wissen ...**

... kann nicht aus Büchern gelernt werden,

... ist angewandt, konkret, persönlich und ganzheitlich,

... beruht auf Erleben, nicht auf intellektuellem Verstehen.



## Die dreidimensionale Weisheitstheorie

„Messung“ von Weisheit: Fragebogen zur Selbstbeurteilung der drei Dimensionen



## Die dreidimensionale Weisheitstheorie

„Messung“ von Weisheit: Problem des Selbstberichts!

Verfälschung durch positive Selbstwahrnehmung und/oder Selbstdarstellung gut möglich.



## Empirische Ergebnisse

... liegen noch nicht vor!



## Erste Schritte zu einer Theorie weisen Verhaltens

Weisheitsbezogenes Wissen im Berliner Sinne scheint schon ab einem Alter von etwa 25 Jahren ausgebildet zu sein.

Warum werden 25jährige dann von Laien nur selten als weise wahrgenommen?

**Wissen  $\neq$  Verhalten!**



## Erste Schritte zu einer Theorie weisen Verhaltens

Ältere Menschen sind – bei gleichem Wissen – möglicherweise wesentlich besser in der Lage, dieses Wissen in realen schwierigen Situationen auch umzusetzen.

Warum?

- Emotionsregulation
- Prioritäten
- Weisheitsbegriff



## Emotionsregulation

Studien zeigen: Ältere Menschen sind besser als Jüngere darin, ihre eigenen Emotionen und die anderer wahrzunehmen und zu regulieren – sowohl in „Laborsituationen“ als auch in realen Interaktionen.

Bei gleichem subjektiven Erleben und Ausdruck ist die physiologische Emotionsreaktion bei älteren Personen weniger stark ausgeprägt, ebenso die Häufigkeit und Dauer negativer Emotionen.

In Gesprächen über Konflikte mit dem Partner/der Partnerin zeigen ältere Menschen weniger Ärger und sprechen öfter auch Positives an.



## Prioritäten

Ziele und Prioritäten eines Menschen hängen von der Länge der (subjektiv) verbleibenden Lebensspanne ab. Wenn man das Ende des eigenen Lebens nicht mehr als „unendlich fern“ wahrnimmt, beurteilt man die Wichtigkeit unterschiedlicher Dinge aus einer anderen Perspektive.

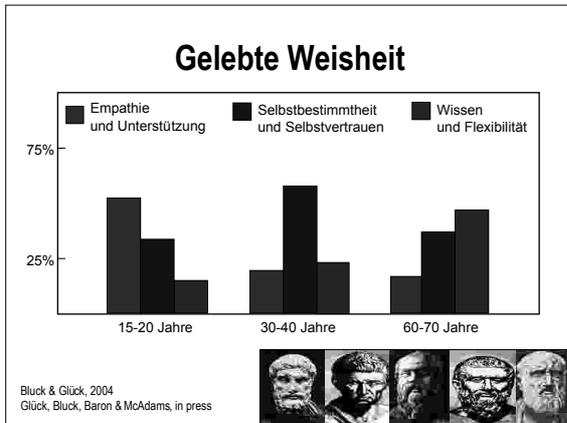
Die „Entwicklungsaufgabe“ (Erikson) des Erkennens von Sinn, Bedeutung, einem „roten Faden“ im eigenen Leben wird relevanter. Eine solche Denkweise kann bei der Lösung von Problemen anderer hilfreich sein.



## Weisheitsbegriff

Die Studie „Gelebte Weisheit“ hat gezeigt, dass ältere Menschen im Rückblick auf das eigene Leben jene Verhaltensweisen als weise beurteilen, die auch Alltagstheorien über Weisheit am besten entsprechen.





### Weisheitsbegriff

**Wissen und Flexibilität:** Lebenserfahrung anwenden, sich Zeit lassen, ruhig bleiben, Kompromisse eingehen, unterschiedliche Perspektiven/Ziele balancieren.

Wenn ältere Menschen diese Verhaltensweisen bei sich selbst als weise betrachten, sind sie vielleicht eher als jüngere bemüht, sich in Ratgebersituationen oder schwierigen Konflikten entsprechend zu verhalten.

### Erste Schritte zu einer Theorie weisen Verhaltens

Forschungsprojekt (beantragt): Untersuchung weisen Verhaltens in realen Situationen.

Zwei Untersuchungsgruppen:

- \_ Personen, die von Bekannten als weise nominiert werden;
- \_ „normale“ Vergleichspersonen gleichen Alters und Geschlechts.

### Erste Schritte zu einer Theorie weisen Verhaltens

Drei Sitzungen:

1. Eigene Lebensgeschichte
2. Bericht über einen schwierigen Konflikt mit einer nahestehenden Person
3. Echte Ratgebersituation: Beratungsgespräch mit „echten Ratsuchenden“

### Resumé

Weisheit als Stärke des höheren Alters

Weisheit als schwer zu untersuchendes Phänomen

Weisheit und Alter: Diskrepanz Laientheorien \_ Ergebnisse psychologischer Studien mit dem Berliner Weisheitsparadigma

Weisheit geht über Wissen hinaus – Emotionen, Prioritäten, Verhalten, ...

### Resumé

Zwei Gruppen psychologischer Weisheitstheorien:

<p><u>eher westliche Tradition</u></p> <p>Betonung von Wissen und Denken</p>	<p><u>eher östliche Tradition</u></p> <p>Betonung der Integration von Denken und Fühlen</p>
--	---