



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Ressourcen für das Aktiv-Sein im Alter

Welche Ressourcen stehen älteren Menschen ab 60 Jahren zur Verfügung, um körperlich, sozial und kognitiv aktiv zu sein?

verfasst von | submitted by

Lukas Maul BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2026

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears
on the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Jana Nikitin

Mitbetreut von | Co-Supervisor:

Dr. Selma Korlat Ikanovic BA MA

Abstract (Deutsch)

Obwohl zahlreiche Studien die positiven Effekte von Aktiv-Sein im Alter belegen, sind ältere Menschen nicht ausreichend aktiv. In Anlehnung an die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1989) entstehen somit altersbedingte Ressourcenverluste, welche die Wahrscheinlichkeit weiterer Ressourcenverluste erhöhen und eine Abwärtsspirale auslösen können. Um Ressourcenverluste zu verhindern und Ressourcengewinne zu ermöglichen, müssen nach Buchwald & Hobfoll (2021) die bereits vorhandenen Ressourcen investiert werden. Es stellt sich somit die Frage, welche Ressourcen älteren Menschen ab 60 Jahren zur Verfügung stehen, um körperlich, kognitiv und sozial aktiv zu sein. Zur Beantwortung der Fragestellung wurden im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit 34 Interviews mit Menschen im Alter von durchschnittlich 68,23 Jahren geführt. Im Anschluss daran erfolgte die Auswertung der Interviews mittels Qualitativer Inhaltsanalyse nach Schreier (2012). Im Rahmen der Untersuchung wurde ein Kategoriensystem mit relevanten Ressourcen entwickelt und 193 Codes aus den Interviews in das Kategoriensystem kodiert. Die InterCoder-Übereinstimmung wurde mit einem Cohens Kappa von 0,8 als gut interpretiert. Die Ergebnisse zeigen, dass ältere Menschen die folgenden inneren, interpersonalen und externen Ressourcen für das Aktiv-Sein nutzen: Interesse und Freude an der Tätigkeit, Kompetenzerleben, Autonomie, Persönlichkeit und eigene Stärken, Coping-Strategien, Gesundheitsmotivation, Verbundenheitsgefühl, soziale Beziehungen, Verantwortungen und soziale Rollen sowie Glaube, Spiritualität und Weltanschauung. Mithilfe dieses Wissens können Interventionen und Maßnahmen zur Steigerung des Aktiv-Seins von älteren Menschen zielgerichteter konzipiert werden, um langfristige Effekte zu erzielen. Darüber hinaus dienen die Ergebnisse als Ausgangspunkt für weitere Forschungen zu den Ressourcen im Alter.

Abstract (Englisch)

Although numerous studies have demonstrated the positive effects of being active in old age, older people are not sufficiently active. According to Hobfoll's (1989) conservation of resources theory, age-related resource losses occur, which increase the likelihood of further resource losses and can trigger a downward spiral. According to Buchwald & Hobfoll (2021), existing resources must be invested in order to prevent resource loss and enable resource gain. This raises the question of what resources are available to older people aged 60 and above to enable them to be physically, cognitively, and socially active. To answer this question, 34 interviews were conducted with people aged 68.23 years on average as part of this master's thesis. The interviews were then evaluated using qualitative content analysis according to Schreier (2012). As part of the study, a category system with relevant resources was developed and 193 codes from the interviews were coded into the category system. Intercoder agreement was interpreted as good with a Cohen's kappa of 0.8. The results show that older people use the following internal, interpersonal, and external resources to remain active, such as interest and enjoyment in the activity, experience of competence and autonomy, personality and personal strengths, coping strategies, health motivation, a sense of connectedness, social relationships, responsibilities and social roles, faith, spirituality and worldview. With this knowledge, interventions and measures to increase physical activity among older adults can be designed in a more targeted manner to achieve longer-term effects. In addition, the results serve as a starting point for further research on resources in old age.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	5
2. Theoretischer Hintergrund	6
2.1 Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1989)	6
2.2 Ressourcen im Alter	8
2.3 Forschungslücke und Fragestellung	11
3. Methode.....	12
3.1 Rekrutierung und Beschreibung der Stichprobe	12
3.2 Datenerhebung.....	13
3.3 Vorbereitung und Analyse der Daten.....	16
3.4 Entwicklung des Kategoriensystems.....	17
4. Ergebnisse	20
5. Diskussion	27
5.1 Beantwortung der Fragestellung und Diskussion der Ergebnisse	27
5.2 Limitationen.....	33
5.3 Implikationen.....	34
6. Literaturverzeichnis	37
7. Tabellenverzeichnis.....	43
8. Anhang.....	44
8.1 Demographische Daten	44
8.2 Kategoriensystem	47
8.3 Anpassungen am Kategoriensystem	55
8.4 Interviewleitfaden für die erste Interviewrunde	58
8.5 Interviewleitfaden für die zweite Interviewrunde	66

1. Einleitung

Die Zahl der über 65-Jährigen in Österreich nimmt kontinuierlich zu. Betrug ihr prozentuale Anteil dieser Altersgruppe im Jahr 2011 noch 17,8 %, so sind es im Jahr 2024 bereits 19,8 % (Statistik Austria, 2024). Um dieser stark anwachsenden Altersgruppe ein gesundes Altern zu ermöglichen, hat die WHO einen Aktionsplan herausgegeben (WHO, 2020). Dabei spielt das Aktiv-Sein im Alter eine zentrale Rolle ein und soll von 2021 bis 2030 stark gefördert werden (WHO, 2020). Denn ein aktiver Lebensstil fördert das gesunde Altern und steht im Zusammenhang mit besserer allgemeiner Gesundheit, höherer Fitness, höherem Wohlbefinden und höherer Lebensqualität (Teraž et al., 2022; Sala et al., 2019). Generell lässt sich Aktivität in physische, kognitive und soziale Aktivität unterteilen.

Regelmäßige körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf die physische und kognitive Funktionalität älterer Menschen und sorgt für mehr Mobilität und Unabhängigkeit (McPhee et al., 2016). Zudem verringert sie bestehende Funktionseinschränkungen und reduziert das Risiko zahlreicher Gesundheitsprobleme wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Demenz und Adipositas (Lotfi et al., 2018), sowie leichte bis mittelschwere Depressionen und Angstzustände zu reduzieren (Kruger et al., 2007). Aufgrund der durch physische körperliche Aktivität verbesserten Muskulatur und Balance sinkt das Risiko von Stürzen bei älteren Menschen langfristig (Franco et al., 2014), wodurch Verletzungen präventiv vermieden werden können.

Kognitive Aktivität erweist sich als förderlich, um mentale Abbauprozesse zu verlangsamen und zu kompensieren (Ballesteros et al., 2015). Sie dient somit als präventive Maßnahme gegen Demenz und andere neuropathologische Erkrankungen (Wilson et al., 2005).

Die Teilnahme an sozialen Aktivitäten stärkt zwischenmenschliche Verbindungen und unterstützt die Aufrechterhaltung sozialer Rollen und gewährleistet so den Zugang zu sozialer Unterstützung als Ressource (Ballesteros et al., 2015). Zudem kann gegenseitige soziale Unterstützung eine wichtige Ressource für die Ausübung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen sein (Hardy & Grogan, 2009). In einer Studie von Nielsen et al. (2014) stellten positive soziale Interaktionen und das daraus resultierende Verbundenheitsgefühl in Mannschaftssportarten einen entscheidenden Faktor für die Fortführung der sportlichen Aktivität dar.

Trotz der zahlreichen Vorteile eines aktiven Lebensstils, sind Menschen mit zunehmendem Alter weniger aktiv (Meredith et al., 2023; Sun et al., 2013). In einer Studie mit 5.918 Teilnehmenden aus Norwegen erfüllten nur 22% der älteren Menschen die von der WHO empfohlenen 150 Minuten moderate physische Aktivität pro Woche (Sagelv et al., 2019). In einer weiteren Studie wurden von den älteren Menschen die wahrgenommene geringere Funktionalität des eigenen Körpers und die Sorge vor Verletzungen als Gründe für die geringe körperliche Aktivität angeführt (Meredith et al., 2023). Darüber hinaus wurden die Verfügbarkeit sozialer Interaktionen, die Umgebung und Altersstereotype als Einflussfaktoren genannt (Meredith et al., 2023).

In diesem Kontext stellt sich die Frage, welche Faktoren dazu beitragen, dass ältere Menschen in ihrem Alltag aktiv sind und bleiben. Die Ergebnisse einer Studie von Hardy und Grogan (2009) legen nahe, dass die für ältere Erwachsene relevante Motivation hinsichtlich körperlicher Aktivität insbesondere auf der Verhinderung einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes sowie auf sozialer Unterstützung beruht. In Bezug auf kognitive Aktivitäten gaben ältere Erwachsene an, dass sie diesen vor allem aus Freude am Lernen nachgehen, beziehungsweise aus dem inneren Streben heraus, ihr Wissen und ihren Horizont zu erweitern (Kim & Merriam, 2004).

In der vorliegenden Studie wird eine detaillierte Analyse der Ressourcen älterer Menschen für das Aktiv-Sein vorgenommen. In Bezug auf die im nächsten Teil vorgestellte Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1989) ist dabei insbesondere von Interesse, auf welche Ressourcen ältere Menschen zurückgreifen können, um im Alter aktiv zu sein.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1 Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1989)

Die Theorie der Ressourcenerhaltung (engl.: Conservation of resources theory; COR) postuliert, dass Menschen bestrebt sind, neue Ressourcen aufzubauen, die bestehenden Ressourcen zu erhalten und sich vor dem Verlust von Ressourcen zu schützen (Hobfoll, 1989). Gemäß Hobfoll (1989, S. 516) werden Ressourcen als „Objekte, persönliche Eigenschaften, Bedingungen oder Energien, die von einer Person wertgeschätzt werden“ definiert. In diesem Zusammenhang werden unter

Ressourcen auch die Hilfsmittel verstanden, die zur Erlangung von Objekten, persönlichen Eigenschaften und Bedingungen oder Energien beitragen (Hobfoll, 1989). Ressourcen werden darin unterschieden, ob sie essenziell für das Überleben sind oder nicht (Holmgreen et al., 2017). Während überlebensnotwendige Ressourcen wie Essen, Kleidung, Wohnraum oder Gesundheit kulturübergreifend beobachtet werden können, variiert das Auftreten von nicht-essenziellen Ressourcen je nach Kultur und Individuum (Holmgreen et al., 2017). Hobfoll (2001) zufolge ist der wahrgenommene Wert von bestimmten Ressourcen je nach Kultur und Individuum unterschiedlich. Andererseits führt dies dazu, dass die Ressourcen innerhalb einer Familie, einer Gemeinschaft oder einer Kultur sehr homogen sind (Buchwald & Hobfoll, 2021).

Der Theorie der Ressourcenerhaltung (COR-Theorie) zufolge resultiert Stress aus der Sorge vor einem Verlust oder dem tatsächlichen Verlust von Ressourcen (Hobfoll, 1989). Hobfoll (1989) definiert Stress als die Reaktion eines Individuums gegenüber der Umwelt auf mögliche und tatsächliche Ressourcenverluste, sowie auf ausbleibende Ressourcengewinne, nachdem Ressourcen investiert wurden. Ressourcen spielen somit eine zentrale Rolle bei der Untersuchung von Stress und seinen Auswirkungen auf Individuen (Hobfoll, 1989). Die COR-Theorie kann demnach als eine Stresstheorie verstanden werden, die den Ansatz von Lazarus und Folkman (1984) weiterentwickelt, indem sie das Verhalten von Personen nicht nur in Stresssituationen, sondern auch in stressfreien Zeiten beschreibt (Hobfoll, 1989). Dabei wird der individuell und vor allem kulturell zugeschriebene Wert von Ressourcen als ein wichtiger Aspekt der Stresswahrnehmung angesehen, der eine größere Rolle spielt als die individuelle Bewertung von Stressoren (Buchwald & Hobfoll, 2021).

Nach der COR-Theorie resultiert die Konfrontation eines Individuums mit einem Stressor in einem Ressourcengewinn oder einem Ressourcenverlust (Hobfoll, 1989). Ressourcengewinne können dabei zu einer Aufwärtsspirale führen, da sie die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten weiterer Ressourcengewinne erhöhen (Hobfoll, 1989). Ressourcenverluste hingegen erhöhen die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten weiterer Ressourcenverluste, wodurch Abwärtsspiralen entstehen können (Hobfoll, 1989).

Eine weitere zentrale Prämisse der COR-Theorie besagt, dass Menschen allein durch das Wissen um mögliche Stressoren in der Zukunft dazu motiviert sind, ihre

Ressourcen zu schützen und neue aufzubauen (Buchwald & Hobfoll, 2021). Dies hilft ihnen, aktuelle, vergangene und zukünftige Herausforderungen zu bewältigen (Buchwald & Hobfoll, 2021). Aus den vielen Jahren der Forschung zur COR-Theorie haben sich zahlreiche Erkenntnisse ergeben, die von Buchwald und Hobfoll (2021) in drei Prinzipien zusammengefasst wurden:

Prinzip 1 besagt, dass Ressourcenverluste intensiver wirken als Ressourcengewinne (Buchwald & Hobfoll, 2021). Der Verlust von Ressourcen trifft Menschen stärker und auch schneller als Ressourcengewinne (Hurtado & Topa, 2019).

Prinzip 2 besagt, dass Menschen Ressourcen investieren müssen, um sich von bereits entstandenen Ressourcenverlusten zu erholen, sich vor weiteren Ressourcenverlusten zu schützen und um neue Ressourcen aufzubauen (Buchwald & Hobfoll, 2021). Menschen mit vielen Ressourcen sind eher in der Lage, Ressourcen zu investieren und somit neue Ressourcen zu generieren, wodurch Aufwärtsspiralen entstehen können (Buchwald & Hobfoll, 2021).

Prinzip 3 besagt, dass die Bedeutung von Ressourcengewinnen in Zeiten vermehrter Ressourcenverluste deutlich zunimmt (Buchwald & Hobfoll, 2021). Dabei wird die Wirkung von Ressourcengewinnen nicht unbedingt größer, sehr wohl aber ihre Bedeutung im Vergleich zu Ressourcenverlusten (Buchwald & Hobfoll, 2021).

2.2 Ressourcen im Alter

Für das Aktiv-Sein im Alter sind die vorhandenen Ressourcen sowie die Gewinne und Verluste von Ressourcen von entscheidender Bedeutung. In Anlehnung an die COR-Theorie können Ressourcen im Alter als „Objekte, persönliche Eigenschaften, Bedingungen oder Energien“ (Hobfoll, 1989, S. 516) definiert werden, die von älteren Menschen wertgeschätzt werden. Obwohl das höhere Alter mit gewissen Herausforderungen verbunden ist, die potenziell zu einem Verlust von Ressourcen führen können, bieten sich gleichzeitig auch Möglichkeiten für den Aufbau neuer Ressourcen. Im Folgenden soll auf diese Dualität des Alterns im Kontext von Ressourcen eingegangen werden.

Der menschliche Körper unterliegt im Alter einem physisch und kognitiv Abbau (Clouston et al., 2012). Infolgedessen erhöhen sich die Wahrscheinlichkeiten für Krankheiten wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Alzheimer (Hurtado & Topa, 2019). Zugleich ist der Zugang zum Gesundheitssystem für ältere Menschen

eingeschränkt (Luo et al., 2012) und finanzielle Hürden, lange Wartezeiten oder Mobilitätsanforderungen stellen eine besondere Belastung dar (Kolland et al., 2015).

Neben dem körperlichen Abbau sind ältere Menschen auch mit Ageismus konfrontiert, also einer systematischen Benachteiligung aufgrund des Alters. Ageismus wirkt sich negativ auf das gesellschaftliche Leben, den Arbeitsmarkt, die Teilhabe in sozialen Gruppen oder Organisationen sowie den interpersonellen Kontakt aus (Ayalon & Tesch-Römer, 2018). Ein Beispiel für Ageismus sind Altersbilder, die in der Gesellschaft und im persönlichen Umfeld verankert sind und sich wie eine selbsterfüllende Prophezeiung auf Kognitionen, Emotionen und das Verhalten älterer Menschen auswirken (Palgi et al., 2022). Während sich Altersbilder im familiären Kontext eher positiv äußern, sind sie in Bezug auf die körperliche Gesundheit negativ ausgeprägt (Palgi et al., 2022). Zudem werden ältere Menschen durch präskriptive Altersbilder mit der Erwartung konfrontiert, nur einen geringen Anteil der gesellschaftlichen Ressourcen zu nutzen (Palgi et al., 2022). Dies resultiert in einer geringeren Inanspruchnahme von notwendigen Ressourcen und Hilfsmitteln, weil ältere Menschen die Befürchtung haben, eine Last für die Gesellschaft darzustellen (Palgi et al., 2022). Ein weiteres Beispiel für Ageismus ist der sogenannte „age-based stereotype threat“ (ABST), also die Sorge älterer Menschen, den negativen Stereotypen ihrer Altersgruppe zu entsprechen (Parker et al., 2023). Die Stereotype gegenüber älteren Menschen sind im Bereich der sozialen Fähigkeiten positiv, im Bereich der zugeschriebenen Kompetenz jedoch negativ gelagert (Fiske et al., 2002). Ältere Menschen werden in ihrer Persönlichkeit oft als „warm, but incompetent“ angesehen (Fiske et al., 2002). Aus dieser zugeschriebenen geringeren Kompetenz heraus ergibt sich im Zusammenhang mit dem ABST eine schlechtere kognitive Leistung älterer Menschen, die sich vor allem in Leistungssituationen zeigt (Parker et al., 2023).

Auch das soziale Erleben älterer Menschen birgt Herausforderungen. So sind sie häufiger mit Einsamkeit, sozialer Isolation und dem Tod enger Bezugspersonen konfrontiert (Ryan et al., 2011). Gründe dafür sind neben dem Ageismus auch das Wegfallen des Arbeitsumfeldes durch die Pensionierung (Barbosa et al., 2016) sowie eine geringere soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen (Rinn et al., 2023).

Das Altern ist jedoch nicht nur mit Ressourcenverlusten, sondern auch mit Ressourcengewinnen verbunden. So zeigt sich beispielsweise ein Anstieg des subjektiven Wohlbefindens bei Menschen zwischen 40 und 90 Jahren, wobei der Höchststand zwischen 60 und 80 Jahren erreicht wird (Hansen & Blekesaune, 2022). Neben dem Anstieg des subjektiven Wohlbefindens ist auch eine Zunahme der sozialen Ressourcen im Alter zu verzeichnen. Die sozio-emotionale Selektivitätstheorie postuliert, dass ältere Menschen ihre zeitliche Perspektive als begrenzt wahrnehmen und ihren Fokus demzufolge nicht mehr auf zukunftsorientierte Ziele, sondern auf das Erfüllen ihrer emotionalen Bedürfnisse legen (Carstensen et al., 1999). Dies führt zu einer höheren Zufriedenheit mit den eigenen sozialen Beziehungen bei älteren Menschen, da ältere Menschen positive soziale Erfahrungen maximieren und negative soziale Erfahrungen, wie beispielsweise Konflikte, minimieren (Luong et al., 2011).

In Anlehnung an die drei Prinzipien der COR-Theorie (Buchwald & Hobfoll, 2021), ist es für ältere Menschen von Bedeutung, vorhandene Ressourcen zu investieren, um die Ressourcenverluste im Alter aufzufangen (Prinzip 2). Zudem gewinnen Ressourcengewinne an Relevanz, da sie in Anbetracht der erlebten Ressourcenverluste als bedeutsamer empfunden werden (Prinzip 3). Im Folgenden wird auf die aktuelle Forschung zu Ressourcen im Alter eingegangen, um Möglichkeiten für Ressourcengewinne von älteren Menschen für das Aktiv-Sein zu identifizieren.

Empirische Studien belegen einen Zusammenhang zwischen spezifischen Persönlichkeitseigenschaften und einer verbesserten mentalen Gesundheit bei älteren Menschen. Dazu zählen insbesondere eine hohe emotionale Stabilität (Grom, 2011), Gewissenhaftigkeit (Mueller et al., 2019) sowie Resilienz (Junakovic et al., 2023). Auch Optimismus (Junakovic et al., 2023) und Coping-Strategien (Grom, 2011) sind im Alter bedeutsame persönliche Ressourcen. Eine höhere Lebenszufriedenheit zeigt sich außerdem bei älteren Menschen mit hoher Religiosität und Spiritualität, die sich auf spirituelles Coping, soziale Eingebundenheit und kognitive Aktivität zurückführen lässt (Grom, 2011; Triyuliasari et al., 2024). Bei marginalisierten Gruppen älterer Menschen, wie beispielsweise afroamerikanische oder hispanische Menschen, können religiöse Teilhabe und privates Gebet als Ressourcen dienen, um

das durch die Marginalisierung erhöhte Demenzrisiko abzufedern, da sie in einem positiven Zusammenhang mit der Gedächtnisleistung stehen (Kraal et al., 2019).

Das soziale Umfeld und die damit einhergehende soziale Eingebundenheit stellen für ältere Menschen eine bedeutsame Ressource dar, um einen aktiven Lebensstil zu ermöglichen (Barbosa et al., 2016). Dazu zählen die Zeit mit der Familie und Freunden (Froidevaux et al., 2024) sowie sozialer Support bei belastenden Ereignissen (Lee & Jun, 2023). Soziale Normen sowie emotionale und informative Unterstützung des persönlichen Umfelds wurden als bedeutende Motivationsfaktoren für körperliche Aktivität identifiziert (Newsom et al., 2020). Der Effekt der sozialen Ressourcen auf die physische Aktivität zeigt sich wie folgt: Je häufiger ältere Personen mit dem eigenen Partner bzw. der eigenen Partnerin oder engen Freunden aktiv waren, desto höher war ihre physische Aktivität im Alltag insgesamt (Garza et al., 2025). Zudem zeigte sich ein positiver Effekt von physischer Aktivität auf die mentale Gesundheit, für die wiederum auch die sozialen Ressourcen relevant waren (Junakovic et al., 2023).

2.3 Forschungslücke und Fragestellung

Während die physische und die soziale Aktivität bei älteren Menschen gut untersucht sind (Sun et al., 2013; Lakomý, 2021), konzentrieren sich Studien zur kognitiven Aktivität in dieser Altersgruppe hauptsächlich auf die Messung der kognitiven Leistung (Ballesteros et al., 2015). In keiner der bisher zitierten Studien wurden alle drei Formen des Aktiv-Sein gemeinsam untersucht. Die vorliegende Arbeit trägt dazu bei, diese Forschungslücke zu schließen, indem körperliche, soziale und kognitive Aktivität gemeinsam erhoben werden.

Darüber hinaus fokussieren sich Studien zu Ressourcen im Alter in der Regel auf einzelne Ereignisse wie den Übergang in die Pension (Froidevaux et al., 2024) oder den Tod einer engen Bezugsperson (Lee & Jun, 2023). Es mangelt an wissenschaftlichen Studien, die sich mit den Ressourcen im Alltag und deren Einfluss auf das Aktiv-Sein befassen. Auch diese Forschungslücke wird mit der vorliegenden Studie geschlossen, indem gezielt nach dem Aktiv-Sein im Alltag gefragt wird.

Die vorliegende Studie ermöglicht einen umfassenden Einblick in das Aktiv-Sein von älteren Menschen. Dazu werden nicht nur einzelne Tätigkeiten erhoben, sondern auch die Ressourcen, um diese durchzuführen. Das Wissen um diese Ressourcen könnte

eine wichtige Information sein, um die bisher zu niedrige Aktivität älterer Menschen (Meredith et al., 2023) zu erhöhen. Da bisher keine Studien zu den Ressourcen älterer Menschen für das Aktiv-Sein im Alltag durchgeführt wurden, verfolgt die vorliegende Studie mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Schreier (2012) einen qualitativen, explorativen und interpretativen Ansatz. Ziel ist es, einen umfassenden Einblick in die individuellen Ressourcen älterer Menschen für das Aktiv-Sein im Alter zu erhalten. Dazu lautet die Forschungsfrage:

„Welche Ressourcen stehen älteren Menschen zur Verfügung, um aktiv zu sein?“

3. Methode

Der nachfolgende Abschnitt beschreibt das methodische Vorgehen der vorliegenden Studie. Dabei werden die einzelnen Schritte der Rekrutierung der Stichprobe sowie die Durchführung und Auswertung der Interviews näher erläutert.

3.1 Rekrutierung und Beschreibung der Stichprobe

Für die Stichprobe wurden ältere Personen ab 60 Jahren gesucht. Die Rekrutierung der Personen fand im Rahmen der Lehrveranstaltung "Theorie und Empirie wissenschaftlichen Arbeitens 1" während des Wintersemesters 2023/2024 an der Universität Wien statt. Dabei wurden alle 17 Studierende des Seminars beauftragt, jeweils zwei Personen zu finden, die sich für ein Interview bereit erklärten. Die Stichprobe umfasst somit insgesamt 34 Personen. Die Rekrutierung der Interviewten erfolgte primär über das persönliche Umfeld. Die Kontaktaufnahme erfolgte dabei telefonisch oder über digitale Messengerdienste (z.B. WhatsApp). In vielen Fällen bestand eine familiäre Verbindung zwischen den Interviewenden und den Interviewten, welche entsprechend im Transkript der Interviews gekennzeichnet wurde.

Im Folgenden werden die demografischen Daten der Stichprobe näher erläutert. Die detaillierten deskriptiven Statistiken sind im Anhang zu finden. Es sei darauf hingewiesen, dass von den insgesamt 34 Personen lediglich die demografischen Angaben von 32 Personen dokumentiert sind. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die demografischen Daten von zwei Interviewten aufgrund des Abbruchs des Seminars einer Person unvollständig sind.

Von den 32 interviewten Personen waren 22 weiblich und zehn männlich. Das Durchschnittsalter der untersuchten Stichprobe belief sich auf 68,29 Jahre. Die Teilnehmenden setzten sich aus Personen im Alter von 60 bis 86 Jahren zusammen.

Mit einem Anteil von 25% ist der Lehrabschluss als höchster Bildungsabschluss am häufigsten vertreten. Jeweils 15,6 % der Interviewten haben entweder die Pflichtschule oder die berufsbildende mittlere Schule (ohne Matura) abgeschlossen. Eine allgemein- oder berufsbildende Schule mit Matura/Abitur besuchten 18,8% der Interviewten. Ebenfalls 18,8% gaben an, ein Studium an einer Universität oder Fachhochschule abgeschlossen zu haben. Eine Person gab an, eine Ausbildung zur Krankenpflege mit Diplom abgeschlossen zu haben und eine Person absolvierte die Pädagogische Akademie.

Für die Beschreibung des Familienstands waren Mehrfachnennungen möglich. Die sich daraus ergebenden Anteile stellen sich wie folgt dar: Von den 32 Personen waren zum Zeitpunkt des Interviews 14 Personen verheiratet, drei alleinstehend, acht verwitwet, sechs in einer festen Partnerschaft und sechs geschieden.

3.2 Datenerhebung

Die Erhebung der Daten erfolgte mithilfe von semi-strukturierten Interviews. Die Interviews wurden zu zwei verschiedenen Zeitpunkten durchgeführt. Der erste Erhebungszeitraum umfasste die Monate November und Dezember 2023, der zweite Januar 2024. In beiden Erhebungszeiträumen wurden jeweils 17 Personen interviewt.

Von den 34 Interviews wurden 33 persönlich durchgeführt und eines per Videochat durchgeführt. Vor dem Interview wurden alle Teilnehmenden über die Datenschutzbestimmungen, Anonymisierung und die Vertraulichkeit der Daten informiert. Darüber hinaus wurden die Teilnehmenden über die Aufzeichnung des Gesprächs durch ein von der Fakultät für Psychologie bereitgestelltes Smartphone informiert und um ihre Zustimmung gefragt. Die Gesamtlänge der Interviews variierte zwischen 17 und 89 Minuten. Im Anschluss erfolgte die Erhebung der demografischen Daten mittels eines Papier-Fragebogens.

Um eine semi-strukturierte Gestaltung der Interviews zu gewährleisten, wurde den Interviewenden von der Seminarleiterin Dr. Alexa Müllner-Huber ein Interviewleitfaden vorgegeben, der sich im Anhang befindet. Dieser beinhaltet eine Anleitung zur Durchführung des Interviews und dient als Hilfestellung, um alle relevanten

Informationen zu erfassen. Der Interviewleitfaden ist in drei Spalten unterteilt: In der ersten Spalte befinden sich elf Interviewfragen. Im Rahmen des Interviews wurden die Teilnehmenden unter anderem nach ihrer aktuellen Lebenssituation, ihren Gelegenheiten zum Aktiv-Sein, den dabei erlebten Schwierigkeiten, förderlichen Gedanken oder Strategien sowie ihren Ressourcen für das Aktiv-Sein und ihren Stärken durch das Älterwerden befragt. In der zweiten Spalte sind zu jeder der elf Fragen Erläuterungen angeführt. Der Zweck dieser Erläuterungen besteht darin, ein tieferes Verständnis der abgefragten Themen zu ermöglichen und das Interview zielgerichtet führen zu können. In der dritten Spalte sind Beispiele für potenzielle Rück- oder Alternativfragen aufgeführt, um die Konversation aufrechtzuerhalten. Diese Spalte dient vor allem für Situationen, in denen die interviewten Personen lediglich kurze oder gar keine Antworten geben, oder wenn die Fragen inhaltlich nicht verstanden werden. Da das Interview semi-strukturiert ist, besteht für die Interviewenden auch die Möglichkeit, eigene Nachfragen zu stellen, die sich aus dem Interview ergeben.

Zusätzlich zu den elf Fragen wurde zu Beginn des Interviews ein Informationsteil präsentiert. Dieser beinhaltete Erklärungen zum Konzept des Aktiv-Seins sowie zu dessen drei Dimensionen: Körperliches, kognitives und soziales Aktiv-Sein. Diese Informationen wurden zu Beginn von den Interviewenden vorgelesen, um eine präzise Vorstellung vom Aktiv-Sein zu vermitteln und Missverständnisse oder Fehlinterpretationen zu vermeiden. Bei Bedarf erfolgte eine Wiederholung oder eine detailliertere Erläuterung während des Interviews. Im Anschluss an die Aufnahme wurden einige abschließende Fragen gestellt. Diese Vorgehensweise zielte darauf ab, einen angenehmen Abschluss des Gesprächs zu gewährleisten und Anmerkungen zum Interview sowie zu den gestellten Fragen zu ermöglichen. Die daraus resultierenden Rückmeldungen wurden in der Folge in den Prozess der kontinuierlichen Optimierung des Interviewleitfadens integriert.

Weiterentwicklung des Interviewleitfadens

Noch vor der Durchführung der ersten Interviewrunde wurde der Interviewleitfaden in der Lehrveranstaltung des Seminars von der Seminarleiterin präsentiert und diskutiert. Ziel dabei war es, den Interviewenden den Interviewleitfaden adäquat zu vermitteln, um die Interviewführung und das Ergebnis der Datenerhebung vergleichbar zu gestalten. Ein weiteres Ziel bestand darin, durch die Diskussion des

Interviewleitfadens eine Optimierung desselben noch vor Durchführung der Interviews zu erreichen. Dies sollte durch das Einholen des Feedbacks der Seminarteilnehmenden und die gemeinsame Einarbeitung von Verbesserungen erfolgen.

Die Überarbeitung des Interviewleitfadens fokussierte sich primär auf die Reihenfolge der Fragen. Um einen logischen Ablauf und eine schrittweise Steigerung der persönlichen Relevanz zu ermöglichen, wurden Fragen zu förderlichen Faktoren und hilfreichen Strategien für das Aktiv-Sein vor den Fragen zu den Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung von Aktivität platziert. Die gewählte Reihenfolge wurde mit der Intention gewählt, den Aufbau einer positiven Beziehung im Rahmen des Interviews zu fördern und potenzielle Unannehmlichkeiten bei der Diskussion sensiblerer Themen zu verhindern. Die finale Struktur erstreckte sich somit von den Möglichkeiten für das Aktiv-Sein über fördernde Faktoren und hilfreiche Strategien bis hin zu den wahrgenommenen Schwierigkeiten beim Aktiv-Sein.

Darüber hinaus wurde die Frage nach der Bedeutung von Aktiv-Sein als vorletzte Frage des Interviews ergänzt. Das Ziel bestand darin, die Relevanz des Aktiv-Seins der interviewten Personen zu erfassen, um daraus mögliche inhaltliche Schlüsse ziehen zu können.

Im Anschluss an die erste Interviewrunde erfolgte eine Zusammenfassung der Erfahrungsberichte aus sämtlichen 17 Interviews in der Lehrveranstaltung des Seminars. Aufbauend auf den Erkenntnissen der durchgeführten Interviewrunde wurden weitere Verbesserungen am Interviewleitfaden vorgenommen. Im Rahmen der Diskussion wurde insbesondere die Position der Frage zu den Gedanken und Strategien thematisiert, die für das Aktiv-Sein "trotz eventueller Schwierigkeiten" von Relevanz sind. Aufgrund der als adäquater empfundenen Reihenfolge wurde diese Frage in der zweiten Interviewrunde nach der Frage zu den Schwierigkeiten beim Aktiv-Sein gestellt.

Zusätzlich wurde eine Frage formuliert, die danach fragt, welche Botschaft die Interviewten anderen Menschen zu diesem Thema mitgeben wollen würden. Dies sollte den Interviewten die Möglichkeit bieten, bisher noch unerwähnte, persönliche Informationen anzubringen, die von ihnen als relevant empfunden wurden.

Im Anschluss an die zweite Interviewrunde bestand für die Interviewenden erneut die Möglichkeit, Verbesserungsvorschläge einzubringen. In der zweiten Runde wurde der Interviewleitfaden als deutlich strukturierter wahrgenommen und die Interviews verliefen nach Wahrnehmung der Interviewten mit deutlich flüssigerem Gesprächsverlauf. Diese Entwicklung lässt sich zum einen durch die kontinuierliche Weiterentwicklung des Interviewleitfadens erklären. Zum anderen ist dies das Resultat der gesteigerten Vertrautheit und Erfahrung der Interviewenden mit dem Thema sowie den Fragen. Im Anschluss daran wurden lediglich geringfügige Verbesserungen am Interviewleitfaden vorgenommen. In der vorliegenden Studie wurde die finale Version nicht angewandt, sondern für weitere Studien in diesem Forschungsbereich weiterentwickelt.

Für die Beantwortung der Forschungsfrage der vorliegenden Studie war insbesondere eine Frage des gesamten Interviewleitfadens von Relevanz. Diese Frage wurde wie folgt formuliert:

„Wir haben vorhin über Ihren (durchaus positiven) Umgang mit schwierigen Situationen gesprochen. Jetzt wäre meine Frage: Woher nehmen Sie diese Kraft, diese Stärke, um schwierige Situationen zu überwinden?“

In Bezug auf diese Frage wurden in beiden Leitfadenversionen keine Änderungen im Wortlaut vorgenommen. Die Reihenfolge dieser Frage war in beiden Interviewleitfäden unverändert und wurde in siebter Position platziert.

3.3 Vorbereitung und Analyse der Daten

Für die Transkription wurde seitens der Seminarleitung eine Lizenz für das Transkriptionstool f4x zur Verfügung gestellt (dr.dresing & pehl GmbH, o. D.). Nach welchen Transkriptionsregeln die Interviews bearbeitet werden, wurde den individuellen Präferenzen der Seminarteilnehmenden überlassen. Es wurde vorgegeben, dass die Zeitmarken in den entsprechenden Absätzen im Transkript ergänzt werden sollen. Außerdem verwies die Seminarleiterin auf zwei Datenschutzbestimmungen, an denen sich die Teilnehmenden orientieren sollten, um die Transkripte zu anonymisieren (Kinder-Kurlanda & Watteler, 2015; Meyermann & Porzelt, 2014). Zur Analyse der Interviews wurde die Qualitative Inhaltsanalyse nach Schreier (2012) herangezogen. Diese Auswahl der Auswertungsmethode erfolgte unter anderem aufgrund der hohen Informationsdichte in den Interviews und der

Eignung der Qualitative Inhaltsanalyse für die Reduktion einer umfangreichen Datenmenge auf das Wesentliche. In den folgenden Absätzen erfolgt eine detaillierte Beschreibung der Anwendung der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Schreier (2012), um eine Replikation der Studie zu ermöglichen.

Zu Beginn der Analyse wurden alle 34 anonymisierten Transkripte mehrfach durchgelesen. Im Rahmen der Analyse wurden Textstellen markiert, die relevante Informationen für die Beantwortung der Forschungsfrage lieferten. In diesem Zusammenhang waren insbesondere die Antworten auf die oben genannte Frage aus dem Interviewleitfaden von Relevanz. Darüber hinaus wurden im weiteren Verlauf des Interviews weitere relevante Textstellen identifiziert, die sich inhaltlich auf die Ressourcen für das Aktiv-Sein im Alter bezogen. Insgesamt wurden 193 relevante Textstellen identifiziert, die in die Analyse einbezogen und als Codes definiert wurden. Auf Basis der 193 Codes wurde ein erster Entwurf des Kategoriensystems erstellt, der sich sowohl aus der Theorie als auch aus den Daten selbst ergab.

3.4 Entwicklung des Kategoriensystems

Im ersten Schritt wurde ermittelt, auf welche Ressourcen sich die Codes beziehen. Im Rahmen der Analyse wurden folgende Themen identifiziert, die als relevant erachtet wurden: Interesse und Neugier, Freude an der Tätigkeit, Autonomie, Kompetenzerleben, innere Resilienzfaktoren, Gesundheit, soziale Beziehungen, Glaube und Spiritualität, Verantwortungen, die eigene Persönlichkeit und finanzielle Möglichkeiten. Anschließend wurden die relevanten Themen nach Anzahl möglicher Codes und thematischem Fokus untersucht, um entscheiden zu können, ob sie als eine Ressource in das Kategoriensystem aufgenommen werden.

Dabei konnte festgestellt werden, dass die finanziellen Möglichkeiten lediglich eine relevante Aussage beinhalteten, die inhaltlich ebenfalls dem Bereich des Kompetenzerlebens zugeordnet werden konnte. Aus diesem Grund wurden die finanziellen Möglichkeiten nicht als Ressource berücksichtigt.

Darüber hinaus wurde festgestellt, dass sich die Aussagen zu Interesse und Neugier sowie zur Freude an einer Tätigkeit thematisch stark überschneiden und eine Unterscheidung deshalb als nicht sinnvoll erachtet wurde. Die Themen wurden dann zu einer Ressource zusammengefasst, die alle relevanten Aussagen zu *Interesse und Freude an einer Tätigkeit* enthielt.

Im Rahmen der Analyse der Aussagen zu den sozialen Beziehungen wurde festgestellt, dass diese sich in zwei unterschiedliche Themenbereiche unterteilen lassen. Zum einen berichteten Interviewte von sozialen Beziehungen als Kraftquelle zum Auftanken, wenn gerade eine schwierige Zeit durchgemacht wurde. Die sozialen Beziehungen halfen dabei, wieder aktiv zu werden. Andere Aussagen bezogen sich darauf, dass das gemeinsame Aktiv-Sein als deutlich angenehmer wahrgenommen wird, wenn die Möglichkeit besteht, mit anderen gemeinsam aktiv zu sein. Aus dieser Unterschiedlichkeit wurde letztere Beschreibung zur Ressource *Verbundenheitsgefühl* in das Kategoriensystem aufgenommen, wohingegen die *sozialen Beziehungen* als wichtiges Thema beibehalten und ebenfalls als Ressource aufgenommen wurden.

Im Hinblick auf die inneren Resilienzfaktoren wurde eine weitere Ausdifferenzierung vorgenommen. Die in den relevanten Aussagen thematisierten Aspekte fokussierten sich insbesondere auf die *Persönlichkeit und eigene Stärken* sowie unterschiedliche *Coping-Strategien*, die sowohl körperlicher als auch mentaler Natur waren. Da es für beide Themen ausreichend relevante Aussagen gab, wurden sie jeweils als separate Ressource in das Kategoriensystem aufgenommen.

In Bezug auf das Thema Glaube und Spiritualität wurden sämtliche Aussagen berücksichtigt, die sich auf eine bestimmte Weltanschauung oder die Astrologie bezogen. Die daraus resultierende Ressource wurde als *Glaube, Spiritualität und Weltanschauungen* bezeichnet.

Im Zuge der Erstellung des Kategoriensystems wurde eine Tabelle erstellt, die die identifizierten Themen beinhaltet. Die Tabelle zielt darauf ab, eine konsistente Orientierungshilfe für beide Coder bereitzustellen und somit die Kodierung zu erleichtern. Sie umfasst die Kategorien der Ressourcen, sämtliche Ressourcen mit den jeweiligen Definitionen sowie Themenbeispiele, mögliche Überlappungen mit anderen Ressourcen und konkrete Textbeispiele für jede Ressource. Die Tabelle ist im Anhang zu finden. Während der Coding-Phasen wurde die Kommunikation zwischen den Codern unterbunden, um eine Beeinflussung der Übereinstimmung zu verhindern.

Zur grundlegenden Unterscheidung der Ressourcen wurde die Unterscheidung in der Selbstbestimmungstheorie nach Ryan & Deci (2000) herangezogen. In dieser Theorie

wird zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation unterschieden (Ryan & Deci, 2000). Diese Unterscheidung wurde auf Ressourcen übertragen, wodurch sich die beiden Kategorien von *inneren* und *externen Ressourcen* ergab. Darüber hinaus wurden *interpersonelle Ressourcen* identifiziert, die in den Daten enthalten waren und als separate Kategorie in die Analyse integriert wurden. Die Unterscheidung zwischen *inneren*, *interpersonellen* und *externen Ressourcen* bezieht sich auf die Verfügbarkeit der Ressourcen zur Ermöglichung von Aktiv-Sein. Während die *inneren Ressourcen* durch die Person selbst zugänglich sind, sind die *interpersonellen Ressourcen* im persönlichen Umfeld und in den Beziehungen zu anderen zu finden. Die *externen Ressourcen* hingegen ergeben sich durch äußere Rahmenbedingungen und gesellschaftliche Rollenbilder älterer Menschen oder resultieren aus spirituellen und religiösen Handlungen.

Das Coding mithilfe des soeben beschriebenen ersten Entwurf des Kategoriensystems wurde von zwei unabhängigen Kodierenden durchgeführt (Autor und eine weitere Studierende). Zu Beginn wurde ein Pilot-Coding durchgeführt, um die Passung des Kategoriensystems zu testen und Verbesserungsvorschläge zu ermitteln. Dabei wurden vier Interviews mit insgesamt 36 Codes verwendet. Die Codes der einzelnen Interviews wurden mittels der Analysesoftware MAXQDA (VERBI Software, 2021) in das Kategoriensystem kodiert. Anschließend wurde die Intercoderreliabilität mit Cohens kappa berechnet und lag für das erste Pilot-Coding bei 0,66. Nach Landis & Koch (1977) ist die Übereinstimmung damit als ausreichend anzusehen. Trotz des bereits ausreichenden Ergebnisses wurde das Feedback von beiden Codern erfasst und damit das Kategoriensystem überarbeitet, um die Qualität des Kategoriensystems zu erhöhen und ein höheres Cohens kappa beim finalen Coding zu ermöglichen.

Unterschiedliche Einschätzungen der Kodierenden wurden diskutiert und das Kodierungssystem entsprechend überarbeitet. Nach der ersten Überarbeitung, bei der es hauptsächlich darum ging, Aussagen über positive Gefühle nach Aktivitäten von *Interesse und Freude an der Tätigkeit* nach *Gesundheit* zu verschieben, erreichte die Kodierung eine Interrater-Reliabilität von 0,76. Es wurde eine weitere Überarbeitungsrunde durchgeführt, wobei die wichtigsten Änderungen das Kodieren von Aussagen zu innerem Ansporn unter *Persönlichkeit und eigene Stärken* betrafen.

Detaillierte Beschreibungen aller während der Überarbeitungsrunden des Kodierungssystems vorgenommenen Änderungen sind im Anhang zu finden.

Das finale Coding wurde mit insgesamt 193 Codes durchgeführt und die mittels Cohens kappa berechnete Intercoder-Reliabilität lag bei 0,8. Damit wurde das finale Coding nach Landis & Koch (1977) als ausreichend übereinstimmend abgeschlossen. Detaillierte Beschreibungen aller während der Überarbeitungsrunden des Kodierungssystems vorgenommenen Änderungen sind im Anhang zu finden.

Nach Abschluss des finalen Codings erfolgte die abschließende Zuordnung aller nicht übereinstimmend kodierten Aussagen durch eine gemeinsame Entscheidung der beiden Coder zu einem der beiden Ressourcen. In diesem Rahmen wurden die Aussagen jeweils mit dem Kategoriensystem abgeglichen, wobei die Ressource ausgewählt wurde, die einen größeren Teil der Aussage abgedeckt hatte.

4. Ergebnisse

Die in Tabelle 1 dargestellten Ergebnisse umfassen sämtliche durch die Qualitative Inhaltsanalyse identifizierten Haupt- und Unterthemen. Darüber hinaus ist die Häufigkeit der Erwähnungen durch die Teilnehmenden angegeben. Insgesamt wurden 193 Codes kodiert, wovon 158 übereinstimmend und 35 nicht übereinstimmend kodiert wurden. Im Anschluss erfolgte eine gemeinsame Zuordnung der Letzteren durch beide Kodierer zu einer Kategorie, die sich als am besten zu dem vorliegenden Inhalt passend erwies.

Tabelle 1

Häufigkeiten der genannten Ressourcen für das Aktiv-Sein im Alter

Ressourcen	Häufigkeiten (absolut)	Häufigkeiten (prozentual)
Innere Ressourcen	104	53,9%
Interesse und Freude an der Tätigkeit	11	5,7%
Kompetenzerleben	6	3,1%
Autonomie	11	5,7%
Persönlichkeit und eigene Stärken	29	15,0%

Coping-Strategien	19	9,8%
Gesundheitsmotivation	28	14,5%
Interpersonale Ressourcen	40	20,7%
Verbundenheitsgefühl	19	9,8%
Soziale Beziehungen	21	10,9%
Externe Ressourcen	49	25,4%
Verantwortungen und soziale Rollen	24	12,4%
Glaube, Spiritualität und Weltanschauung	25	13,0%
Summe	193	99,9%*

*Anmerkung. Die prozentualen Ergebnisse sind auf eine Stelle nach dem Komma gerundet und ergeben daher nicht genau 100%.

Die inneren Ressourcen stellen bei den Teilnehmenden die bedeutendste Kategorie dar und sind mit 94 Aussagen (53,8%) am häufigsten vertreten. Die interpersonalen Ressourcen wurden in 40 Aussagen (20,7%) und die externen Ressourcen in 49 Aussagen (25,4%) erwähnt. Für ältere Menschen sind die *Persönlichkeit und eigenen Stärken* (mit 29 Aussagen) sowie die *Gesundheitsmotivation* (mit 28 Aussagen) von zentraler Bedeutung. Ähnlich relevant sind *Glaube, Spiritualität und Weltanschauung* (mit 25 Aussagen) sowie *Verantwortungen und soziale Rollen* (mit 24 Aussagen). Die *sozialen Beziehungen* (mit 21 Aussagen) stellen für ältere Menschen hilfreiche Ressourcen dar, wurden jedoch etwas weniger oft genannt, ebenso wie das *Verbundenheitsgefühl* und die *Coping-Strategien* (mit je 19 Aussagen). Am wenigsten vertreten sind die Ressourcen *Interesse und Freude an der Tätigkeit, Autonomie* (mit je 11 Aussagen) und *Kompetenzerleben* (mit 6 Aussagen).

Innere Ressourcen

Die *inneren Ressourcen* beziehen sich auf die Bedürfnisse, Eigenschaften und Verhaltensweisen von einer Person selbst, ohne dass dabei andere Personen eine große Rolle spielen. Die *inneren Ressourcen* der interviewten älteren Menschen umfassen die folgenden Ressourcen: *Interesse und Freude an der Tätigkeit*,

Kompetenzerleben, Autonomie, Persönlichkeit und eigene Stärken, Coping-Strategien und Gesundheitsmotivation.

Die Kodierung von Codes zur Ressource *Interesse und Freude an der Tätigkeit* erfolgte, wenn Interviewte von einer inneren Freude oder dem Spaß an einer Tätigkeit berichteten, wodurch sie motiviert waren, aktiv zu sein. Die Tätigkeiten wurden als faszinierend, spannend oder anregend empfunden, weshalb sie häufiger ausgeführt wurden und in schwierigen Zeiten als Ressource dienten. Eine Person berichtete von verschiedenen Tätigkeiten, die sie aufgrund positive Gefühle ausübte und die ihr Kraft gaben:

„Und ja also nach dem Schreiben kommt dann vielleicht eine schöne Musik. Das gehört dann auch dazu, dass man vielleicht irgendein Musikstück anschaut, anhört, dass mir einfach total viel gibt und wo mein ganzes Gefühl aufgeht. Wenn es mal körperlich gut ist, kommt dann auch noch Tanzen dazu oder ich sing mit.“ (Interview BA2, Absatz 98)

Eine andere Person berichtete davon, dass die Motivation für die Aktivität vor allem aus der Freude am Wandern resultiert:

„Aber wenn du zum Beispiel einen schönen Wanderweg von einer Spitze zur nächsten gehst und dann wieder runter. Das macht mir Spaß.“ (Interview HK1, Absatz 120)

Das *Kompetenzerleben* beschreibt das subjektive Gefühl der Wirksamkeit und des Erfolgs einer Person bei einer Tätigkeit, bei der sie eigene Fachkenntnisse oder Fähigkeiten einsetzen konnte. Für die interviewten Personen war es von Wichtigkeit, sich erfolgreich und fähig zu fühlen. Eine Person beschreibt dies wie folgt:

„Und und deshalb auch wenn es einem im Umfeld ähm die Hände gebunden sind, dass man sich noch irgendetwas findet, wo kann ich wirksam sein? Und das kann einem so viel Kraft geben, dass man dann schon wieder weitermachen kann. Ich glaube, dass das eine ganz wichtige Komponente ist, für für seelisches Glück, wirksam zu sein. Ja.“ (Interview BY2, Absatz 32)

In Bezug auf die *Autonomie* konnten zwei verschiedene Mechanismen festgestellt werden. Zum einen wurden bei geringer Motivation zum Aktiv-Sein die selbstbestimmten Handlungen als bestärkend empfunden:

„Mah heute freuts mich nicht mehr, dass ich noch raus gehen oder, na sofort gehen. Oder besser noch, es braucht eine klare Entscheidung. Man darf entscheiden.“ (Interview AH1, Absatz 64)

Hinter dem Wunsch nach *Autonomie* steht zudem auch oft das Bestreben, ein möglichst langes Leben in Eigenständigkeit und ohne Unterstützung durch das soziale Umfeld zu führen, wobei der Umzug in ein Pflegeheim vermieden werden soll:

„Dass ich mich bewegen will, damit eben in zehn, 15 Jahren ich mich auch noch bewegen kann und nicht irgendwo vielleicht an den Rollstuhl gefesselt bin und auf Hilfe angewiesen bin.“ (Interview MS1, Absatz 44)

Die interviewten Personen nutzten die *Persönlichkeit und eigenen Stärken* als Ressource, die sich aus individuellen Persönlichkeitseigenschaften oder den eigenen Stärken ergaben. Im folgenden Zitat verknüpft die interviewte Person das eigene Temperament mit einem hohen Aktivitätslevel:

„Es ist eigentlich mein Naturell. Ich spring in der Frühe aus dem Bett und er sagt immer, „Hey, langsam, langsam“, aber das bin einfach ich.“ (Interview VS2, Absatz 35)

Zu dieser Ressource zählten auch nützliche Gewohnheiten oder Prägungen aus der eigenen Biografie, die das Aktiv-Sein erleichterten. In diesem Zitat berichtete eine Person davon, dass die berufliche Tätigkeit in der Schule einen positiven Einfluss auf die Kompetenz im Umgang mit technischen Hilfsmitteln hatte und dies im Alter eine Ressource darstellt:

„Es fällt mir ein, dass ich eigentlich ganz gut mit Computern noch umgehen kann. Das ist auch nicht so selbstverständlich, aber das ist beruflich bedingt, weil ich in der Schule damit auch viel zu tun gehabt habe. Und das ist dann irgendwie weitergewachsen. Also jemand, der eigentlich beruflich das nicht gemacht hat, der tut sich jetzt natürlich schwer und und ja. Also ich bin froh, dass ich da noch ein bisschen hineingewachsen bin. Aber das ist eigentlich eher Zufall.“ (Interview LM2, Absatz 86)

Bei Rückschlägen oder Schwierigkeiten für das Aktiv-Sein wurden von den Interviewten *Coping-Strategien* eingesetzt, um wieder Kraft und Motivation für das Aktiv-Sein zu schöpfen. Dazu zählen kognitive Bewältigungsstrategien wie die Akzeptanz schwieriger Situationen, Dankbarkeit und Humor:

„Ich glaube, aus meiner Dankbarkeit für das, was ich eigentlich alles erleben darf, für mein Leben. Ich bin dankbar für dieses Leben. Ja wenn ich nicht da wäre, könnte ich das alles nicht miterleben.“ (Interview BY2, Absatz 35)

Darüber hinaus wurden auch physische Bewältigungsstrategien angewendet, insbesondere in Form von Atemübungen oder sportlicher Betätigung:

„Oder eine kleine Atemübung oder eine kleine Bewegungsübung, weil ich das einfach die letzten 35 Jahre so gemacht habe, ja. Und der Körper, glaube ich, merkt sich das. Die Zellen merken sich das, das ist irgendwie ja“ (Interview BA2, Absatz 106)

Die Ressource *Gesundheitsmotivation* zeigte sich vorrangig in einer Motivation, im Alter möglichst lange gesund zu bleiben. Das Ziel beim Aktiv-Sein ist dabei, den Gesundheitszustand zu verbessern und somit den biologischen Altersabbau zu verlangsamen. Zudem sollten negative Folgen schlechter Gesundheit verhindert werden. Ein weiterer Aspekt betraf die Reduktion bereits bestehender Schmerzen sowie die Befolgung ärztlicher Ratschläge:

„Der Doktor hat mir klar und deutlich gesagt ich muss etwas machen. Und ich bin jetzt schmerzfrei. Ich bin so froh, dass ich das gemacht habe.“ (Interview BY1, Absatz 203)

Die Motivation, einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten, sorgte für einen inneren Antrieb für das Aktiv-Sein und ging in der Regel mit positiven Emotionen nach einer Aktivität einher:

„Also eigentlich war es genau, dass ich mich besser fühle, wenn ich körperlich was unternommen habe, als wenn man den ganzen Tag nur auf der Couch gewesen bin. Das ist eigentlich schon Motivation genug.“ (Interview HK1, Absatz 116)

Interpersonale Ressourcen

Im Unterschied zu den *inneren Ressourcen*, bei denen die Aufmerksamkeit auf der eigenen Person liegt, fokussieren sich die *interpersonalen Ressourcen* auf die persönlichen Beziehungen zu Personen im eigenen Umfeld. Dabei kann zwischen dem *Verbundenheitsgefühl* und den *sozialen Beziehungen* unterschieden werden.

In Hinsicht auf das *Verbundenheitsgefühl* berichteten die Interviewten einerseits von einem inneren Bedürfnis, sich mit anderen Personen oder mit einer Gruppe verbunden zu fühlen. Das Aktiv-Sein stellt demnach das Resultat des Bestrebens dar, sich anderen Personen nahe fühlen zu wollen:

„Es ist so, ich. Ich treffe mich gern mit Leuten. Ich habe Leute einfach gern. Ich bin gern mit anderen Leuten zusammen. Und das ist für mich muss ich mich nicht aufraffen. Da habe ich keine Probleme.“ (Interview SiS1, Absatz 69)

Zum anderen ging es auch darum, dass das gemeinsame Aktiv-Sein mit anderen Personen oder einer Gruppe von Menschen als deutlich angenehmer empfunden wurde als das alleinige Aktiv-Sein:

„Ja eben in der Gruppe. Das ist auch wichtig, dass man dann ist man mehr angetrieben hat man mehr mehr Spaß, als wenn man alleine spazieren geht.“ (Interview CH2, Absatz 26)

Im Hinblick auf die *sozialen Beziehungen* als Ressource wurden insbesondere die Unterstützung durch Menschen oder Tiere hervorgehoben. Sie fungierten als Rückzugsort, der es ermöglichte, nach einer schwierigen Situation, wie beispielsweise einer Erkrankung oder einem Rückschlag, wieder aktiv zu werden:

„Also ich habe es in dem Fall gehabt, ein intaktes Familienleben. Also für mich war schon wichtig, wenn das, wenn, wenn du keinen, keine Stütz keine Stütze hast, dann ist es schwierig, da rauszukommen. Ich glaube, jeder braucht zur Ladestation. Wenn du die nicht hast, dann ist es schwierig. Dann ist es ganz schwierig. Und man muss immer schauen, dass man so, ahm. Also für mich ist die Familie ist ganz, ganz wichtig.“ (Interview JL2, Absatz 101)

Externe Ressourcen

Im Gegensatz zu den inneren und interpersonalen Ressourcen, die sich auf interne und zwischenmenschliche Faktoren beziehen, fokussieren sich die *externen Ressourcen* klar auf äußere Umstände. Hierbei kann zwischen *Verantwortungen* sowie *Glaube, Spiritualität und Weltanschauung* als Ressourcen unterschieden werden.

Die *Verantwortungen* zeigten sich in externen Verpflichtungen oder Erwartungen an eine Person, bestimmte Handlungen auszuführen oder Aufgaben und Normen zu

erfüllen. In den Interviews wurde eine Vielzahl von Verantwortungsbereichen thematisiert, darunter die Fürsorge für Haus, Garten, Enkelkinder oder Haustiere sowie die Beteiligung an Vereinen und ehrenamtlichen Tätigkeiten. Die Verantwortungen trugen maßgeblich dazu bei, die Regelmäßigkeit von Aktiv-Sein aufrechtzuerhalten, auch bei geringer Motivation:

„Essen auf Rädern, wenn es den ganzen Tag regnet und man muss aus dem Auto raus. Ist nicht so lustig, aber man macht es halt trotzdem, weil es muss gemacht werden.“ (Interview NB2, Absatz 79)

Wichtig sind für die interviewten Personen auch die sozialen Rollen, zumeist in Form der Eltern- oder Großelternrolle innerhalb der eigenen Familie:

„Äh, dann die Kinder. Überhaupt. Ich glaube, für jede Mutter steht das Wohlbefinden der Kinder auf der obersten Skala und eben dafür ist man bereit und (...) und man findet einfach Kraft. Dafür lohnt es sich Kraft zu nehmen. Und das bringt ja andersherum so viel Zufriedenheit und so viel, viel Liebe in dein Leben. Das bedeutet Kinder.“ (Interview KN2, Absatz 51)

Zur Ressource *Glaube, Spiritualität und Weltanschauung* wurden alle Aussagen kodiert, bei denen sich die Ressourcen aus dem persönlichen Glauben, der Zugehörigkeit einer Religions- oder Glaubensgemeinschaft, einer persönlichen Spiritualität oder der eigenen Weltanschauung ergaben. Diese Ressourcen sind insbesondere dazu geeignet, die Bewältigung von Rückschlägen zu erleichtern und in schwierigen Zeiten Kraft zu spenden:

„Hier spielt sicher auch der Glaube mit eine Rolle. Ich weiß, dass es eine höhere Gewalt gibt und, ähm, alleine der Gedanken und auch weiß ich, dass mich mein Schutzengel schon beschützt hat in schwierigen Situationen. Der Glaube gibt mir sicher Kraft.“ (Interview MH2, Absatz 51)

Neben dem christlichen Glauben spielten hier fernöstliche Philosophien, die Verbundenheit zur Natur, Astrologie oder individuelle Formen von Spiritualität eine Rolle:

P2: *„Ich empfehle sogar jedem geht es einmal für ein paar Wochen oder wann es möglich ist länger in ein Kloster. Es kann ein Kloster hier sein oder irgendwo, wo ein einfaches Leben stattfindet.“*

P1: „Hast du es selber schon mal gemacht?“

P2: „Ja Ja ich bin in ein Zen Kloster nach Japan gegangen.“ (Interview AH1, Absatz 96-98)

5. Diskussion

5.1 Beantwortung der Fragestellung und Diskussion der Ergebnisse

Obwohl das Aktiv-Sein zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit hat (Teraž et al., 2022; Sala et al., 2019), sind ältere Menschen heutzutage nicht ausreichend aktiv (Sagelv et al., 2019). Die vorliegende Studie zielte darauf ab, die Ressourcen älterer Menschen für das Aktivsein zu untersuchen, um mögliche Gründe für die beobachtete Situation zu identifizieren und Ansatzpunkte zu ermitteln, an denen eine Veränderung herbeigeführt werden könnte. Die Forschungsfrage, die sich im Rahmen dieser Untersuchung stellt, lautet wie folgt:

Welche Ressourcen stehen älteren Menschen zur Verfügung, um aktiv zu sein?

Zur Beantwortung dieser Forschungsfrage, wurden eine qualitative Inhaltsanalyse nach Schreier (2012) durchgeführt, um die Ressourcen älterer Menschen für das Aktiv-Sein im Alltag zu untersuchen. Im Rahmen der Untersuchung wurden 34 qualitative Interviews durchgeführt, anhand derer ein Kategoriensystem konzipiert wurde. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass ältere Menschen auf drei verschiedene Arten von Ressourcen zurückgreifen, um aktiv zu sein: Innere Ressourcen, interpersonale Ressourcen und externe Ressourcen.

Diese Unterscheidung zwischen inneren und externen Faktoren lässt sich in der Selbstbestimmungstheorie von Ryan & Deci (2000) finden. In dieser Theorie wird zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation unterschieden (Ryan & Deci, 2000). Während die intrinsische Motivation sich aus dem eigenen Antrieb und den persönlichen Bedürfnissen ergibt, wird die extrinsische Motivation maßgeblich durch externe Belohnungen ausgelöst (Ryan & Deci, 2000). Die vorliegende Studie folgt in ihrer Argumentation einer ähnlichen Unterscheidung. Die *inneren Ressourcen* beziehen sich demnach auf Ressourcen, die sich aus der eigenen Person, den Bedürfnissen oder Verhaltensweisen ergeben, während sich die *externen Ressourcen* vor allem aus äußeren Bedingungen und Unterstützungen ergeben. Da sich viele Aussagen in den Interviews explizit auf soziale Kontakte bezogen, die sich sowohl aus

inneren Bedürfnissen wie auch durch Unterstützung von außen zusammensetzen, wurde eine dritte Kategorie der *interpersonellen Ressourcen* hinzugefügt.

Im Rahmen der Analyse konnten insgesamt 36 (18,6%) relevante Aussagen zu den Ressourcen *Autonomie, Kompetenzerleben und Verbundenheitsgefühl* identifiziert werden. In der Selbstbestimmungstheorie von Ryan & Deci (2000) werden Autonomie, Kompetenzerleben und Verbundenheitsgefühl als grundlegende psychologische Bedürfnisse bezeichnet, die für das menschliche Überleben von entscheidender Bedeutung sind. Sie werden als „critical resources“ bezeichnet (Vansteenkiste et al., 2020, S.2), wobei es sich um Ressourcen handelt, die für Selbstorganisation, Anpassung und Entfaltung von Individuen und Kulturen elementar sind und aus der menschlichen Natur hervorgehen (Vansteenkiste et al., 2020). Die vorliegende Studie bestätigt die Funktion und Universalität von *Autonomie, Kompetenzerleben und Verbundenheitsgefühl* als Ressourcen, die auch für das Aktiv-Sein von älteren Menschen von Bedeutung sind. Die geringe Anzahl von sechs relevanten Aussagen zum *Kompetenzerleben* könnte auf verschiedene Ursachen zurückgeführt werden. Dieses Ergebnis lässt sich möglicherweise auf negative Altersstereotype und die daraus resultierenden negativen Altersbilder zurückführen. Durch die Verinnerlichung dieser Altersstereotype (Parker et al., 2023) führt dazu, dass ältere Menschen sich eher als hilfsbedürftig statt kompetent wahrnehmen (Fiske et al., 2002).

Neben *Autonomie, Kompetenzerleben und Verbundenheitsgefühl* wird in der Forschung eine Diskussion darüber geführt, ob weitere Bedürfnisse in die Liste der grundlegenden psychologischen Bedürfnisse aufgenommen werden sollten (Vansteenkiste et al., 2020). In diesem Zusammenhang werden verschiedene Bedürfnisse diskutiert, darunter das Bedürfnis nach Neuheit (engl. „novelty“). Dieses Bedürfnis ist durch das Bestreben charakterisiert, Neues auszuprobieren und neue Erfahrungen zu machen (Vansteenkiste et al., 2020). In der vorliegenden Studie kann auf die Ressource *Interesse und Freude an der Tätigkeit* verwiesen werden, in welcher ebenfalls die Neugierde und das Interesse an neuen Tätigkeiten thematisiert wird. Da diese Ressource jedoch mit elfmal nicht so häufig erwähnt wurde und sich die meisten dieser Aussagen explizit auf die Freude an einer Tätigkeit beziehen, kann aus dieser Studie kein eindeutiger Hinweis gezogen werden, ob die Neuheit und damit das Erleben neuer Erfahrungen ein grundlegendes Bedürfnis von älteren Menschen ist. Des Weiteren wurde die Wohltätigkeit (engl. „beneficence“) von Vansteenkiste et al.

(2020) erwähnt und als das Gefühl beschrieben, einen positiven Einfluss auf andere zu haben. Es lassen sich Parallelen zu den *Verantwortungen und sozialen Rollen* ziehen, die sich einerseits auf ehrenamtliche Tätigkeiten beziehen, andererseits jedoch das Erfüllen und Ausüben unterstützender Rollen, wie z.B. der Großeltern-Rolle, umfassen. Eine weitere Parallele zu dieser Ressource lässt sich mit der Moral (engl. „morality“) ziehen, die ebenfalls als ein Kandidat für die grundlegenden psychologischen Bedürfnisse herangezogen wird (Vansteenkiste et al., 2020). Das Bedürfnis nach Moral wird von Vansteenkiste et al. (2020) als das subjektive Empfinden definiert, wonach jemand selbst moralisch handelt (Vansteenkiste et al., 2020). Diese Beschreibung passt ebenfalls zur Ressource *Glaube, Spiritualität und Weltanschauung*. Denn bei dieser Ressource geht es um spirituelle und religiöse Praktiken, die das eigene Empfinden der Moral erhöhen könnten. Sowohl Wohltätigkeit als auch Moral spielen bei älteren Menschen jedenfalls eine bedeutende Rolle. Ob sie auch als grundlegendes Bedürfnis und damit als „critical resources“ (Vansteenkiste et al., 2020, S.2) angesehen werden können, ist jedoch rein aus den Ergebnissen dieser Studie nicht beurteilbar und sollte weiter erforscht werden. Die vorliegende Studie liefert jedoch Hinweise darauf, dass diese Ressource bei älteren Menschen von hoher Relevanz ist.

Die Ressource *Interesse und Freude an der Tätigkeit* wurde in elf (5,7%) verschiedenen Aussagen erwähnt. Es bestehen starke Ähnlichkeiten zu der aus der Selbstbestimmungstheorie von Ryan & Deci (2000) stammenden intrinsischen Motivation. Die intrinsische Motivation wird auch als Freude, Interesse und innere Zufriedenheit beschrieben, die Menschen dazu motiviert, bestimmte Tätigkeiten auszuüben (Legault, 2017). Ganz zentral ist hierbei, dass sich die Motivation aus der Tätigkeit selbst und der Freude beim Ausüben der Tätigkeit ergibt (Ryan & Deci, 2000). Dies trifft ebenso auf die Ressource *Interesse und Freude an der Tätigkeit* zu (siehe „4. Ergebnisse“). Ausgehend von den Ergebnissen dieser Studie können diese inneren Mechanismen nicht allein als Motivation für Tätigkeiten interpretiert werden, sondern ebenso als Ressource, um das Aktiv-Sein aufrechtzuerhalten - sowohl im Alltag als auch bei aufkommenden Herausforderungen. Die *Freude an der Tätigkeit* zeigt Parallelen zum Zeitgenuss (engl. „time-savoring“), der als Schutzfaktor gegen depressive Symptome identifiziert werden konnte (Wallimann et al., 2024).

Die am häufigsten genannte Ressource für das Aktiv-Sein ist die *Persönlichkeit und eigene Stärken*, die in 29 Aussagen (15%) erwähnt wurde. In vorangegangenen Studien wurden Persönlichkeitseigenschaften bereits als Ressource für ältere Menschen identifiziert (Froidevaux et al., 2024). Dabei wird insbesondere auf die Gewissenhaftigkeit und Offenheit als Ressourcen verwiesen (Froidevaux et al., 2024), jedoch können auch eine hohe Resilienz oder positive Lebenseinstellungen wie Optimismus und Hoffnung eine bedeutende Rolle spielen (Junakovic et al., 2023; Koskinen et al., 2020). Die in den vorangegangenen Studien genannten Aspekte spielen auch in den Aussagen in dieser Studie eine entscheidende Rolle. Darüber hinaus konnte die Gewohnheit als ein wichtiger Aspekt identifiziert werden, der das Aktiv-Sein begünstigt. In zahlreichen Interviews wurde von einem inneren Antrieb oder Ansporn berichtet, der das Aktiv-Sein beeinflusst und welchen die Interviewten mit dem eigenen Naturell verknüpften. Aufgrund der konkreten Bezugnahme einzelner Aussagen auf die Erziehung und die eigene Kindheit könnte die Untersuchung des Auftretens dieser Aussagen und Ressourcen in einer Studie mit jüngeren Kohorten von Interesse sein. Durch das Aufwachsen mit Smartphones und Internet hat sich die Kindheit und Jugend von heutigen Generationen stark verändert und könnte damit auch möglicherweise weitere Effekte auf das Aktiv-Sein im Alter haben.

In den Interviews wurden *Coping-Strategien* in 19 Aussagen (9,8%) erwähnt. Es konnte festgestellt werden, dass sie ebenfalls eine nützliche Ressource darstellen, um aktiv zu sein. Dabei wurde festgestellt, dass sie besonders dazu beitragen, die Aktivität trotz belastender Ereignisse aufrechtzuerhalten und die Wahrscheinlichkeit von Stress zu verringern (Grom, 2011). Die in den Interviews genannten Coping-Strategien fokussierten sich vorwiegend auf Dankbarkeit, Akzeptanz der Situation und Atemübungen. Im Rahmen der COR-Theorie könnten sie im Umgang mit drohenden oder tatsächlichen Ressourcenverlusten eine relevante Rolle einnehmen. Sie könnten dazu beitragen, die Bewältigung dieser Verluste zu erleichtern und den dadurch entstandenen Stress der betreffenden Person zu reduzieren.

Mit 28 Nennungen (14,5%) wurde die Ressource *Gesundheitsmotivation* am zweithäufigsten erwähnt. Diese Ressource deutet darauf hin, dass das Thema der eigenen Gesundheit eine signifikante Rolle im Alltag älterer Menschen spielt, da die Gesundheit häufig als Motivation für das Aktiv-Sein genannt wird. Diese Erkenntnisse legen nahe, dass ältere Menschen sich der Bedeutung von insbesondere körperlicher

Aktivität für die Gesundheit durchaus bewusst sind. Die häufige Erwähnung der Gesundheitsmotivation könnte auf die Terror Management Theorie von Greenberg et al. (1992) zurückzuführen sein. Gemäß dieser Theorie ist sich der Mensch der eigenen Sterblichkeit bewusst und ist darum bemüht, die daraus resultierende Angst vor dem Tod zu kontrollieren und dabei zu reduzieren (Greenberg et al., 1992). Aus der vorliegenden Untersuchung geht hervor, dass das Aktiv-Sein zum Teil mit der Motivation einhergeht, gesund bleiben zu wollen. Dies könnte in Bezug auf die Terror Management Theorie mit der Angst vor dem Tod in Verbindung stehen. In den Aussagen finden sich häufig Vergleiche mit anderen Personen, denen es körperlich oder mental im Alter sehr schlecht geht. Das Sichtbarwerden des altersbedingten Abbaus im eigenen, persönlichen Umfeld könnte eine gesteigerte Wahrnehmung der Angst vor dem Tod bedingen. Das Aktiv-Sein und die damit einhergehenden positiven Effekte für die Gesundheit könnten als eine Form der emotionalen Erhaltung des eigenen Selbstwerts (vgl. Greenberg et al., 1992) dienen, wodurch der eigene Tod möglichst lange hinausgezögert werden kann. Diese Annahme trifft möglicherweise auch auf einzelne Aussagen zur *Autonomie* zu, die sich darauf beziehen, möglichst lange autonom und eigenständig zu bleiben.

Auch die Ressource *Glaube, Spiritualität & Weltanschauung* könnte teilweise mit der Terror Management Theorie von Greenberg et al. (1992) erklärt werden. Die Ressource wurde in 25 Aussagen (13%) erwähnt und nimmt somit ebenfalls einen bedeutenden Stellenwert im Alter ein. In Bezug auf die Terror Management Theorie könnte ein persönlicher Glaube, spirituelle Praktiken oder eine bestimmte Weltanschauung älteren Menschen Sicherheit geben und ihnen dazu verhelfen, aktiver zu sein, ohne durch die Angst vor dem Tod gehemmt zu werden. Ein weiterer Aspekt, der die Relevanz von Spiritualität und Religiosität im Alter unterstreicht, könnte auch in der Gero-Transzendenz (Tornstam, 1997) begründet liegen. Tornstam (1997) beschreibt mit dem Konzept der Gero-Transzendenz die Veränderung der Perspektive auf das eigene Leben im Alter. Dabei wird das materialistisch-individualistische Weltbild durch ein transzendentes Selbstverständnis ersetzt. Dies steht im Einklang mit der Beobachtung, dass die finanziellen Möglichkeiten für das Aktiv-Sein im Alter in unserer Stichprobe keine relevante Ressource darstellten. Dies deutet darauf hin, dass eine materialistische Denkweise im Alter eine untergeordnete Rolle spielt. Die Relevanz *sozialer Beziehungen* und dem *Verbundenheitsgefühl* hingegen ist in dieser

Studie mit 21 Aussagen (10,9%) bzw. mit 19 Aussagen (9,8%) deutlich sichtbar geworden. Gemäß der Gero-Transzendenz sowie der sozioemotionalen Selektivitätstheorie vollzieht sich in der sozialen Komponente eine Verschiebung der Prioritäten älterer Menschen von einer Vielzahl oberflächlicher sozialer Kontakte zu einer geringeren Anzahl enger sozialer Kontakte (Tornstam, 1997; Carstensen et al., 1999). Diese Erkenntnisse stehen im Einklang mit den Ergebnissen der vorliegenden Studie zu den *sozialen Beziehungen*, wonach diese besonders in Zeiten geringerer Aktivität eine Ressource darstellen, um die Wiederaufnahme von Aktiv-Sein zu unterstützen.

In Anlehnung an Prinzip 2 von Buchwald & Hobfoll (2021), welche die Erkenntnisse der Forschung zur COR-Theorie zusammenfassen, ist festzustellen, dass Menschen Ressourcen investieren müssen, um Ressourcenverluste aufzufangen oder um neue Ressourcen aufzubauen. Mit zunehmendem Alter sind Menschen mit einer Vielzahl an Ressourcenverlusten konfrontiert (siehe 2.2 „Ressourcen im Alter“). Die vorliegende Studie zeigt jedoch, dass ältere Menschen über unterschiedliche Arten von Ressourcen verfügen und auf diese im Alltag für die Aufrechterhaltung des Aktiv-Seins zurückgreifen können. Um die bereits erlebten Ressourcenverluste und deren negative Effekte abzumildern, sollten ältere Menschen die in der vorliegenden Studie ermittelten inneren, interpersonalen und externen Ressourcen investieren. Darüber hinaus sollten die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen dahingehend angepasst werden, dass älteren Menschen mehr Möglichkeiten eröffnet werden, ihre Ressourcen einzusetzen. Die Einbindung älterer Menschen in die Gesellschaft und die Übertragung von Verantwortung gehen mit einer erhöhten Kapazität an Ressourcen einher, die für das Aktiv-Sein verwendet werden können. Dies ist von entscheidender Bedeutung, da auf diese Weise Abwärtsspiralen von Ressourcenverlusten vermieden und Aufwärtsspiralen von Ressourcengewinnen ermöglicht werden können. Darüber hinaus könnten Spillover-Effekte auftreten, durch die ältere Menschen in weiterer Folge mehr innere Ressourcen aufbauen. Die Aneignung neuer Coping-Strategien in sozialen Gruppen oder die Steigerung des Kompetenzerlebens älterer Menschen könnten mögliche Ansätze sein, um die Gesundheit älterer Menschen auf gesellschaftlicher Ebene zu verbessern.

5.2 Limitationen

Nach der Diskussion der Ergebnisse soll nun auf die Limitationen eingegangen werden, die sich aus der durchgeführten Erhebung ergeben haben.

Die Durchführung der Erhebung durch insgesamt 17 Interviewende stellt eine wesentliche Limitierung dar. Dies resultierte aus der Lehrveranstaltung und hat sich aus ökonomischer Perspektive als äußerst vorteilhaft erwiesen. Allerdings konnte eine unterschiedlich strenge Einhaltung des Interviewleitfadens beobachtet werden. Im Rahmen des Austauschs über die Durchführung der Interviews wurde festgestellt, dass einige Interviewende alle drei Formen der Aktivität erläuterten und anschließend nach ihrer allgemeinen Aktivität befragten. Andere Interviewende gingen bei der Frage nach den Aktivitäten auf die unterschiedlichen Formen der Aktivität ein, indem durchgängig zwischen physischer, kognitiver und sozialer Aktivität differenziert wurde. Auch die Nachfragen boten Möglichkeiten für Variationen, die in Abhängigkeit zu den interviewenden Personen standen und zudem auch von den Antworten der interviewten Personen abhingen.

Eine weitere Limitation ergibt sich aus der Verwendung von zwei unterschiedlichen Interviewleitfäden. In diesem Kontext wurde die Empfehlung von Schreier (2012) berücksichtigt, den Interviewleitfaden kontinuierlich durch bereits erhobene Daten zu adaptieren. Dennoch könnte dies eine Verzerrung der Daten nach sich ziehen. Die in dieser Studie verwendete Frage ist von den vorgenommenen Anpassungen jedoch nicht betroffen, da sowohl die Position im Leitfaden als auch die Formulierung unverändert bleibt.

Der eingesetzte Interviewleitfaden fokussierte sich auf die Aktivität älterer Menschen und war nicht explizit darauf ausgelegt, nach den Ressourcen zu fragen. Die Forschungsfrage der vorliegenden Studie wurde zudem erst nach der Datenerhebung formuliert. In der Konsequenz zeigt sich eine leichte Diskrepanz zwischen der Forschungsfrage und der Frage im Interviewleitfaden. Wäre im Vorfeld bekannt gewesen, dass eine Untersuchung der Ressourcen geplant ist, hätte die Frage im Interviewleitfaden präziser formuliert werden können. Eine gezieltere Gestaltung der Nachfragen, die sich verstärkt auf die Ressourcen konzentriert, wäre in diesem Fall zielführend gewesen. Stattdessen wurden bei Nachfragen auch die Motivation für das

Aktiv-Sein erfragt, wodurch sich eine unklare Trennung zwischen Ressourcen und Motivationsfaktoren in den Aussagen ergab.

Aufgrund des Altersdurchschnitts von 68 Jahren ist die Repräsentativität der Stichprobe für Menschen höheren Alters möglicherweise eingeschränkt. Die Stichprobe ließ eine hohe Aktivität bei den interviewten Personen vermuten. Es sei jedoch angemerkt, dass die Ergebnisse nicht ohne Weiteres auf die Gesamtheit der über 60-jährigen Bevölkerung verallgemeinert werden können. Insbesondere die Gruppe der über 80-Jährigen ist in der Stichprobe unterrepräsentiert. Des Weiteren ist anzumerken, dass der Anteil der befragten Frauen (22 Personen) den Anteil der befragten Männer (10 Männer) deutlich übersteigt. Dies könnte die Repräsentativität für Männer beeinträchtigen.

Es konnte festgestellt werden, dass zwischen den interviewenden Personen und den interviewten Personen in der Regel eine enge Beziehung bestand. Es besteht daher die Möglichkeit, dass die Daten aufgrund des für einzelne Interviewte möglicherweise unangenehmen Prozesses der Informationssammlung verfälscht wurden. In diesem Kontext ist die soziale Erwünschtheit ebenfalls ein Thema, da diese die Daten beeinflusst haben könnte. Es besteht die Möglichkeit, dass die Daten vor allem sozial erwünschte oder leicht erinnerbare Ressourcen enthalten. Zudem besteht keine Möglichkeit, eine Einschätzung darüber zu geben, ob die genannten Ressourcen tatsächlich im Alltag Anwendung fanden. Dies ist darauf zurückzuführen, dass lediglich die Aussagen aus den Interviews in die Ergebnisse mit einbezogen wurden und keine weitere Erhebung der Aktivität stattfand.

5.3 Implikationen

Abschließend werden die Implikationen der Ergebnisse dieser Studie diskutiert.

Die in der vorliegenden Studie identifizierten Ressourcen sollten sowohl auf individueller als auch auf institutioneller Ebene gefördert werden. Im Hinblick auf die Stärkung der *Gesundheitsmotivation* für ältere Menschen könnte die Entwicklung von entsprechenden Gesundheitsprogrammen zielführend sein. Diese sollten sowohl das Wissen um gesundheitsförderliche Verhaltensweisen vermitteln als auch praktische Übungen beinhalten. Es wird empfohlen, diese Maßnahmen in regelmäßigen Abständen in Gruppen durchzuführen, um die Entwicklung *sozialer Beziehungen* zu fördern und das *Verbundenheitsgefühl* als Ressource zu stärken. Um den Einstieg in

ein gesundheitsbewusstes Leben zu erleichtern, ist es empfehlenswert, derartige Gesundheitsprogramme niedrigschwellig zu gestalten, indem sie kostengünstig und leicht zugänglich sind. Neben der Steigerung der körperlichen Aktivität können in diesem Kontext auch die soziale und, im Rahmen der Wissensvermittlung, die kognitive Aktivität erhöht werden. Ein wesentlicher Aspekt besteht zudem in der gleichzeitigen Stärkung des *Kompetenzerlebens*, indem beispielsweise auf den Fortschritt der Fitness hingewiesen oder dieser sichtbar gemacht wird. Durch solch ein Gesundheitsprogramm können Spillover-Effekte entstehen, weil die medizinischen Kosten für ältere Menschen in weiterer Folge reduziert werden.

Das *Kompetenzerleben* wurde lediglich in sechs Aussagen erwähnt. Vor diesem Hintergrund wird eine Stärkung des *Kompetenzerlebens* empfohlen. Dabei könnten eine Verbesserung des gesellschaftlichen Altersbildes und die Verringerung altersbedingter Stereotype entscheidend sein. Denn wenn das Alter nicht mehr mit sinkender Kompetenz in Verbindung gebracht wird, könnte die Ressource Kompetenzerleben wichtiger und besser genutzt werden, sodass ältere Menschen aktiver sind. Die Medien nehmen eine bedeutende Funktion bei der Vermittlung des gesellschaftlichen Altersbildes ein. In diesem Zusammenhang könnten positivere Darstellungen älterer Menschen z.B. in Werbespots oder Fernsehsendungen hilfreich sein, um die negativen Altersbilder zu verringern und die Wahrnehmung zu fördern, dass ältere Menschen zahlreiche Kompetenzen haben, die wichtig für die Gesellschaft sein können.

Mit dem Übergang in die Pension gehen zahlreiche berufsbedingte Möglichkeiten zum Übernehmen von Verantwortung verloren (Froidevaux et al., 2024). Die vorliegende Studie kommt zu dem Schluss, dass *Verantwortungen* bei vielen älteren Menschen als Ressource für das Aktivsein genutzt werden. An dieser Stelle könnte ein Ansatz verfolgt werden, der älteren Menschen generell eine größere Verantwortung übertragen würde. Dabei könnten Ehrenämter geschaffen werden, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind und deren Expertise sinnvoll einsetzen. Die Ausübung von Ämtern für ältere Menschen könnte sich auf Kompetenzen fokussieren, die in geringem Maße oder gar nicht vom altersbedingten Abbau betroffen sind. Zu diesen Kompetenzen zählen beispielsweise Lebenserfahrung und Empathie.

Da bisher keine Forschung zu den Ressourcen für das Aktiv-Sein im Alter durchgeführt wurde, könnten die ermittelten Ergebnisse die Grundlage für weitere Studien dieser Art bilden. In zukünftigen Studien könnte untersucht werden, welche Faktoren dazu beitragen, dass die Ressource *Persönlichkeit und eigene Stärken* für ältere Menschen eine so bedeutende Rolle spielt. In diesem Zusammenhang könnte auch von Interesse sein, wie das Aktivsein von älteren Menschen generell betrachtet wird und welche Auswirkungen präskriptive Altersbilder hier haben.

6. Literaturverzeichnis

- Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (Hrsg.) (2018). *Contemporary Perspectives on Ageism*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8>
- Ballesteros, S., Kraft, E., Santana, Silvina, & Tziraki, C. (2015). Maintaining older brain functionality: A targeted review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 55(55), 453–477. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.06.008>
- Barbosa, L. M., Monteiro, B., & Murta, S. G. (2016). Retirement Adjustment Predictors—A Systematic Review. *Work, Aging and Retirement*, 2(2), 262–280. <https://doi.org/10.1093/workar/waw008>
- Buchwald, P., Hobfoll, S.E. (2021). Die Theorie der Ressourcenerhaltung: Implikationen für Stress und Kultur. In: T. Ringeisen, P. Genkova, F. T. L. Leong (Hrsg.), *Handbuch Stress und Kultur* (S. 77-89). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-27789-5_9
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Clouston, S. A. P., Brewster, P., Kuh, D., Richards, M., Cooper, R., Hardy, R., Rubin, M. S., & Hofer, S. M. (2013). The Dynamic Relationship Between Physical Function and Cognition in Longitudinal Aging Cohorts. *Epidemiologic Reviews*, 35(1), 33–50. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxs004>
- Dr. Dresing & Pehl GmbH. (o. D.) *Audiotranskription*. <https://www.audiotranskription.de/>
- Fiske, S. T., Cuddy, A. J., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 878-902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.878>
- Franco, M. R., Pereira, L. S., & Ferreira, P. H. (2014). Exercise interventions for preventing falls in older people living in the community. *British Journal of Sports Medicine*, 48(10), 867–868. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092065>
- Froidevaux, A., Curchod, G., Degli-Antoni, S., Maggiori, C. & Rossier, J. (2024). Happily retired! A consensual qualitative research to elaborate theory on resources' categorization, processes and caravans for successful retirement

- adjustment. *Journal Of Occupational And Organizational Psychology*, 97(2), 699–728. <https://doi.org/10.1111/joop.12489>
- Garza, E. Z., Pauly, T., Choi, Y., Murphy, R. A., Linden, W., Ashe, M. C., Madden, K. M., Jakobi, J. M., Gerstorf, D., & Hoppmann, C. A. (2025). Social resources for everyday physical activity during times of chronic stress. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 14(4), 328–340. <https://doi.org/10.1037/cfp0000277>
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., & Pinel, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 913–922. <https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.1037/0022-3514.63.6.913>
- Grom, B. (2011). Subjektives Wohlbefinden und Ressourcen im Alter. In: R. Frank, (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden* (S. 259-269). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-13760-0_20
- Hansen, T., & Blekesaune, M. (2022). The age and well-being "paradox": A longitudinal and multidimensional reconsideration. *European journal of ageing*, 19(4), 1277–1286. <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00709-y>
- Hardy, S., & Grogan, S. (2009). Preventing Disability through Exercise: Investigating Older Adults' Influences and Motivations to Engage in Physical Activity. *Journal of Health Psychology*, 14(7), 1036–1046. <https://doi.org/10.1177/1359105309342298>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *The American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Holmgreen, L., Tirone, V., Gerhart, J., & Hobfoll, S. E. (2017). Conservation of resources theory: Resource caravans and passageways in health contexts. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Hrsg.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (S. 443–457). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch27>

- Hurtado, M. D., & Topa, G. (2019). Quality of Life and Health: Influence of Preparation for Retirement Behaviors through the Serial Mediation of Losses and Gains. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1539. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091539>
- Junaković, I. T., Nekić, M., & Šimić, N. (2023). Lifestyle Factors, Psychosocial Resources, and Mental Health in Older People. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry* 37(3), 147–157. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000330>
- Kim, A., & Merriam, S. B. (2004). Motivations For Learning Among Older Adults In A Learning In Retirement Institute. *Educational Gerontology*, 30(6), 441–455. <https://doi.org/10.1080/03601270490445069>
- Kinder-Kurlanda, K., & Watteler, O. (2015). *Hinweise zum Datenschutz. Rechtlicher Rahmen und Maßnahmen zur datenschutzgerechten Archivierung sozialwissenschaftlicher Forschungsdaten*. GESIS - Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3821.2641>
- Kolland, F., Wanka, A., Fassl, A., Heinrich, M., & Zgud, J. (2015). *Bedürfnisse älterer Personen in der Gesundheitsversorgung*. Österreichische Sozialversicherung. Abgerufen am 22. Juni 2025, von <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.844169&viewmode=content>
- Koskinen, C., Nyman, G. & Nyholm, L. (2020). Life has given me suffering and desire – A study of older men’s lives after the loss of their life partners. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*, 35(1), 163–169. <https://doi.org/10.1111/scs.12831>
- Kraal, A. Z., Sharifian, N., Zaheed, A. B., Sol, K., & Zahodne, L. B. (2019). Dimensions of religious involvement represent positive pathways in cognitive aging. *Research on Aging*, 41(9), 868–890. <https://doi.org/10.1177/0164027519862745>
- Kruger, J., Carlson, S. A., & Buchner, D. (2007). How active are older Americans? *Preventing Chronic Disease*, 4(3), A53.
- Lakomý, M. (2021). Differences in social participation of older adults across European welfare regimes: Fourteen years of SHARE data collection. *International Sociology*, 36(6), 906-925. <https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.1177/0268580921993326>

- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The Measurement of Observer Agreement for Categorical Data. *Biometrics*, 33(1), 159–174.
<https://doi.org/10.2307/2529310>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lee, K. H. & Jun, J. S. (2023). Grief, Social Support, Spirituality, and Depressive Symptoms Among Older Adults in Assisted Living in Kansas. *Journal Of Evidence-Based Social Work*, 20(6), 765–779.
<https://doi.org/10.1080/26408066.2023.2211970>
- Legault, L. (2017). Self-determination theory. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Hrsg.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1
- Lotfi, A., Langensiepen, C., & Yahaya, S. (2018). Socially assistive robotics: robot exercise trainer for older adults. *Technologies*, 6(1), 32.
<https://doi.org/10.3390/technologies6010032>
- Luo, Y., Xu, J., Granberg, E., & Wentworth, W. M. (2012). A longitudinal study of social status, perceived discrimination, and physical and emotional health among older adults. *Research on Aging*, 34(3), 275-301. <https://doi.org/10.1177/016402751142615>
- Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2011). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 9-23. <https://doi.org/10.1177/0265407510391362>
- McPhee, J.S., French, D.P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., Degens & H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17, 567–580. <https://doi.org/10.1007/s10522-016-9641-0>
- Meredith, S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. H. M., & Lim, S. E. R. (2023). Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age and Ageing*, 52(8).
<https://doi.org/10.1093/ageing/afad145>
- Meyermann, A., & Porzelt, M. (2014). *Hinweise zur Anonymisierung qualitativer Daten*. DIPF, Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation.
<https://doi.org/10.25656/01:21968>

- Mueller, S., Wagner, J., Wagner, G. G., Ram, N., & Gerstorf, D. (2019). How far reaches the power of personality? Personality predictors of terminal decline in well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(4), 634–650. <https://doi.org/10.1037/pspp0000184>
- Newsom, J. T., Denning, E. C., Shaw, B. A., August, K. J., & Strath, S. J. (2020). Older adults' physical activity-related social control and social support in the context of personal norms. *Journal of Health Psychology*, 27(3), 505–520. <https://doi.org/10.1177/1359105320954239>
- Nielsen, G., Wikman, J. M., Jensen, C. J., Schmidt, J. F., Gliemann, L., & Andersen, T. R. (2014). Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(S1), 66–75. <https://doi.org/10.1111/sms.12275>
- Palgi, Y., Shrira, A., & Diehl, M. (Hrsg.). (2022). *Subjective views of aging: Theory, research, and practice*. Springer International Publishing.
- Parker, G. J., Haslam, C., Stuart, J., Shum, D. H. K., & Ownsworth, T. (2023). Health practitioner beliefs regarding the impact of age-based stereotype threat on performance in the cognitive assessment of older adults. *Aging & Mental Health*, 27(6), 1142–1155. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2116399>
- Rinn, R., Keller, F. M., Peters, M., Pischke, C. R., Voelcker-Rehage, C., & Lippke, S. (2023). Physical activity and social participation in older adults in a cross-over intervention trial: A mediation analysis based on the biopsychosocial model. *Zeitschrift für Psychologie*, 231(4), 265–277. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000538>
- Ryan, P., & Coughlan, B. J. (Hrsg.). (2011). Older adults' experience of loss, bereavement and grief. In P. Ryan & B. J. Coughlan (Hrsg.), *Ageing and older adult mental health: Issues and implications for practice* (S. 109–126). Routledge.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Sagelv, E. H., Ekelund, U., Pedersen, S., Brage, S., Hansen, B. H., Johansson, J., Grimsgaard, S., Nordström, A., Horsch, A., Hopstock, L. A., Morseth, B., & Wehrmeister, F. C. (2019). Physical activity levels in adults and elderly from

- triaxial and uniaxial accelerometry. The Tromsø Study. *PLoS One*, 14(12), e0225670–e0225670. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225670>
- Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., Inagaki, H., Nakagawa, T., Yasumoto, S., Ishizaki, T., Arai, Y., Ikebe, K., Kamide, K., & Gondo, Y. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PLoS ONE*, 14(11), e0225006. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225006>
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. Sage.
- Statistik Austria. (2024). *Bevölkerung nach Alter/Geschlecht*. Abgerufen 17. Juni 2024, von <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/bevoelkerungsstand/bevoelkerung-nach-alter/geschlecht>
- Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: a systematic review. *BMC Public Health*, 13(1), 449. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-449>
- Teraž, K., Pišot, S., Šimunic, B., & Pišot, R. (2022). Does an active lifestyle matter? A longitudinal study of physical activity and health-related determinants in older adults. *Frontiers in PublicHealth*, 10, 975608. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.975608>
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 11(2), 143–154. [https://doi.org/10.1016/s0890-4065\(97\)90018-9](https://doi.org/10.1016/s0890-4065(97)90018-9)
- Triyuliasari, A., Irfani, A. D., & Zuliani, S. (2024). What keeps older adults happy?: A systematic review of subjective well being. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 7(4), 225-232. <https://doi.org/10.12973/ejper.7.4.225>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R.M. & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- VERBI Software. (2021). MAXQDA 2022 [computer software]. VERBI Software. <https://www.maxqda.com>
- Wallimann, M., Peleg, S., & Pauly, T. (2024). Time-savoring moderates associations of solitude with depressive mood, loneliness, and somatic symptoms in older

adults' daily life. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 16(3), 1497–1515. <https://doi.org/10.1111/aphw.12538>

World Health Organization. (2020). *Decade of Healthy Ageing: Plan of Action*.

Abgerufen am 22. Juni 2025, von

<https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action>

Wilson, R. S., Barnes, L. L., Krueger, K. R., Hoganson, G., Bienias, J. L., & Bennett, D. A. (2005). Early and late life cognitive activity and cognitive systems in old age. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 11(4), 400–407. <https://doi.org/10.1017/S1355617705050459>

7. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1	20
------------------------	----

8. Anhang

8.1 Demographische Daten

Tabelle 2

Angaben über das Durchschnittsalter der interviewten Personen

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Std.-Abweichung
Age	31	60,00	86,00	68,2903	7,68632
Gültige Werte (listenweise)	31				

Anmerkung. Ein Wert ist ungültig.

Tabelle 3

Angaben über das Geschlecht der interviewten Personen

	N	%
männlich	10	31,3%
weiblich	22	68,8%

Tabelle 4

Angaben über das Ausbildungsniveau der interviewten Personen

	N	%
Pflichtschule	5	15,6%
Lehrabschluss	8	25,0%
Berufsbildende mittlere Schule ohne Matura (z. B. Handelsschule)	5	15,6%
Allgemeinbildende oder berufsbildende höhere Schule mit Matura / Abitur (z. B. Gymnasium)	6	18,8%
Universität / Fachhochschule	6	18,8%

Sonstiges, und zwar:	2	6,3 %
----------------------	---	-------

Tabelle 5

*Angaben über die genaue Beschreibung der Ausbildung der Kategorie
‘Sonstiges, und zwar:‘*

	N	%
	30	93,8%
Diplom Krankenpflege	1	3,1%
Pädag. Akademie	1	3,1%

Anmerkung. Angaben beziehen sich auf Tabelle A3.

Tabelle 6

Angaben über den Anteil alleinstehender Personen in den Interviews

	N	%
nein	29	90,6%
ja	3	9,4%

Tabelle 7

Angaben über den Anteil verheirateter Personen in den Interviews

	N	%
nein	18	56,3%
ja	14	43,8%

Tabelle 8

Angaben über den Anteil verwitweter Personen in den Interviews

	N	%
nein	24	75,0%
ja	8	25,0%

Tabelle 9

Angaben über den Anteil der interviewten Personen in festen Partnerschaften

	N	%
nein	26	81,3%
ja	6	18,8%

Tabelle 10

Angaben über den Anteil geschiedener Personen in den Interviews

	N	%
nein	26	81,3%
ja	6	18,8%

Tabelle 11

Angaben über den Anteil der interviewten Personen in offenen Partnerschaften

	N	%
nein	32	100,0%

8.2 Kategoriensystem

Tabelle 12.

Kategorien und Definitionen zu den Ressourcen von älteren Personen für das Aktiv-Sein

Kategorie	Definition	Beispiele
1. INNERE RESSOURCEN		
1.1 Interesse und Freude an der Tätigkeit	Freude und Spaß an der Tätigkeit selbst, sowie andere durch die Tätigkeit ausgelöste positive Gefühle stehen im Vordergrund. Beschrieben wird zudem das innere Streben einer Person, sich mit bestimmten Themen, Tätigkeiten oder Umgebungen zu beschäftigen, weil sie diese faszinierend, spannend oder anregend findet <i>Zum Beispiel:</i> Tätigkeit löst innere Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Spaß, oder Wohlbefinden aus; Person verspürt Bedürfnis Dinge zu verstehen und zu lernen, ohne äußere Anweisungen oder ohne ein bestimmtes Ziel zu erreichen; innerer Antrieb zum Aktiv-Sein	Zitat 1: <i>“Oder auch äh das das Lesen oder so. Jaja es gehört zum Tagesablauf; ich bin ich will ja informiert sein und (...) ja also i- (.) äh das brauche ich. Das ist also eher ein Vergnügen.”</i> Zitat 2: <i>“Nein, einfach die Freude dran. Nein, da brauche ich überhaupt keine Anst.. also so Anstupser, das mache ich, weil ich es gern mach.”</i>

	<i>Mögliche Überlappungen:</i> Stolz in Bezug auf Resultat der Tätigkeit → unter „Kompetenzerleben“ kodieren Gutes Gefühl nach einer Tätigkeit → unter „Gesundheit“ kodieren	
1.2 Kompetenz-erleben	Bezieht sich auf das Gefühl der Wirksamkeit und des Erfolgs, das eine Person empfindet, wenn sie eine Tätigkeit ausübt und dabei ihre Fähigkeiten und Kenntnisse effektiv einsetzt. <i>Zum Beispiel:</i> Person fühlt sich erfolgreich und fähig in dem, was sie tut. <i>Mögliche Überlappungen:</i> Freude an der Tätigkeit, Verantwortungen	Zitat 1: „Und und deshalb auch wenn es einem im Umfeld ähm die Hände gebunden sind, dass man sich noch irgendetwas findet, wo kann ich wirksam sein? Und das kann einem so viel Kraft geben, dass man dann schon wieder weitermachen kann. Ich glaube, dass das eine ganz wichtige Komponente ist, für für seelisches Glück wirksam zu sein. Ja.“ Zitat 2: “Selbermachen alles. Da in der Wohnung bin ich 35 Jahre und da war noch nie ein

		<i>Elektriker oder Schlosser oder Installateur, wenn es da unten tropft und so mach alles."</i>
1.3 Autonomie	Bedürfnis und das Streben einer Person, selbstbestimmt und eigenverantwortlich handeln zu können. <i>Zum Beispiel:</i> Person fühlt sich bestärkt dadurch, dass sie selbst entscheidet, welchen Tätigkeiten sie nachgeht; Person möchte Selbstständigkeit bis ins hohe Alter aufrecht erhalten <i>Mögliche Überlappungen:</i> Möglichst lange gesund und fit bleiben wollen → unter „Gesundheit“ kodieren	Zitat 1: <i>"Mah heute freuts mich nicht mehr dass ich noch raus gehen oder, na sofort gehen. Oder besser noch, es braucht eine klare Entscheidung. Man darf entscheiden."</i> Zitat 2: <i>"Autofahren ist auch noch wichtig. (...) (murmelt) ja, das ja, dass man bis zum Schluss alles selber machen kann."</i>
1.4 Persönlichkeit und eigene Stärken	Ressourcen, die sich aus der eigenen Persönlichkeit oder eigenen Stärken ergeben. <i>Zum Beispiel:</i>	Zitat 1: <i>„Kämpferische Natur, als fünfte Kind geboren. Jüngste. Äh sich eben durchzusetzen bei den Älteren war nicht immer leicht. Aber</i>

	Hilfreiche Gewohnheiten, Prägungen durch die eigene Erziehung oder Persönlichkeitseigenschaften; innerer Ansporn	<i>sehr früh habe ich gelernt, dass man eben sich durchsetzen muss, wenn man irgendwas erreichen will. Und da war ich eben von kleinauf schon auf Kampf vorbereitet.“</i> Zitat 2: „Es ist aber vielleicht mein Naturell. Einfach, so bin ich halt. Ich war immer ein positiver Mensch, das ist ganz- Ich tue mir nicht sehr leicht mit so ganz negativen Menschen, denen weiche ich ein bisschen aus. Die ziehen so, so negativ, das mag ich nicht. Also positiv, denke ich, bin ich selber und und hab gern positive Menschen um mich.“
1.5 Coping-Strategien	Ressourcen, die aus kognitiven oder physischen Bewältigungsstrategien resultieren und dabei helfen, Hindernisse oder	Zitat 1: „Und dann denke ich mir wirklich immer erst mal tief einatmen. Und da

	Rückschläge fürs Aktiv-Sein zu überwinden. <i>Zum Beispiel:</i> Akzeptanz schwieriger Situationen, Dankbarkeit, Humor, Atemübungen oder Sport. Mögliche Überlappungen: Charaktereigenschaften, die helfen Stress zu reduzieren → unter „Persönlichkeit und eigene Stärken“ kodieren	<i>wirklich beim Einatmen Bauch raus, wenn man das öfters bewusst macht, das ist eine so eine Ruhe, das glaubt man nicht auf 1,2 ein und dann kurz warten und auf 1,2,3,4 langsam aus. Und da wird man wirklich ruhiger und da denk ich mir-. Und ich schöpfe öfters von dem Kraft.“</i> Zitat 2: „Wenn es etwas gibt, was mir irgendwie Sorgen machen würde oder so. Dann mach ich wieder Sport, dann vergess ich das gleich. Da gehts gleich wieder besser.“
1.6 Gesundheits-motivation	Verhaltensweisen und Entscheidungen, die von einer inneren Motivation, äußeren Anreizen oder sozialen Erwartungen beeinflusst werden,	Zitat 1: „Ja sportliche Betätigung. Und wenn man das über die Jahrzehnte macht, das macht, wirkt es einfach aus. Ich bin überzeugt, genau das wirkt sich

	um den Gesundheitszustand zu verbessern oder zu erhalten. <i>Zum Beispiel:</i> Förderung der Gesundheit zur Vermeidung von negativen Folgen, Ärztliche Anweisungen <i>Mögliche Überlappungen:</i> Wohlfühlen bei einer Tätigkeit → unter „Freude an der Tätigkeit“ kodieren Wohlfühlen im Körper → unter „Gesundheit“ kodieren	<i>auf uns den Stoffwechsel aus, auf die Verdauung im Schlaf alles positiv entwickelt.“</i> Zitat 2: <i>“Und es war dann deutlich klar, dass irgendwann einmal die Zeit kommt, wo man nicht mehr gehen kann, wohin man möchte. Und ja, das möchte ich so weit wie möglich nach hinten schieben also.“</i>
2. INTERPERSONALE RESSOURCEN		
2.1 Verbundenheitsgefühl	Bezieht sich auf das innere Bedürfnis einer Person, sich mit anderen Menschen und sozialen Gruppen verbunden zu fühlen, sowie das Bestreben, anderen zu helfen und ihr Wohlbefinden zu fördern, ohne dafür eine Gegenleistung oder persönliche Vorteile zu erwarten. <i>Zum Beispiel:</i>	Zitat 1: <i>“Hier und da mache ich es alleine, aber nur sehr kurz. Aber wenn jemand da ist, dann ist man motivierter und macht es dann eben zu zweit oder zu dritt.“</i> Zitat 2: <i>“Bin ich auf alle Fälle bereit zu helfen. Wenn es auch</i>

	Motivation etwas zu machen, um sich anderen Nahe zu fühlen; Teil von etwas sein zu wollen; Gemeinsame Aktivitäten, die lieber gemeinsam als alleine ausgeübt werden <i>Mögliche Überlappungen:</i> Kraft aus sozialen Beziehungen ziehen, um nach einer schweren Zeit wieder aktiv zu werden → unter „soziale Beziehungen“ kodieren	<i>ein positives Feedback ist, wenn man anderen helfen kann. Sehr gutes Gefühl. Soviel ich kann, werde ich immer für andere da sein und helfen. Und das benötigt wird. (...) Das ist mir wichtig.“</i>
2.2 Soziale Beziehungen	Ressourcen, bei denen soziale Kontakte zu anderen Menschen oder Tieren im Mittelpunkt stehen und als Unterstützung wahrgenommen werden. <i>Zum Beispiel:</i> Soziale und mentale Unterstützung der Familie bei körperlichen Erkrankungen und Rückschlägen, Familie als Rückzugsort <i>Mögliche Überlappungen:</i>	Zitat 1: „Aber ich weiß, wenn es mir nicht gut geht, dass die Familie da ist. Und ich habe das Glück, dass mein Sohn in bei mir in der Nähe wohnt, was andere ja zum Teil nicht haben, ja, der wirklich dann auch kommen kann und die. Und habe auch mit meiner Schwiegertochter ein gutes Verhältnis.“

	Soziale Beziehungen, mit denen man sozial aktiv ist → unter „Verbundenheitsgefühl“ kodieren Soziale Rollen innerhalb der Familie oder einer Organisation → unter „Verantwortungen“ kodieren	Zitat 2: <i>“Also mein Mann gibt mir Kraft. Er sagt immer „Wir schaffen das wieder, es geht weiter.“ Und auch meine Kinder. Ich glaube, dass Familie ganz wichtig ist, dass einem das immer wieder auffängt, immer wieder motiviert.”</i>
3. EXTERNE RESSOURCEN		
3.1 Verantwortungen und soziale Rollen	Beziehen sich auf äußere Verpflichtungen und Erwartungen, die eine Person dazu veranlassen, bestimmte Handlungen auszuführen, sozialen Normen gerecht zu werden oder Aufgaben zu erfüllen. <i>Zum Beispiel:</i> Verantwortung für Haustiere; Erledigung von Haushaltsaufgaben; Erfüllung sozialer und familiärer Versorgerrollen; Gefühl, gebraucht zu werden; Arbeit in Vereinen und	Zitat 1: <i>“Und alleine, damit ich das bewerkstelligen kann, dass ich für das Pferd da sein kann, oder auch für den Hund. Ich möchte immer wieder schauen, dass ich körperlich fit bleibe, um das zu machen und auch geistig fit bleibe.”</i> Zitat 2: <i>“Ja und auch, wie gesagt, für meine Familie da zu sein. Mein Mann braucht mich auch. Meine</i>

	ehrenamtliche Tätigkeiten, um gesellschaftliches Ansehen zu steigern	<i>Kinder brauchen mich."</i>
3.2 Glaube, Spiritualität und Weltanschauung	Ressourcen, die sich aus dem persönlichen Glauben, der Zugehörigkeit zu einer Religion oder Glaubensgemeinschaft, der eigenen Spiritualität oder Weltanschauungen ergeben. <i>Zum Beispiel:</i> Transzendenter Glaube, um Sorge über Probleme abzulegen oder die Zugehörigkeit einer religiösen Gemeinde. <i>Mögliche Überlappungen:</i> Dankbarkeit als Coping-Strategie → Unter „Coping-Strategien“ kodieren	Zitat 1: „Der Glaube gibt mir irrsinnig viel, und gibt mir immer wieder Hoffnung und stärkt mich. Meine Großmutter hat gesagt Gott ist überall, das heißt auch in der Natur. Da brauchst du nur die Schöpfung anschauen. Das verfolgen. Genau so ist es.“ Zitat 2: „Wir haben jetzt immer noch eine ganz lebendige Pfarre und und das hat mir schon große Kraft gegeben.“

8.3 Anpassungen am Kategoriensystem

Im Anschluss an das Pilot-Coding wurden Anpassungen am Kategoriensystem vorgenommen, mit dem Ziel, die Coder-Übereinstimmung zu erhöhen.

Zum einen wurden Aussagen, die sich auf ein positives Gefühl nach einer Tätigkeit bezogen, fortan nicht unter Freude an der Tätigkeit, sondern unter Gesundheit kodiert. Dies betraf 3 Codes im Pilot-Coding, die unterschiedlich kodiert wurden. Bei den

Aussagen ging es darum, dass sich Personen gut gefühlt haben, weil sie gerade aktiv waren, statt z.B. den ganzen Tag auf der Couch zu verbringen. Gemeinsam wurde von beiden Codern festgestellt, dass das gute Gefühl eher aus einer Motivation heraus entstand, die eigene Gesundheit zu fördern und nicht aus der Freude an der Tätigkeit selbst.

Zum anderen wurden Aussagen, die das Gefühl beschrieben, von anderen Personen gebraucht zu werden zu den Verantwortungen zugeordnet. Bei den Codern wurden die entsprechenden uneindeutigen Aussagen unterschiedlich kodiert. Ein Coder kodierte die Aussagen in den Kategorien Verbundenheitsgefühl oder Interesse und Freude an der Tätigkeit, während der andere Coder die Aussagen unter Verantwortung kodierte. Es wurde gemeinsam entschieden, dass die Aussagen besser zur Ressource Verantwortung passen, da es bei beiden Codes um eine Großeltern-Rolle ging, durch die die Personen sich gebraucht fühlten. Obwohl Aspekte wie die Freude an den Tätigkeiten und die sozialen Beziehungen eine Rolle spielten, war die soziale Rolle deutlich stärker im Fokus.

Darüber hinaus erfolgte nach dem Pilot-Coding eine weitere Differenzierung des Kategoriensystems. Wenn Aussagen sich darauf bezogen, dass eine Person möglichst lange verhindern möchte, ein Pflegefall zu werden, sollte der Code unter Gesundheit kodiert werden. Bezog sich die Aussage aber darauf, das eigene Leben möglichst lange eigenständig bewältigen zu können, ohne Unterstützung von außen zu benötigen, sollten die Aussagen unter Autonomie kodiert werden.

Um zu ermitteln, ob die Anpassungen am Kategoriensystem eine Verbesserung mit sich brachten, wurde ein zweites Pilot-Coding mit weiteren 38 Codes durchgeführt. Hier lag Cohens kappa bei 0,76. Da dies nach Landis & Koch (1977) ebenfalls ein ausreichender Wert ist und die Übereinstimmung höher als beim ersten Pilot-Coding lag, wurde das Kategoriensystem als ausreichend passend bewertet.

Im weiteren Verlauf wurden noch zwei Änderungen am Kategoriensystem vorgenommen. Zum einen sollten die Aussagen, die sich auf einen inneren Ansporn beziehen oder wenn Personen von einer inneren Motivation berichteten, einheitlich zu Persönlichkeit und eigene Stärken kodiert werden. Im zweiten Pilot-Coding wurde diese Codes teilweise zu Interesse und Freude an der Tätigkeit kodiert. Jedoch wurde anschließend festgestellt, dass sich die Aussagen weniger auf eine bestimmte

Tätigkeit bezogen, sondern mehr eine generelle Herangehensweise verschiedener Tätigkeiten beschrieben. Nach dieser erfolgten Anpassung wurde der Veränderungsprozess abgeschlossen und das finale Coding konnte gestartet werden.

Anschließend an das Final-Coding wurde eine weitere Änderung am Kategoriensystem durchgeführt: Die Ressource Gesundheit wurde zu Gesundheitsmotivation umbenannt, um für mehr Klarheit zu sorgen. Die Gesundheit an sich stellte sich bei den Interviewten nicht als die Ressource dar, auf die zurückgegriffen werden konnte – eher das Gegenteil war der Fall. Aufgrund des bei sich selbst oder anderen erlebten körperlichen Abbau wurde die Motivation genannt, möglichst lange gesund und ohne gesundheitliche Einschränkungen leben zu können.

8.4 Interviewleitfaden für die erste Interviewrunde

Interviewleitfaden

[Begrüßung.]

[Einverständniserklärung] gemeinsam durchlesen und unterschreiben lassen.]

(Lassen Sie sich nicht davon irritieren, dass ich mir hin und wieder Notizen mache. Da halte ich nur meine Gedanken fest, oder streiche mir Dinge heraus, die mir besonders wichtig erscheinen.)

Ein Punkt, auf den ich sie explizit hinweisen möchte, ist, dass Sie das Recht haben das Gespräch jederzeit, ohne Angabe von Gründen, zu beenden. Das hat also keine negativen Auswirkungen für sie.

[Anonymität & Tonaufnahme.]

Bevor wir loslegen, ein wichtiger Punkt zum Thema Anonymität und **Tonaufnahme**: Ich hoffe, es ist für Sie in Ordnung, dass ich das Gespräch aufzeichne. Die Aufnahme brauche ich, weil ich danach das ganze Gespräch niederschreibe/verschriftliche und dabei auch anonymisiere, das heißt alle Angaben, die ein Hinweis auf Ihre Person sein könnten, herausnehme. Danach wird die Aufnahme gelöscht.

Sind Sie damit einverstanden?

Dann schalte ich auch gleich das Gerät ein, damit möglichst unser ganzes Gespräch aufgezeichnet wird [**Aufnahme starten**].

[Beschreibung Ziele.]

Jetzt erkläre ich Ihnen, **worum es heute geht** und wie der Ablauf aussieht.

Ich studiere Psychologie und besuche gerade eine Lehrveranstaltung, bei der es darum geht, mehr über das Aktiv-Sein im Alltag von älteren Menschen zu erfahren. Zu diesem Zweck führe ich diese Interviews durch, d.h. darum soll es auch in unserem heutigen Gespräch gehen.

Wie soll das jetzt funktionieren? Ich habe einige Fragen vorbereitet, das Ganze soll idealerweise aber kein trockenes Frage-Antwort-Spiel sein, sondern es soll eher so sein, dass sie mir ein bisschen erzählen von ihren Erfahrungen und Gedanken zum Thema Aktiv-Sein. Das heißt, dass es natürlich keine richtigen oder falschen

Antworten gibt. Für Ihre Erfahrungen bin nicht ich ein Experte, sondern ausschließlich Sie selbst.

Insgesamt wird das alles in etwa eine Stunde dauern, vielleicht sind wir aber auch schon schneller fertig. Haben Sie sich so lange Zeit genommen? Perfekt.

Okay, von mir aus können wir beginnen.

Haben Sie noch Fragen?

[Start.]

Die wissenschaftliche Forschung zeigt eindeutig, dass es für die Gesundheit und Lebenszufriedenheit speziell im höheren Alter enorm förderlich ist, aktiv zu sein. Mit

Aktiv-Sein meine ich drei Dinge:

- 1) Körperlich aktiv sein, d.h. sich bewegen (z.B. regelmäßig spazieren gehen)
- 2) Geistig aktiv sein, z.B. wenn man geistig anregende Sachen macht, die einem Spaß machen (z.B. Kreuzworträtsel lösen)
- 3) Beziehungen zu anderen Menschen pflegen

Über dieses Thema möchte ich heute gerne mit Ihnen reden.

Leitfaden

Leitfrage, Erzählstimulus	Memospalte	Fragen zur Aufrechterhaltung des Gesprächsflusses
1) <u>[Aktuelle Lebenssituation]</u>: Jetzt wäre meine erste Frage: Können Sie mir mal so ein bisschen ihre aktuelle Lebenssituation beschreiben? Erzählen Sie einfach die Dinge, die Ihnen dabei relevant erscheinen.	Kurz halten: Einstiegsfragen, die Einstieg ermöglichen, Vertrauen schaffen, Erzählungen hervorrufen und womöglich erste Themen anreißen, über die dann in Folge vertieft werden kann.	(ev: Ist das für Sie ein relevantes Thema? Ist das ein Thema, das sie beschäftigt/belastet?)

	(z.B.: Wohnsituation, Beruf / Pension, etc.)	
2) [Gelegenheiten zum Aktiv-Sein]: Und wo oder inwiefern haben Sie in Ihrem momentanen Alltag Gelegenheiten zum Aktiv-Sein? Damit meine ich die drei Bereiche: * körperlich aktiv sein * geistig aktiv sein * Kontakt zu anderen Menschen haben	Kurz halten: Situationen werden geschildert, in denen die Person aktiv ist. Kategorien: - x körperlich - x geistig - x sozial	Können Sie diese Situation jetzt für mich ein bisschen genauer beschreiben?
3) [Wodurch wird Aktiv-Sein erleichtert]: Was hilft Ihnen dabei, im Alltag aktiv und zufrieden zu sein? D.h. welche Dinge in Ihrem Alltag sind förderlich und helfen Ihnen dabei, aktiv zu sein?	Dinge, Personen, Situationen, Strategien, etc., die das aktiv sein fördern werden beschrieben	
4) [Welche Gedanken und Strategien sind hilfreich]: Welche Gedanken und Strategien sind für Sie hilfreich, um trotz eventueller Schwierigkeiten oder	Gedanken und Strategien werden beschrieben, die hilfreich waren/sind, um aktiv zu sein.	Konkreter gefragt: Wie haben Sie das gemacht? Vielleicht können Sie mir von Gedanken oder

Herausforderungen aktiv und zufrieden zu sein? D.h. was möchten Sie hier anderen Menschen mitgeben, die in ähnlichen Situationen sind?		Strategien berichten, die für Sie hilfreich waren. Welche Gedanken hatten Sie, die Ihnen geholfen haben?
5) [Wodurch wird Aktiv-Sein erschwert]: Wir wissen alle, dass man oft gute Vorsätze hat, wie aktiv man sein will, aber im Alltag ist das nicht immer so leicht umzusetzen. Daher frage ich jetzt anders herum: Wodurch wird Aktiv-Sein für Sie im Alltag erschwert? D.h. welche Schwierigkeiten haben Sie in Ihrem Alltag, oder welche Dinge sind passiert, die es für Sie schwerer gemacht haben, aktiv und engagiert zu sein? (Das kann schon lange her sein, oder auch erst gestern gewesen sein.) Wie ist das dann weitergegangen? Also wie	Schwierigkeiten (Situationen / Ereignisse / Personen ec.) im Alltag, durch die Aktiv-Sein erschwert wird (vergangene / gegenwärtige) Umgang mit diesen Schwierigkeiten	Können Sie diese Situation jetzt für mich ein bisschen genauer beschreiben? D.h. was behindert Sie beim Aktiv-Sein?

gehen Sie mit solchen Situationen um?		
6) <u>[Was haben Sie daraus gelernt]:</u> Welche Erkenntnisse haben Sie aus diesen schwierigen Erfahrungen gewonnen, bzw. was haben Sie daraus gelernt, z.B. über sich selbst? Ev: Sie haben jetzt erwähnt, was Sie dadurch gelernt haben und einen Bereich genannt, auf den dieses Erlebnis eine positive Auswirkung hatte. Fallen Ihnen noch andere positive Folgen ein?	Positive Folgen und Lerneffekte durch das Erleben von alters-assozierten Verlust- und Abbau-Prozessen. Idealerweise werden positive Effekte in verschiedenen Domänen genannt.	<i>Falls nichts Positives kommt:</i> Inwiefern hat sich aus diesen schwierigen Erfahrungen etwas Positives für Sie ergeben?
7) <u>[Woher nehmen Sie diese Kraft]:</u> Wir haben vorhin über ihren (durchaus positiven) Umgang mit schwierigen Situationen gesprochen. Jetzt wäre meine Frage: Woraus schöpfen Sie diese Stärke? Oder anders gesagt: Woher nehmen Sie diese Kraft?	Woraus wird Stärke geschöpft bzw woher wird Kraft für Umgang mit Schwierigkeiten genommen	

<i>[Falls Frage nicht verstanden wird: Was motiviert Sie?]</i>		
8) <u>[Stärken durch die Erfahrung des Älterwerdens]:</u> Viele Menschen haben negative Vorstellungen vom Älterwerden, dabei zeigt die wissenschaftliche Forschung eindeutig, dass das Älterwerden auch viele positive Veränderungen bringt (dazu werde ich Ihnen am Ende ein Infoblatt geben). Daher meine Frage an Sie: Was sind Stärken und Fähigkeiten, die Sie erst im Laufe Ihres Lebens entwickelt haben? Was sind Erkenntnisse, die Sie aufgrund Ihrer Lebenserfahrung gewonnen haben?	Stärken und Erkenntnisse, die durch die Lebenserfahrung gewonnen wurden	
9) <u>[Wie können Sie diese Stärken nutzen, um aktiv zu sein]:</u>		

Wie könnten Sie diese Stärken, die Sie durch Ihre Erfahrungen mit dem Älterwerden erworben haben, nutzen, um im Alltag aktiv und zufrieden zu sein? Was möchten Sie hier anderen Menschen mitgeben, die in ähnlichen Situationen sind?		
10) [Welche Bedeutung hat Aktiv-Sein für Sie]: Jetzt haben wir sehr viel darüber geredet, wie man aktiv sein kann, also was einem dabei hilft, aktiv zu sein. Zum Abschluss möchte ich noch gerne fragen: Welche Bedeutung hat Aktiv-Sein für Sie persönlich? D.h. wie stehen Sie dazu? Inwiefern ist das für Sie etwas Gutes oder etwas Schlechtes?	Meinungen zum Aktiv-Sein: * körperlich * geistig * sozial	
11) Möchten Sie noch etwas ergänzen oder etwas ansprechen, das bisher nicht zur Sprache gekommen ist?		

--	--	--

Beispielphrasen für implizite Nachfragen:

Steuerungsfragen:	Aufrechterhaltungsfragen:	Paraphrase/Widerspiegeln/Angebot von Deutungen:	Konfrontation mit Widersprüchen:
„Können Sie vielleicht ein Beispiel nennen?“ „Können Sie das ausführlicher beschreiben?“ „Sie haben beschrieben, dass xy... Spielt es auch eine Rolle, dass... „ „Mich würde noch interessieren, ob...“	„Wie war das für Sie?“ „Können Sie mir das etwas genauer beschreiben?“ „Wie ging es dann weiter?“ „Und dann?“	„Wenn ich Sie richtig verstanden habe...“ „Meinten Sie, dass..?“ „Verstehe ich Sie richtig, wenn...“	„Sie haben vorhin gesagt, dass...“

Vielen Dank! ==> **Abschlussfragebogen ausfüllen !!!**

[Tonaufnahme beenden.

“Off the Record”:

- Gedanken zum Gespräch einholen (z.B.: „Wie war das jetzt für Sie?“).
- Befinden abklären (z.B.: „Wie geht’s Ihnen jetzt?“; „Beschäftigt Sie noch irgendwas aus dem Gespräch?“).
- Ins Hier und Jetzt holen (z.B.: „Wie schaut denn Ihr weiterer Tag heute aus?“).
- Ev. Smalltalk.

Verabschiedung.]

8.5 Interviewleitfaden für die zweite Interviewrunde

[Begrüßung.]

[Einverständniserklärung gemeinsam durchlesen und unterschreiben lassen.]

(Lassen Sie sich nicht davon irritieren, dass ich mir hin und wieder Notizen mache. Da halte ich nur meine Gedanken fest, oder streiche mir Dinge heraus, die mir besonders wichtig erscheinen.)

Ein Punkt, auf den ich sie explizit hinweisen möchte, ist, dass Sie das Recht haben das Gespräch jederzeit, ohne Angabe von Gründen, zu beenden. Das hat also keine negativen Auswirkungen für sie.

[Anonymität & Tonaufnahme.]

Bevor wir loslegen, ein wichtiger Punkt zum Thema Anonymität und **Tonaufnahme**: Ich hoffe, es ist für Sie in Ordnung, dass ich das Gespräch aufzeichne. Die Aufnahme brauche ich, weil ich danach das ganze Gespräch niederschreibe/verschriftliche und dabei auch anonymisiere, das heißt alle Angaben, die ein Hinweis auf Ihre Person sein könnten, herausnehme. Danach wird die Aufnahme gelöscht.
Sind Sie damit einverstanden?

Dann schalte ich auch gleich das Gerät ein, damit möglichst unser ganzes Gespräch aufgezeichnet wird [**Aufnahme starten**].

[Beschreibung Ziele.]

Jetzt erkläre ich Ihnen, **worum es heute geht** und wie der Ablauf aussieht.

Ich studiere Psychologie und besuche gerade eine Lehrveranstaltung, bei der es darum geht, mehr über das Aktiv-Sein im Alltag von älteren Menschen zu erfahren. Zu diesem Zweck führe ich diese Interviews durch, d.h. darum soll es auch in unserem heutigen Gespräch gehen.

Wie soll das jetzt funktionieren? Ich habe einige Fragen vorbereitet, das Ganze soll idealerweise aber kein trockenes Frage-Antwort-Spiel sein, sondern es soll eher so sein, dass Sie mir ein bisschen von Ihren Erfahrungen und Gedanken zum Thema Aktiv-Sein erzählen. Das heißt, dass es natürlich keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Für Ihre Erfahrungen bin nicht ich ein Experte, sondern ausschließlich

Sie selbst. Es geht einzig und allein um Ihre persönlichen Erfahrungen und Einschätzungen.

Insgesamt wird das alles in etwa eine Stunde dauern, vielleicht sind wir aber auch schon schneller fertig. Haben Sie sich so lange Zeit genommen? Perfekt.

Okay, von mir aus können wir beginnen.

Haben Sie noch Fragen?

[Start.]

Die wissenschaftliche Forschung zeigt eindeutig, dass es für die Gesundheit und Lebenszufriedenheit speziell im höheren Alter enorm förderlich ist, aktiv zu sein. Mit **Aktiv-Sein** meine ich drei Dinge:

- 1) Körperlich aktiv sein, d.h. sich bewegen (z.B. regelmäßig spazieren gehen)
- 2) Geistig aktiv sein, z.B. wenn man geistig anregende Sachen macht, die einem Spaß machen (z.B. Kreuzworträtsel lösen)
- 3) Sozial aktiv sein, d.h. Beziehungen zu anderen Menschen pflegen

Über dieses Thema möchte ich heute gerne mit Ihnen reden.

Leitfaden

Leitfrage, Erzählstimulus	Memospalte	Fragen zur Aufrechterhaltung des Gesprächsflusses
1) <u>[Aktuelle Lebenssituation]</u>: Jetzt wäre meine erste Frage: Können Sie mir mal so ein bisschen Ihre aktuelle Lebenssituation beschreiben? Erzählen Sie einfach die Dinge, die Ihnen dabei relevant erscheinen.	Kurz halten: Einstiegsfragen , die Einstieg ermöglichen, Vertrauen schaffen, Erzählungen hervorrufen und womöglich erste Themen anreißen, über die dann in Folge vertieft werden kann.	(ev: Ist das für Sie ein relevantes Thema? Ist das ein Thema, das sie beschäftigt/belastet?)

	(z.B.: Wohnsituation, Beruf / Pension, etc.)	
2) [Welche Bedeutung hat Aktiv-Sein für Sie]: Welche Bedeutung hat Aktiv-Sein für Sie persönlich? D.h. wie stehen Sie dazu? Inwiefern ist das für Sie etwas Gutes oder etwas Schlechtes?	Meinungen zum Aktiv-Sein: * körperlich * geistig * sozial	
3) [Gelegenheiten zum Aktiv-Sein]: Und wo oder inwiefern haben Sie in Ihrem momentanen Alltag Gelegenheiten zum Aktiv-Sein? Damit meine ich die drei Bereiche: * körperlich aktiv sein * geistig aktiv sein * Kontakt zu anderen Menschen haben	Kurz halten: Situationen werden geschildert, in denen die Person aktiv ist. Kategorien: - x körperlich - x geistig - x sozial	Können Sie diese Situation jetzt für mich ein bisschen genauer beschreiben?
4) [Wodurch wird Aktiv-Sein erleichtert]: Was hilft Ihnen dabei, im Alltag aktiv und zufrieden zu sein?	Dinge, Personen, Situationen, Strategien, etc., die das aktiv sein fördern werden beschrieben	D.h. welche Dinge in Ihrem Alltag sind förderlich und helfen Ihnen dabei, aktiv zu sein?

5) [Wodurch wird Aktiv-Sein erschwert]: Wir wissen alle, dass man oft gute Absichten hat, aktiv zu sein, aber im Alltag ist das nicht immer so leicht umzusetzen. Daher frage ich jetzt anders herum: Wodurch wird Aktiv-Sein für Sie im Alltag erschwert? D.h. welche Schwierigkeiten oder hinderliche Umstände haben Sie in Ihrem Alltag erlebt, die es für Sie schwerer gemacht haben, aktiv und engagiert zu sein? (Das kann schon lange her sein, oder auch erst gestern gewesen sein.) Wie ist das dann weitergegangen? Also wie gehen Sie mit solchen Situationen um?	Schwierigkeiten (Situationen / Ereignisse / Personen ec.) im Alltag, durch die Aktiv-Sein erschwert wird (vergangene / gegenwärtige) Umgang mit diesen Schwierigkeiten	Können Sie diese Situation jetzt für mich ein bisschen genauer beschreiben? Wie haben sie schwierige Situationen in der Vergangenheit gelöst? D.h. was behindert Sie beim Aktiv-Sein?
6) [Welche Gedanken und Strategien sind hilfreich]: Welche Gedanken und Strategien sind für Sie hilfreich, um trotz eventueller	Gedanken und Herangehensweisen werden beschrieben, die hilfreich waren/sind, um aktiv zu sein.	Konkreter gefragt: Wie haben Sie das gemacht? Vielleicht können Sie mir von Gedanken oder

Schwierigkeiten oder Herausforderungen aktiv und zufrieden zu sein?		Herangehensweisen berichten, die für Sie hilfreich waren. Welche Gedanken hatten Sie, die Ihnen geholfen haben?
7) [Woher nehmen Sie diese Kraft]: Wir haben vorhin über Ihren (durchaus positiven) Umgang mit schwierigen Situationen gesprochen. Jetzt wäre meine Frage: Woher nehmen Sie diese Kraft, diese Stärke, um schwierige Situationen zu überwinden?	Woraus wird Stärke geschöpft bzw woher wird Kraft für Umgang mit Schwierigkeiten genommen	Oder anders gesagt: Was motiviert Sie?
8) [Was haben Sie daraus gelernt]: Welche Erkenntnisse haben Sie aus diesen schwierigen Erfahrungen gewonnen, bzw. was haben Sie daraus gelernt, z.B. über sich selbst? Ev: Sie haben jetzt erwähnt, was Sie dadurch gelernt	Positive Folgen und Lerneffekte durch das Erleben von alters-assozierten Verlust- und Abbau-Prozessen. Idealerweise werden positive Effekte in verschiedenen Domänen genannt.	<i>Falls nichts Positives kommt:</i> Inwiefern hat sich aus diesen schwierigen Erfahrungen etwas Positives für Sie ergeben?

haben und einen Bereich genannt, auf den dieses Erlebnis eine positive Auswirkung hatte. Fallen Ihnen noch andere positive Folgen ein?		
<u>9) [Stärken durch die Erfahrung des Älterwerdens]:</u> Viele Menschen haben negative Vorstellungen vom Älterwerden, dabei zeigt die wissenschaftliche Forschung eindeutig, dass das Älterwerden auch viele positive Veränderungen bringt. Daher meine Frage an Sie: Was sind Stärken und Fähigkeiten, die Sie erst im Laufe Ihres Lebens entwickelt haben? Was sind Erkenntnisse, die Sie aufgrund Ihrer Lebenserfahrung gewonnen haben?	Stärken und Erkenntnisse, die durch die Lebenserfahrung gewonnen wurden	

10) [Wie können Sie diese Stärken nutzen, um aktiv zu sein]: Wie könnten Sie diese Stärken nutzen, um im Alltag aktiv und zufrieden zu sein?		Also gemeint sind Stärken, die Sie durch Ihre Erfahrungen mit dem Älterwerden erworben haben.
11) Was möchten Sie zu diesem Thema anderen Menschen mitgeben?		Was möchten Sie anderen Menschen mitgeben, die in ähnlichen Situationen sind?
12) Möchten Sie noch etwas ergänzen oder etwas ansprechen, das bisher nicht zur Sprache gekommen ist?		

Beispielphrasen für implizite Nachfragen:

Steuerungsfragen:	Aufrechterhaltungsfragen:	Paraphrase/Widerspiegeln/Angebot von Deutungen:	Konfrontation mit Widersprüchen:

„Können Sie vielleicht ein Beispiel nennen?“	„Wie war das für Sie?“	„Wenn ich Sie richtig verstanden habe...“	„Sie haben vorhin gesagt, dass...“
„Können Sie das ausführlicher beschreiben?“	„Können Sie mir das etwas genauer beschreiben?“	„Meinten Sie, dass..?“	
„Sie haben beschrieben, dass xy... Spielt es auch eine Rolle, dass... „	„Wie ging es dann weiter?“	„Verstehe ich Sie richtig, wenn...“	
„Mich würde noch interessieren, ob...“	„Und dann?“		

Vielen Dank! ==> [Tonaufnahme beenden ==> **Abschlussfragebogen ausfüllen !!!**

“Off the Record”:

- Gedanken zum Gespräch einholen (z.B.: „Wie war das jetzt für Sie?“).
- Befinden abklären (z.B.: „Wie geht’s Ihnen jetzt?“; „Beschäftigt Sie noch irgendwas aus dem Gespräch?“).
- Ins Hier und Jetzt holen (z.B.: „Wie schaut denn Ihr weiterer Tag heute aus?“).
- Ev. Smalltalk.

Verabschiedung.]