



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Wünsche, Ziele, Sehnsüchte:

Eine qualitative und quantitative Analyse
zukunftsbezogener Kognitionen und deren Einfluss auf
das subjektive Wohlbefinden“

Verfasserin

Anna-Maria Hoffer

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2016

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 298

Studienrichtung lt. Studienblatt: Psychologie

Betreuerin / Betreuer: Univ.-Prof. MMag. Dr. Ivo Ponocny

*„Eigentlich ist es ein Glück ein Leben lang an einer Sehnsucht zu
lutschen “*

Theodor Fontane

Mein Dank gilt

im Besonderen meinem Betreuer Professor Ivo Ponocny, der mit seiner menschlichen und heiteren Wesensart und seinem fachlich so breit gestreuten Wissen ein ungemein spannendes Forschungsseminar leitete und für alle Fragen und Probleme jederzeit bereit war, kompetenten Input zu geben. Auch Professor von Eye, der durch seine scharfsinnigen Einwürfe stets einen kritischen Diskurs anregte sei hier mein Dank geschuldet. Ihrem Diplomandenseminar ist es zuzuschreiben, dass meine Begeisterung für den Bereich der Forschung wieder nachhaltig geweckt wurde.

Des Weiteren vor Allem meinen Eltern. Mit ihrer immerwährenden, uneingeschränkten Unterstützung in allen Bereichen meines Lebens und einem mir seit jeher stark vermitteltem Glauben an meine Person gaben sie mir stets ein Gefühl davon, dass alle Ziele, Herausforderungen und Belastungen zu bewältigen seien.

Natürlich auch meinen Brüdern. Florian, welcher mir immer Rückhalt als großer Bruder vermittelte und vor allem Wolfgang, der mich schon so viele Jahre als wohl stärkste Bezugsperson begleitet, immer für mich da war und die Größe einer beständigen Geschwisterbeziehung so oft aufs Neue erkennen lässt.

Unendlich großer Dank gilt auch meinen lieben Freunden, welche mich nicht nur im Ausnahmezustand der letzten Monate stetig begleitet und motiviert haben, sondern mir schon zuvor tiefe Freundschaft als wenn nicht die essentiellste Grundlage emotionalen Wohlbefindens vermittelt haben. Esi, welche sich schon in der Planungsphase als treibende und strukturierende Kraft erwies, über all die Monate konstruktiven, arbeitstechnischen Input gab und zu alledem das Layout für die vorliegende Arbeit gestaltete. Tobi, der all die Monate mit dem besten nur vorstellbaren Zuspruch zugegen war, für jedes Problem zu jeder Uhrzeit eine Lösung hatte und mich obendrein in den freien Minuten mit Programm, Essen und Musik versorgte. Und Thomas, der mir vor allem mit einem Ausblick auf eine Zeit danach schöne Perspektiven bescherte und mich animierte.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	9
I Einleitung	11
II Theorie	13
1 Zielkonzepte und begriffliche Abgrenzungen	13
1.1 Inhaltstheorien	14
1.2 Kognitive Zieltheorien	15
1.3 Motivationale Zieltheorien	16
2 Zielkonzepte im Kontext der Lebensspanne	18
2.1 Persönlichkeitspsychologische Zieltheorien	18
2.2 Entwicklungspsychologische Zieltheorien	20
2.3 Zielsetzungen im Kontext des Alters	23
2.4 Das Konzept der Sehnsucht.....	26
3 Zielsetzungen und subjektives Wohlbefinden	31
3.1 Subjektives Wohlbefinden	32
3.2 Zielsetzungen und subjektives Wohlbefinden	34
3.3 Empirische Befunde zu Zielsetzungen unter Bezug auf das Alter	35
4 Grundlagen der in vorliegender Arbeit angewandten Methodik	36
4.1 Methodische Ansätze zur Erfassung von Zielen	37
4.2 Qualitative Forschung	38
5 Forschungsfragen.....	41
III Empirischer Teil.....	43
6 Hauptstudie	43
7 Kodiervorgang und methodisches Vorgehen	43
8 Darstellung der Ergebnisse	46
8.1 Beschreibung der Stichprobe	46
8.2 Deskriptive Analyse	50
8.3 Inferenzstatistische Analyse	53
8.4 Qualitative Analyse.....	54
IV Beantwortung und Diskussion der Fragestellungen.....	85

9	Welche Unterschiede im Bereich der Zielsetzungen zeigen sich über die verschiedenen Altersklassen im Zuge der deskriptiven Analyse und bei der Beantwortung der nachfolgenden Fragestellungen? Wie werden diese auf einer qualitativen Ebene geschildert?	85
9.1	Gesundheit	86
9.2	Familie/Partnerschaft	86
9.3	Beruf	87
9.4	Reise	88
9.5	Haus/Wohnung/Lebensumgebung	88
9.6	Leben der Kinder/Enkel	89
9.7	Persönlichkeit/Generativität	89
9.8	Finanzielle Ziele	90
9.9	Ausbildung	90
9.10	Hobbies/Freizeit	91
9.11	Kinderplanung	91
9.12	Soziale Kontakte/Freundschaften	91
9.13	Materielle Ziele	92
10	Welche Faktoren werden von den befragten Personen in Bezug auf einen Zusammenhang zwischen Zielsetzungen und subjektivem Wohlbefinden geschildert?	92
11	Welche Umstände bedingen, dass Menschen keine Ziele setzen?	96
12	Einzelfalldarstellungen zum Konzept der Sehnsucht	103
V	Abschließende Diskussion, Kritik und Ausblick	121
VI	Literaturverzeichnis	123
VII	Abbildungsverzeichnis	133
VIII	Tabellenverzeichnis	134
IX	Abstract Englisch	135
X	Anhang	136
13	Leitfaden für das qualitative, biographische Interview	136
14	Laufnummern der analysierten Interviews	138

Abstract

Das Hauptziel der vorliegenden Arbeit war, durch einen primär qualitativen Forschungsansatz einen spezifischeren Einblick in den Bereich der Zielsetzungen und der Generierung von Wünschen sowie potentielle Unterschiede über verschiedene Altersstufen zu ermöglichen. Dazu wurde aus einem 500 Leitfaden-Interviews umfassenden Datenpool eine nach Geschlecht und Alter geschichtete Stichprobe von $n=90$ gezogen und zu drei Altersklassen zusammengefasst. Es wurde eine qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) angewendet und 14 induktiv abgeleitete Kategorien für die verschiedenen Zielbereiche gebildet. Zusätzlich wurde eine quantitative Auswertung der kodierten Daten vorgenommen und Kategorien über Aspekte von Zielsetzungen, die die Personen im Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden (SWB) nannten, erhoben bzw. die Umstände, unter denen keine Ziele gesetzt werden, kategorisiert und verglichen. Ein signifikanter Einfluss des Alters konnte bei acht Zielkategorien festgestellt werden. Zudem wurde Baltes' Konzept der Sehnsucht (2008) anhand von drei Einzelfallanalysen dargestellt, um dabei einen Fokus auf Intensität, Häufigkeit und Salienz der Sehnsucht zu legen, die Entstehungsbedingungen und individuelle Unterschiede, sowie ihr Potential als Coping-Strategie zu erörtern. Es zeigte sich, dass Sehnsucht als sinnstiftendes, zukunftsweisendes Element fungieren kann, der Zusammenhang mit SWB scheint allerdings je nach Entstehungsbedingung der Sehnsucht stark zu variieren, bzw. abhängig zu sein von den ersehnten Inhalten. In den herangezogenen Interviews reichte die Konkretheit der Sehnsüchte von relativ klar definierten Vorstellungen bis hin zu eher abstrakten mentalen Repräsentationen eines Idealzustandes.

I Einleitung

Zielsetzungen, Wünsche und Sehnsüchte sind ein essentieller Bestandteil und Regulator menschlichen Handelns und geben unter Anderem Aufschluss über Werthaltungen, Einstellungen und Selbstwirksamkeitsempfinden. Zielerwartungen, das Erreichen von Zielen und Coping-Strategien zum Umgang mit verwehrt Zielen und Wünschen spielen zudem eine wesentliche Rolle in den Bereichen des Wohlbefindens und der Lebensqualität. Die sich im Zusammenhang damit ergebenden Fragestellungen erstrecken sich dabei vor allem über die Bereiche der Wirtschaftspsychologie, der Entwicklungspsychologie, der Motivationspsychologie und der Handlungstheorien. In der vorliegenden Arbeit soll vor allem ein Fokus auf zukunftsbezogene Kognitionen im Kontext der Lebensspanne gelegt werden, und mitunter den Frage, wie Ziele gesetzt werden und welche unterschiedlichen mentalen Repräsentationen dazu bei Menschen vorhanden sind, nachgegangen werden.

Zunächst wird im Theorieteil ein Überblick über verschiedene Modelle und Konzepte zu Zielsetzungen gegeben, gefolgt von persönlichkeitspsychologisch und entwicklungspsychologisch orientierten Zielkonzepten. Im Anschluss werden allgemeine Modelle der Entwicklungsregulation dargestellt, etwa das Meta-Modell der Selektiven Optimierung durch Kompensation (Baltes & Baltes, 1990), welches einen kontinuierlichen, theoretischen Bezugsrahmen für die vorliegende Arbeit bildet. Darauf folgend wird Baltes' in der Lebensspannen-Psychologie verortetes Konzept der Sehnsucht näher ausgeführt, welches in der vorliegenden Arbeit zur Untersuchung der zukunftsbezogenen Kognitionen miteinbezogen werden soll, bzw. auch eine mögliche Funktion der Sehnsucht als Strategie des Copings. Im Anschluss daran werden unterschiedliche Theorien zum Subjektiven Wohlbefinden (SWB) umrissen und auf Schwierigkeiten bei der Erfassung dessen Bezug genommen, sowie auf Zusammenhänge zwischen unterschiedlichen Formen und Konzepten von Zielsetzungen und subjektivem Wohlbefinden eingegangen. Des Weiteren werden in Kapitel 3.3 empirische Befunde zu Zielsetzungen im Kontext der Lebensspanne zusammengefasst. Im Anschluss daran wird ein Überblick über die methodischen Ansätze zur Erfassung von Zielen gegeben, gefolgt von einer Darstellung der in vorliegender Arbeit angewendeten qualitativen Verfahren.

In Kapitel 5 werden als Abschluss des Theorieteils die Forschungsfragen dargelegt. Der empirische Teil beginnt mit einer Darstellung der Hauptstudie, aus der die zur Analyse herangezogenen Interviews gewonnen wurden und führt weiter zu einer Beschreibung des angewendeten Kodierverfahrens und des methodischen Vorgehens. In Kapitel 8 erfolgt zunächst eine deskriptive Beschreibung der Stichprobe, dann eine deskriptive Auswertung der für die qualitative Analyse erhobenen Kategorien, sowie eine inferenzstatistische Analyse durch Häufigkeitstabellen. Darauf folgt eine Darstellung der qualitativen Analyse für die einzelnen Fragestellungen. Im folgenden Kapitel IV werden die erhobenen qualitativen und quantitativen Ergebnisse diskutiert, die Forschungsfragen damit beantwortet und die Ergebnisse in Bezug zur im Theorieteil vorgestellten Literatur gesetzt. Abschließend wird in Kapitel V noch eine zusammenfassende Diskussion, Kritik und ein Ausblick auf potentielle zukünftige Forschung gegeben.

II Theorie

1 Zielkonzepte und begriffliche Abgrenzungen

Zielauswahl und Zielverfolgung sind ein zentrales Element psychologischer Forschung und von einer enormen Vielfalt im Versuch ihrer Darstellung durch Modelle und Konzepte und der Betrachtung unterschiedlicher Aspekte von Zielen geprägt. In der psychologischen Literatur wird zur Darstellung der komplexen Beziehung zwischen mehreren Zielen bzw. Teilzielen häufig auf ein Modell der Zielhierarchie zurückgegriffen, an dessen Spitze sich ein oder mehrere übergeordnete Ziele befinden, welche die untergeordneten Ziele organisieren. Während die Ziele in den oberen Ebenen der Hierarchie abstrakter sind und etwa persönliche Wertvorstellungen, soziale Normen oder gesellschaftliche Anliegen umfassen, sind die Ziele in den unteren Ebenen dabei konkreter und instrumentell für das Erreichen der höher angesiedelten Ziele (Carver & Scheier, 1999; Heckhausen, 1989). Lüdtkke (2006) stellt dies am Beispiel des Verfassens einer Dissertation dar. Das höhere Ziel mag dabei sein, im akademischen Bereich Erfolg zu haben, welches wiederum eine Werthaltung impliziert, die berufliches und soziales Ansehen schätzt und mit Prestige verbunden ist. In der Zielhierarchie weiter unten finden sich nun die Teilziele, welche für eine Umsetzung der Dissertation notwendig sind, etwa Selektion geeigneter Literatur, effizientes Lesen und sinnvolles Gliedern. Auch diese Schritte können in weitere Ziele untergliedert werden. Des Weiteren führt Lüdtkke an, dass die unterschiedlichen Ebenen der Abstraktion auch jeweils Basis der psychologischen Theorienbildung sind. So befasse sich die Kognitive Psychologie am ehesten mit Zielen, die auf der unteren Hierarchieebene lokalisiert sind, die Motivationspsychologie mit jenen auf mittlerer Abstraktionsbene und die Persönlichkeitspsychologie vornehmlich mit Zielinhalten beziehungsweise Werten der obersten Ebene.

Austin und Vancouver (1996) wenden zur Darstellung der Forschung zu Zielkonstrukten Teilaspekte von Zielen zur Unterteilung an. Sie unterscheiden zwischen Struktur, Prozessen und Inhalten von Zielen. Die Struktur bezieht sich dabei auf die Eigenschaften und die Organisation von Zielen innerhalb und zwischen Personen, der Prozess umfasst

die zeitliche Ebene von der Zielformulierung bis hin zur Revision eines Zieles und der Inhalt beschreibt die Zustände und Ergebnisse, welche Personen mit der Zielerreichung anstreben oder vermeiden wollen. Gollwitzer (1995) fokussiert in seiner Einteilung von Zielkonstrukten wiederum stärker auf die Differenzen in der Theoriebildung und benennt vier voneinander isolierte Theorietypen. Lüdtke (2006) erweitert diese vier Kategorien, die Inhaltstheorien, Kognitive Zieltheorien, Motivationale Zieltheorien und persönlichkeits-theoretische Modelle in seiner Zusammenstellung noch um Entwicklungspsychologische Zieltheorien, welchen auch Wiese (2000) besondere Aufmerksamkeit schenkt und die ebenfalls im Rahmen der vorliegenden Arbeit einen kontinuierlichen Bezugsrahmen darstellen. Lüdtke weist dennoch darauf hin, dass die Unterteilung keine trennscharfe Klassifikation psychologischer Zieltheorien darstellen soll, sondern sich eher auf den vom jeweiligen Modell abhängigen unterschiedlichen Fokus auf bedeutsame Aspekte der Zielverfolgung bezieht. Für die folgende Darstellung der verschiedenen Zielkonzepte soll diese von Lüdtke übernommene Klassifikation als Orientierung dienen.

1.1 Inhaltstheorien

Wie bei Austin und Vancouver (1996) steht auch bei Gollwitzer (1995) im Zentrum der Inhaltstheorien die Frage, welchen Einfluss Unterschiede und Struktur von Zielen auf das Zielhandeln nehmen. Als Beispiel seien hier Locke und Latham (1990) mit ihrer *Goal-Setting-Theorie* angeführt, die von der grundlegenden Annahme ausgehen, dass herausfordernde Zielsetzungen, die als konkrete Leistungsstandards formuliert sind einen positiven Einfluss auf die Leistung mit sich bringen.

Dweck (2000) unterscheidet zwischen Lernzielen und Leistungszielen und nimmt dabei zwei verschiedene, grundlegende Orientierungen bei Menschen an, die sich dementsprechend auf die Zielsetzungen auswirken. Lernzielorientierte Menschen würden demnach eher das Ziel verfolgen, eigene Kompetenzen zu erweitern, wohingegen leistungszielorientierte Personen eher positive Bewertungen anstreben und negative zu vermeiden suchen.

In ihrer *Selbstbestimmungstheorie* (SDT) gehen Deci und Ryan (1985) von der Annahme aus, dass das Ausmaß der Übereinstimmung zwischen grundlegenden Bedürfnissen der handelnden Person und den Zielen wesentlichen Einfluss auf die Zielhandlung bzw. die damit einhergehenden Ergebnisse hat. Intrinsische Ziele, die im Einklang mit Grundbedürfnissen des Menschen nach Autonomie, sozialer Eingebundenheit und Kompetenz stehen, führen zu höherem Wohlbefinden und besseren Handlungsergebnissen als extrinsisch motivierte Ziele. Später bilden sie dafür die Bezeichnung des *true selfs*, dem diese höheren, persönlich bedeutsamen Ziele inhärent sind. Intrinsische Motivation sei nur bei in Übereinstimmung mit dem *true self* gewählten Zielen möglich (Deci & Ryan, 2000). Lüdtke (2006) gibt jedoch große begriffliche Divergenzen zu Theorien intrinsischer Motivation zu Bedenken und schreibt Deci und Ryan diesbezüglich einen gewissen Anteil daran zu, zumal es auch unklar sei, welche Inhalte von Personen als *intrinsically interesting* empfunden werden.

1.2 Kognitive Zieltheorien

In den kognitiven Zieltheorien besitzen Ziele per se keine Attraktivität, sondern sind lediglich Ausdruck einer wahrgenommenen Diskrepanz zwischen Ausgangszustand und Leistungsstandard und wirken damit verhaltensregulierend.

Auch Bandura (1989) postuliert in seiner *sozialkognitiven Theorie*, dass nicht das Ziel selbst motivierend sei, sondern die erwarteten positiven Effekte einer Reduktion der wahrgenommenen Diskrepanz zwischen Ist- und Sollwert. Ein grundlegendes Element seiner Theorie ist die Selbstwirksamkeitserwartung, welche die Aussicht bezeichnet, bestimmte zielgerichtete Handlungen auch unter widrigen Bedingungen ausführen zu können. Das Ausmaß der Motivation, welches von der empfundenen Diskrepanz zwischen (persönlichem) Leistungsstandard und Ist-Zustand ausgeht, ist von der Selbstwirksamkeitserwartung abhängig. Auch die Art der Zielsetzung, der Grad der Anstrengung bei Zielverfolgung und die Persistenz bei Bearbeitung der zur Zielerreichung notwendigen Aufgaben sind davon beeinflusst, ebenso wie die Reaktion auf potentiell auftretenden Stress. Nach der Erreichung von Zielen wirkt sich das

Ausmaß der Selbstwirksamkeitserwartung wiederum auf das Setzen neuer Leistungsstandards aus. Personen, die ihre Selbstwirksamkeit als höher wahrnehmen werden sich demnach auch höhere Ziele setzen, bzw. neue Diskrepanzen schaffen, die es zu bewältigen gilt.

Als weiterer Vertreter dieser Theorie sei an dieser Stelle die *Kybernetische Kontrolltheorie* nach Carver und Scheier (1999) angeführt. Zentrales Element dieses Konzepts ist eine Rückkoppelungsschleife, welche menschliches Verhalten durch Referenzwerte, die Zielen oder Standards entsprechen, im Vergleich mit dem tatsächlichen Zustand steuert. Auch hier ist, ähnlich Banduras sozialkognitiver Theorie, die wahrgenommene Diskrepanz zwischen Istzustand und Referenzwert verhaltenssteuernd. Der Unterschied zu Banduras Modell liegt in der hierarchischen Organisation der Rückkoppelungsschleifen, welche eine hierarchische Anordnung von Zielen impliziert, wie in Kapitel 1 bereits angeführt. Ziele der obersten Ebene, die sogenannten *system concepts*, entsprechen dabei dem Ideal-Selbst. Abweichungen zu auf dieser Ebene gelegenen Referenzwerten münden in entsprechende Ziele auf der direkt untergeordneten Ebene, den *principles*. Zu deren Ausführung bedarf es wiederum konkreter Aktivitäten, den *programs*. Die Basis der Rückkoppelungsschleifen stellen Bewegungssequenzen dar, aus welchen sich Handlungsprogramme ergeben.

1.3 Motivationale Zieltheorien

Motivationale Zieltheorien schreiben, im Vergleich zu den vorangehend beschriebenen Modellen, der Zielsetzung selbst bereits motivierende Wirkung zu, wobei das Fassen eines Zieles nur der erste Schritt des Modells ist. Neben der Zielbindung werden auch volitionale Aspekte zur Verfolgung der Ziele beschrieben, die einer effektiven Regulation des Verhaltens zur Zielerreichung dienen (Lüdtke, 2006). Heckhausen (1989) integriert diese beiden Konzepte zielorientierten Verhaltens in dem wohl prominentesten Konzept zu motivationalen Zieltheorien, dem *Rubikonmodell der Handlungsphasen*, einem sequentiellen Modell, welches den Prozess vom ersten Aufkeimen eines Wunsches bis hin zur retrospektiven Bewertung einer Zielerreichung in vier Phasen unterteilt.

- Prädezisionale Handlungsphase

Diese erste Phase ist von Wünschen und Werten des Menschen geprägt, welche unter anderem durch Berücksichtigung der geschätzten Realisierbarkeit und den erwarteten kurzfristigen und langfristigen Konsequenzen über ein Abwägen zwischen den verschiedenen potentiellen Zielsetzungen hin zu einer Priorität führen soll. Heckhausen geht davon aus, dass die prädezisionale Phase mit höherem Alter seltener wird, da Personen für sie zentrale Ziele bereits definiert haben.

- Zielentscheidung und präaktionale Phase

Der bevorzugte Wunsch muss in eine Intention umgewandelt werden, um die Wunschrealisierung effektiv voranzutreiben. Dies entspricht etwa dem konkreten Willen, einen Wunsch umzusetzen. Die Person hat damit eine Zielintention gebildet und verpflichtet sich damit zur Zielerreichung. Diese Phase ist von Planung geprägt, besonders dann, wenn Intentionen nicht sofort in die Tat umgesetzt werden können

- Handlungsinitiierung und aktionale Phase

Ob eine Zielintention tatsächlich zur Umsetzung dafür relevanter Handlungen führt, hängt zum einen von der Volitionsstärke ab, welche die Zielbindung der Person umschreibt, und in Abhängigkeit von der Wünschbarkeit, der Realisierbarkeit und vergangenen Erfahrungen variiert. Zum anderen von der unmittelbaren Umsetzbarkeit der Handlungsinitiierung im Vergleich zu konkurrierenden Zielinhalten. Die Handlungsinitiierung stellt dabei den Übergang zur aktionalen Phase dar und ist von zielorientiertem Handeln geprägt. Es wird davon ausgegangen, dass sich die Volitionsstärke auch hier auf das Bestreben zur Zielerreichung auswirkt. Treten Hindernisse im Zuge der intendierten Zielerreichung auf, kann die Volitionsstärke kurzfristig ansteigen. Das angestrebte Ziel ist auch in diesem Modell in Abhängigkeit von potentiellen Schwierigkeiten, die beim Versuch des Erreichens auftreten können auf unterschiedlichen Abstraktionsebenen im Sinne einer Zielhierarchie definiert.

- Zielrealisierung und postaktionale Phase

Diese Phase ist von einer Evaluation des Zielstrebens gekennzeichnet. Zu Beginn steht die Frage, inwieweit das Ziel erreicht wurde und ob das Zielstreben beendet werden

kann. Heckhausen und Gollwitzer unterscheiden dabei diskrete, in sich geschlossene Ziele (etwa das Kaufen eines Geburtstagsgeschenkes für einen Freund), bei welchen eine Beurteilung leicht fällt und intendierte Handlungsergebnisse, welche kontinuierlich verbessert werden können (etwa eine Prüfungsvorbereitung), bei denen die Beantwortung komplexer ist. In diesem Zusammenhang erwähnen sie Abbruchvorsätze als hilfreiche Maßnahme zur Generierung klarer Standards, wann ein Ziel als erreicht gilt (z.B. eine Prüfungsaufgabe zweimal durcharbeiten).

Ob der Wert des erreichten Ziels tatsächlich dem erwarteten entspricht kann erst nachdem die Folgen des Handlungsergebnisses abgewartet wurden eruiert werden und in Form einer Selbst- oder Fremdbewertung, oder auch in der Wahrnehmung von mit der Zielerreichung einhergehenden angenehmen Nebeneffekten bestehen. Weicht der tatsächlich erreichte Wert negativ von dem in der prädezisionalen Phase erwarteten ab, können die damit einhergehenden Erfahrungen zukünftigem prädezisionalem Abwägen zugutekommen. Die postaktionale Bewertung ist somit auch ein auf die Zukunft gerichteter Akt.

2 Zielkonzepte im Kontext der Lebensspanne

Vor allem von Vertretern aus dem Bereich der Entwicklungspsychologie ging ursprünglich die Frage aus, welche Rolle Zielsetzungen, Pläne, Lebensziele und Wünsche in der Entwicklung der Persönlichkeit spielen, wie sie sich verändern und wie sie die jeweilige Form der Person-Umwelt-Interaktion über die verschiedenen Phasen der Lebensspanne beeinflussen (Brunstein & Maier, 2002). Im folgenden Kapitel sollen einige der Ansätze umrissen werden.

2.1 Persönlichkeitspsychologische Zieltheorien

Das gemeinsame Element von persönlichen Zielen, zusammengefasst in den verschiedenen persönlichkeitspsychologischen Theorien, sehen Brunstein und Maier

(2002) in der Möglichkeit, dass Menschen abgesehen vom Wirken äußerer Zwänge und innerer Triebe prinzipiell in der Lage sind, ihr Leben nach eigenen Absichten zu gestalten. Persönliche Ziele beruhen demnach auf einer Antizipation von Zuständen von individueller Bedeutung für die Person und umfassen Bestrebungen, Anliegen und Projekte, die Personen in ihren Alltag integrieren und (Brunstein & Maier, 1996).

Current Concerns (Klinger, 1977; Klinger, 1987) bezeichnen einen Zustand der Zielbindung (*commitment*) vom Akt der Zielsetzung bis zur Zielerreichung oder Lösung der Zielbindung (*disengagement*). Personen können sich gleichzeitig an viele verschiedene Anliegen binden, die je nach Zielobjekt in ihrem zeitlichen Rahmen variieren.

Die *Personal Projects* werden von Little (1983) als eine Reihe aufeinander bezogener Handlungsschritte beschrieben, die individuell darauf ausgerichtet sind, einen Zielzustand zu erreichen. Ähnlich wie Heckhausens Rubikonmodell und in Anlehnung an wissenschaftliche oder wirtschaftliche Projekte gliedern sich die Projekte in vier Phasen. Die Projektbildung, gefolgt von der Planung, die Realisierung und schließlich die Bewertung des Projekterfolges. Lüdtker (2006) weist auf die Möglichkeit der Abgrenzung zu den *Current Concerns* hin, welche einen internen Zustand der Zielfokussierung darstellen, wohingegen Projekte in Form einer Handlungskette Umsetzung finden.

Emmons' Konzept der *Personal Strivings* (1986) richtet sich auf Ziele, die Menschen im Allgemeinen zu erreichen suchen, also charakteristische Zielsetzungen einer Person, welche sich im Vergleich zu den *Current Concerns* und *Personal Projects* als beständiger zu gestalten scheinen. Mit den unterschiedlichen Zielcharakteristika seines Konzepts schafft Emmons eine Verbindung zwischen motivationspsychologischen und persönlichkeitspsychologischen Überlegungen.

Wicklund und Gollwitzer (1982) benennen mit ihren *Self-Defining Goals*, welche eine ähnlich längerfristige Extension wie die *Life Tasks* aufweisen, eine individuelle Formulierung von Identitätsabsichten, welche sich im Denken und Handeln einer Person manifestieren.

Life Tasks (1994) bezeichnen nach Cantor Ziele, welche durch den Altersabschnitt und die jeweilige Kultur geprägte Aufgaben widerspiegeln und die in einem gewissen Ausmaß alle Personen gleichermaßen betreffen, ähnlich den im Folgenden vorgestellten

entwicklungspsychologischen Theorien, etwa Havighursts Modell der Entwicklungsaufgaben (1948). Aus Cantors Sicht sind besonders Übergangsphasen, wie der Eintritt in die Universität oder das Berufsleben und der Umgang mit sich daraus ergebenden Anforderungen zur Erforschung der ihn interessierenden individuellen Aspekte und Dimensionen der Lebensaufgaben geeignet.

2.2 Entwicklungspsychologische Zieltheorien

Wiese (2000) ordnet die Schnittmenge persönlichkeitspsychologischer Modelle und entwicklungspsychologischer Konzepte von Zielen dort, wo das Setzen persönlicher Ziele den Entwicklungsaufgaben eines Alters- oder Lebensabschnitts unmittelbar entspricht, wie etwa im zuvor umrissenen Modell der *life tasks* (Cantor, 1994). Zur genaueren begrifflichen Abgrenzung schlägt sie eine Differenzierung zwischen *Entwicklungszielen* und *Entwicklungsaufgaben* vor, wobei die Entwicklungsaufgaben den meist auf eine Lebensphase bezogenen, biologisch konstituierten bzw. soziokulturellen Entwicklungserwartungen entsprechen. Erst wenn persönliche Zielsetzungen diesen Entwicklungsaufgaben gleichkommen, stellen sie entwicklungsbezogene Ziele dar.

Charlotte Bühler prägt 1969 das Modell der *Lebensziele*, in welchem sie vier basale Parameter der Motivation postuliert. Bedürfnisbefriedigung, schöpferische Expansion, selbstbeschränkende Anpassung und Aufrechterhaltung einer inneren Ordnung bezeichnet sie als primäre Zielrichtungen oder Grundtendenzen. Sie geht davon aus, dass konkrete Zielsetzungen und Handlungen beim gesunden Individuum in funktionaler Beziehung zu diesen Grundtendenzen stehen und dass diese abhängig von allgemeinen biologischen bzw. psychophysischen Merkmalen menschlicher Entwicklung, sowie dispositioneller Charakteristika der Person und Umwelteinflüssen zu unterschiedlichen Lebenszeitpunkten von unterschiedlicher Bedeutung sein können. Zur Erforschung dieser Lebensziele bedient sie sich eines biographischen Zuganges, indem sie dafür klinische Interviews und Lebenslaufanalysen außergewöhnlicher Persönlichkeiten heranzieht.

Wie zuvor schon Bühler (1959) näherte sich auch Thomae (1968) der Frage nach lebensspannenbezogenen Aufgaben und deren Einfluss auf Zielsetzungen von Individuen durch einen biographischen Zugang. Die aus den biographischen Angaben gewonnenen Inhalte werden von ihm zum Terminus *Daseinsthematik* zusammengefasst, sofern sie darauf schließen lassen, dass die Person sich damit auseinandersetzt und davon betroffen ist. Daseinsthemen sind eine thematisch strukturierte Manifestation der kognitiv repräsentierten Lebenswelt. Handlung und Strategien der Zielverfolgung werden in diesem Konzept als *Daseinstechniken* bzw. *Reaktionsformen* zusammengefasst.

Die von Havighurst (1948) zum Konzept der *Entwicklungsaufgaben* integrierte Idee normativer und auf den Lebenslauf bezogener Vorstellungen, befasst sich mit den Anforderungen, die Individuen in unterschiedlichen Lebensabschnitten gestellt werden. Klassische Entwicklungsaufgaben des frühen Erwachsenenalters sind nach Havighurst etwa Partnerwahl, Berufseinstieg und Familiengründung, im mittleren Erwachsenenalter beispielsweise eine Anpassung und Akzeptanz an physiologische Veränderungen und Aufrechterhaltung befriedigender beruflicher Leistungen, im hohen Alter mitunter eine Anpassung an die Pensionierung und damit einhergehendem verminderten Einkommen, bzw. einen Umgang mit dem Tod des Partners oder der Partnerin zu finden. Wiese (2000) weist darauf hin, dass diese Definition nicht nur einen deskriptiven Anteil besitze, sondern auch einen funktionalen Aspekt, der mit der Annahme, dass ein Bewältigen von bzw. ein Scheitern an Entwicklungsaufgaben Einfluss auf das Wohlbefinden von Personen, sowie dem Umgang mit nachfolgenden Entwicklungsaufgaben nimmt, einhergeht. Ein Erfüllen von Entwicklungsaufgaben geht demnach mit höherem Wohlbefinden einher und erleichtert die Bewältigung darauf folgender Aufgaben.

Kritik an dem Konzept wurde nicht nur in Hinsicht auf eine zu einheitliche Darstellung ontogenetischer Entwicklung geübt, auch fehlende Betrachtung der vom Individuum initiierten entwicklungsgenerierenden Prozessen, mit welchen die Bewältigung der Aufgaben vorangetrieben wird, wurde etwa von Olbrich und Brüderl (1986) bemängelt.

Neben gesellschaftlichen, altersbezogenen und soziostrukturellen Normen, die implizieren, zu welchen Zeitpunkten und Lebensabschnitten welche Übergänge geschehen sollen, sind es auch biologische und altersspezifische Faktoren, welche die

von Wrosch und Heckhausen geprägten *developmental deadlines* (1996) bedingen. Sie beschreiben Entwicklungsfristen, den Übergang von einer günstigen Entwicklungsumgebung mit vielen Möglichkeiten und wenig Einschränkungen hin zu einer Entwicklungsumgebung mit weniger Möglichkeiten und mehr Einschränkungen. Der Einfluss der einzelnen Faktoren verändert sich nicht nur über die Lebensspanne, sondern wird auch von soziohistorischem und kulturellem Wandel beeinflusst. Dass die altersnormativen Entwicklungsaufgaben sich tatsächlich in den Zieldefinitionen der Menschen in den jeweiligen Lebensabschnitten widerspiegeln, konnte in einigen Studien gezeigt werden (Heckhausen, 1997; Nurmi, 1991).

Auch in Freunds Modell zur Rolle von Zielen in der Gestaltung des individuellen Lebenslaufs (2003) kommen neben persönlichen Zielen auch jene, welche von Seite der Gesellschaft geprägt werden, zu tragen. Das Modell untergliedert sich in zwei Ebenen, von denen die erste gesellschaftliche, altersbezogene Erwartungen und Normen, sowie persönliche Erwartungen repräsentiert, die miteinander verbunden sind bzw. einander beeinflussen. Die zweite beinhaltet Bewusste Zielprozesse und automatisierte bzw. unbewusste Zielprozesse, die ebenso in Verbindung miteinander stehen. Während sich die erste Ebene also darauf bezieht, welche Zielbereiche in einem bestimmten Alter als wesentlich gesehen werden, bezieht sich die zweite auf die motivationspsychologischen Prozesse zur Zielauswahl bzw. deren Erreichung.

Lüdtke (2006) hält dazu an, Termini wie Entwicklungsaufgaben, *developmental deadlines* und Altersnormen in einem nicht zu negativen Sinne zu verstehen. Sie schränken zwar den Handlungsspielraum ein, doch wie zuvor schon Wrosch und Heckhausen (1996) betont auch er die Möglichkeit zur Strukturierung der individuellen Lebensplanung, die von diesen Normen und antizipierten Restriktionen ausgeht. Den originären Aspekt der entwicklungspsychologischen Zieltheorien sieht er vor allem in der Thematisierung dessen, dass Setzung, Verfolgung und Erreichen von Zielen den Menschen aktiv in seine Entwicklung eingreifen lässt, was nicht zuletzt im Kontext zunehmenden Alters mit dem Wegfall relevanter Ressourcen zur Zielerreichung von Relevanz ist. Auf Theorien, die sich dieses Themas annehmen soll im nächsten Kapitel eingegangen werden.

2.3 Zielsetzungen im Kontext des Alters

Ebner, Freund und Baltes (2006) beschreiben zwei für sie relevante Hauptaspekte der Entwicklung über die Lebensspanne und des Alterns. Zum einen betonen sie, dass Gewinne und Verluste in allen Lebensphasen auftreten, zum anderen, dass in der zweiten Lebenshälfte im Zusammenhang mit einem Abbau kognitiver und körperlicher Ressourcen das Verhältnis zwischen Zugewinnen und Verlusten eine weniger positive Relation annimmt.

Baltes und Baltes formulieren 1990 ihr übergreifendes Entwicklungsmodell der *Selektiven Optimierung mit Kompensation* (SOK), welches eine Strategie zur positiven Bewältigung dieser Verlagerung durch veränderte Ressourcen bieten soll und häufig im Kontext erfolgreichen Alterns bzw. generell im Kontext der Entwicklungsregulation angeführt wird. Erfolgreiche Entwicklung umfasst in diesem Zusammenhang nicht mehr nur Wachstumsaspekte, sondern bezieht sich verstärkt auf ein Aufrechterhalten von Funktionsniveaus und einem Umgang mit Verlusten (Schulz & Heckhausen, 1996, zitiert nach Wiese, 2000). Die Einschränkungen in den zur Verfügung stehenden Ressourcen machen die Selektion von Zielbereichen notwendig und sind eine Form der Adaptation (Wiese, 2000). Die Prozesse der Selektion können *elektiv* oder auch *verlustbasiert* stattfinden. Elektive Selektion bezieht sich auf die aktive Auswahl persönlicher Ziele und orientiert sich an Bedürfnissen und Motiven, bzw. umfasst die Erstellung von Zielhierarchien. Verlustbasierte Selektion bedeutet eine Anpassung an die gegebenen Möglichkeiten und Ressourcen, die Veränderung von Zielen bezüglich ihrer Wichtigkeit, oder auch in Bezug auf das Anspruchsniveau bei nicht kompensierbaren Verlusten oder schwindenden Ressourcen (Wiese, 2000). Verlustbasierte Selektion fällt somit auch in den Bereich des Copings, ähnlich dem weiter unten angeführten akkomodativen Coping (Brandstätter & Renner, 1990).

Optimierung ist nach Baltes (1997, zitiert nach Wiese, 2000) ein zentraler Aspekt der traditionellen Entwicklungskonzepte, welche das Erreichen eines höheren Funktionsniveaus als primären Inhalt sehen. Prozesse des Erwerbs, bzw. die Koordination und Nutzung vorhandener Ressourcen dienen nicht nur dem Wachstum, sondern können im Falle von Verlusten kompensatorische Ansätze begünstigen.

Die *Kompensation* ist ein wesentliches Element der Entwicklungsregulation, welches besonders beim Wegfall von Handlungsmitteln und Opportunitäten erforderlich wird. Die drei Komponenten des Modells können sowohl internaler als auch externaler, intentionaler sowie unbewusster und aktiver bzw. passiver Natur sein (Wiese, 2000).

Dass Ziele zwar essentiell für das Wohlbefinden sind und dem Leben Struktur geben, aber gleichzeitig auch Potential für Frustration bergen können, geben Freund, Weiss und Nikitin (2014) zu bedenken. Der stetige Wechsel von Zielen, überfordernde Ziele und eine ungünstige Balance zwischen Zielbindung- und -ablösung können sich negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirken. Brandstätter und Renners *Modell der assimilativen und akkomodativen Prozesse* (1990) integriert diese beiden Anteile zu einer Theorie der erfolgreichen Entwicklung und fokussiert dabei auf ein aktives Zusammenspiel zwischen Zielverfolgung und Zielanpassung, entsprechend den Umweltbedingungen oder dem Verlust von Ressourcen. Zur erwünschten Verringerung der Diskrepanz zwischen Istzustand und Sollzustand gibt es zwei Möglichkeiten, die wie bereits erwähnt konzeptuelle Schnittmenge mit Baltes SOK-Modell (1990) aufweisen.

Assimilatives Coping bezieht sich dabei auf eine Anpassung des Istzustandes hin zu einem Sollzustand durch Streben und entsprechende Verhaltensweisen, die dieser Zielerreichung dienen, wie etwa der Erwerb spezifischer Fertigkeiten. Das Spektrum der assimilativen Strategien kann dabei von spezifischen Zielen bis zu einer kompletten Veränderung des Lebensstils reichen.

Akkomodatives Coping umfasst Strategien, welche eine Anpassung von Zielen an vorhandene Ressourcen ermöglichen. Dies führt zum einen zu einer Reduktion der Diskrepanz zwischen Ausgangszustand und gewünschtem Zustand, was den Abbruch assimilativer Mechanismen bedingen kann oder eine Neubewertung von Zielen, sodass diese in ihrer Relevanz geschmälert werden und die aktuelle Situation gleichzeitig aufgewertet wird.

Sowohl assimilatives als auch akkomodatives Coping können auch unbewusst und unintentional ablaufen. Welche der beiden Strategien Einsatz findet, wird von drei Faktoren beeinflusst: Die Wichtigkeit des Zieles, seine Erreichbarkeit und die Kontrollierbarkeit.

Während man in der Vergangenheit im Zusammenhang mit sozialen Netzwerken von Personen höheren Alters davon ausging, dass etwa die Größe ein Indikator für erfolgreiches Altern, respektive Lebenszufriedenheit im Alter sei, gibt es diesbezüglich heute komplexere Zugänge (Freund et. al, 2014). Antonucci, Fiori, Birditt und Jackey (2010, zitiert nach Freund et al., 2014) erhoben eine höhere Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen bei älteren Erwachsenen als bei jüngeren, trotz Dezimierung der sozialen Kontakte. Ein Modell, welches sich mit der sozialen Motivation bzw. Zielsetzungen älterer Personen im weiteren Sinne beschäftigt und einen Erklärungsansatz hierfür bieten kann, ist die *sozio-emotionale Selektivitätstheorie* nach Carstensen (1992). Sie geht davon aus, dass die zeitlich eingeschränkte Zukunftsperspektive, *future time perspective (FTP)*, älterer Erwachsener mit einer Veränderung der sozialen Motivation einhergeht. Jüngere Erwachsene sind bestrebt, Ziele zu erreichen, welche mit dem Erwerb von Information und Wissen einhergehen, um die neugewonnenen Erkenntnisse in der Zukunft nutzen zu können. Dies nimmt auch Einfluss auf die Wahl ihrer sozialen Interaktionen. Ältere Erwachsene hingegen fokussieren verstärkt auf die Gegenwart und auf das bestehende soziale Netzwerk, in welchem vermehrt emotionale Ziele in den Vordergrund treten. Jene sind in vertrauten Beziehungen einfacher zu erreichen, was wiederum dazu führt, dass Kontakte zu weniger nahestehenden Personen eingeschränkt werden. Im Gegensatz zu früheren Erklärungsansätzen wird dies nicht mehr als Folge eines Verlust- oder Disengagementprozesses interpretiert, sondern als eine Form der aktiven Beziehungsgestaltung (Brunstein & Maier, 2002). Carstensen (2006) betont in Zusammenhang mit dieser Theorie allerdings den Faktor der wahrgenommenen Lebenszeit. Nicht das Alter selbst verändere die Relevanz sozio-emotionaler Beziehungen, sondern die Wahrnehmung der verbleibenden Lebenszeit. So wies sie darauf hin, dass mit dem Auftreten schwerer chronischer Krankheiten oder nach Anschlägen wie 9/11 Altersunterschiede bezüglich Zielinhalten bzw. im Bereich sozio-emotionaler Zielsetzungen eliminiert waren. Zudem sind nicht nur die Zielinhalte divergent, auch die zeitliche Dimension von Zielsetzungen unterliegt einem Unterschied, je nach wahrgenommener verbleibender Lebenszeit, sodass jüngere Erwachsene längerfristige Ziele setzen und im Vergleich dazu ältere Erwachsene kurzfristige Ziele mit Fokus auf der Gegenwart setzen (Lang & Carstensen, 2002). Allerdings variiere auch die wahrgenommene verbleibende Lebenszeit. So wird sie etwa als kürzer

wahrgenommen, wenn etwa ein Wechsel der Lebensumgebung bzw. des Wohnortes bevorsteht, oder als länger, wenn ein neuer Lebensabschnitt, wie etwa die Pension eintritt.

Lang und Carstensen (2002) beschreiben bei einer eingeschränkten future time perspective nebst einem Fokus auf gegenwartsbezogene Zielen und soziale Motive außerdem vermehrte Zielsetzungen im Bereich der Emotionsregulation und der Generativität (vgl. Erikson, 1988). Dies umfasse das Gefühl der Verantwortung für zukünftige Generationen (Ryff & Heincke, 1983, zitiert nach Lang & Carstensen, 2002) und den Wunsch, bedeutungsvolle Inhalte zu bewahren bzw. an Nachkommende weiterzugeben (Vaillant & Milofsky, 1980, zitiert nach Lang & Carstensen, 2002) und mag mit dem Wunsch nach einer symbolischen Verlängerung der Lebenszeit einhergehen, bzw. dem Wunsch, seine Spur auf der Erde zu hinterlassen.

2.4 Das Konzept der Sehnsucht

Baltes (2008) greift erstmals ein vornehmlich in Geisteswissenschaft und Kunst zentrales Element auf und verfasst kurz vor seinem Tod den Entwurf einer Lebensspannen-Psychologie der Sehnsucht. Dieses kann eine wesentliche Ergänzung für die zahlreichen vorhandenen Konzepte zukunftsbezogener Kognitionen sein und wurde aus diesem Grund in die Erhebungen vorliegender Arbeit miteinbezogen.

Er merkt an, dass es zwar in der Entwicklungspsychologie verankerte Konzepte gibt, die dem der Sehnsucht nahe kommen, allerdings fehle es an Forschung zur Struktur und Funktion der Vorstellung eines optimalen, idealen oder gar utopischen Lebens im Lebensverlauf. Baltes führt als Grundlage für seine Theorie der Sehnsucht als multifunktionales Element der Entwicklung literaturgeschichtliche und kulturgeschichtliche Arbeiten an. Sehnsucht stellt darin ein zentrales Movens positiver Entwicklung dar und kann befreiend und förderlich sein, dennoch aber begleitet von der Gefahr, dass Sehnsucht zu intensiv und somit lähmend wird und in Melancholie oder Nostalgie mündet. Mit dieser Ambivalenz spannt Baltes die Brücke zur psychologischen Forschung, sei doch die wechselnde Dynamik subjektiver und objektiver Verluste und

Gewinne ein wesentlicher Bereich von Interesse der Lebensspannen-Psychologie. Das Streben nach dem vollkommenen Leben, nach einer persönlichen Utopie bzw. danach, was einem subjektiv sehr wichtig ist, ist der Kern des Konzepts. Der damit einhergehende Wunsch, Bestehendes zu verändern ist jedoch von einem Wissen um die Unvollkommenheit des menschlichen Lebens, einer realen, verhaltensbezogenen Einsicht begleitet. Erfahrungen im Laufe der Entwicklung bedingen ein Verständnis von Mangel an Ressourcen, Unvereinbarkeit verschiedener Ansprüche, Unbeeinflussbarkeit, Zeitmangel etc., bzw. die Erkenntnis darüber, dass viele angestrebte Lebenszustände oder Ziele gar nicht, oder nur teilweise erreichbar sind. Dies impliziert, dass die Fähigkeit zu kontrafaktischem Denken bei der Person bereits gegeben ist, sodass Erfahrungen von Verlusten bzw. der Unerreichbarkeit eines perfekten Lebens oder persönlicher Utopien gebündelt werden können und damit Mechanismen entstehen, um mit realen Lebensgewinnen und Verlusten besser bzw. effektiver umzugehen.

Baltes stützt die Konzeptualisierung der entwicklungspsychologischen Perspektive von Sehnsucht auf sechs Faktoren, welche von Scheibe, Freund und Baltes (2007) empirisch bestätigt werden konnten. Scheibe et al. (2007) entwickelten dazu ein erstes Instrument zur Erfassung der Sehnsucht, den *Life Longing Questionnaire*.

Persönliche Utopie: Sehnsucht ist das Thematisieren von idealen, unerreichbaren Lebensentwürfen. Der als unvollständig erlebten Gegenwart wird die Imagination eines idealisierten, von den tatsächlichen Zwängen und Gegebenheiten des Lebens entkoppelten oder auch früher erlebten Zustandes gegenübergestellt und kann somit Ausdruck der Hoffnung oder der Rückbesinnung sein.

Gefühle der Unvollkommenheit: Die Utopien eines idealen Lebens bedingen Gefühle der Unvollkommenheit und eine Wahrnehmung der Unfertigkeit des eigenen Lebens. Die ersehnten Inhalte sind mehr als nur Wünsche, sie werden als Teil eines sinnvollen und vollkommenen Lebens empfunden, wodurch ihnen symbolische Bedeutung zukommt.

Dreizeitigkeit: Eine Ausrichtung auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist ebenso ein Teil der Sehnsucht. Baltes (2008) sieht darin auch die Abgrenzung zu Zielsetzungen, welche primär zukunftsgerichtet sind. Sehnsucht hingegen könne Erinnerungen an vergangene Höhepunkte und Erlebnisse und deren Vergänglichkeit umfassen, welche

sich mit gegenwärtigen Wünschen und Gefühlen von Unsicherheit bzw. Erwartungen bezüglich der Wahrscheinlichkeit einer Realisierung in der Zukunft vereinen.

Emotionale Ambivalenz: Ambivalente Emotionen als Folge des Erlebens und des Umganges mit Gewinnen und Verlusten im Laufe der Entwicklung stellen einen zentralen Anteil der Psychologie der Lebensspanne dar. In ihnen sieht Baltes auch ein wesentliches Charakteristikum der Sehnsucht, welche in ihrer emotionalen Qualität „bittersüß“ sei, weil sie zum einen eine positive Gefühlskomponente umfasst, welche mit dem Inhalt des Imaginierten oder Herbeigesehnten einhergeht, gleichzeitig aber eine negative Gefühlskomponente mit der Wahrnehmung der Unerreichbarkeit oder Abwesenheit auftritt.

Reflexive und evaluative Prozesse: Sehnsucht umfasst auch reflexive und evaluative Prozesse, welche mit der Bewertung der aktuellen Lebenssituation bzw. des Entwicklungsstandes nicht nur bezüglich des eigenen Lebens, sondern auch in Relation zur allgemeinen individuellen und gesamtgesellschaftlichen Lebensqualität setzt. Selbstreflexion und Selbstkritik, welche nicht negativ gewertet wird, sondern im Gegenteil eher Ausdruck einer gelungenen Entwicklung ist, und eine explorative Suche nach idealen Lebensmöglichkeiten sind Teil der Sehnsuchterfahrungen.

Symbolische Bedeutung: Boesch (1991, zitiert nach Baltes, 2008) geht davon aus, dass Sehnsucht reich an Symbolen sei, also über Erfahrung und konkretes Verhalten hinausgeht. Die Inhalte der Sehnsucht seien nur Stellvertreter für viel weiter reichende emotionale oder mentale Bedeutungshorizonte.

Aufgrund der Komplexität des Phänomens Sehnsucht und einer erwarteten Notwendigkeit von Fähigkeiten in Bereichen emotionaler Intelligenz und des Selbstkonzepts geht Baltes davon aus, dass es erst im mittleren bis späteren Erwachsenenalter vollständige Entfaltung findet. Von Veränderungen bzw. Unterschieden bezüglich der Intensität, der Häufigkeit und der Objekte der Sehnsucht sowie ihrer funktionellen Bedeutung sei allerdings auch auszugehen, abgeleitet von den Annahmen der Lebensspannen-Psychologie. Demnach wird angenommen, dass die Sehnsuchtsinhalte wie Zielinhalte altersspezifische Themen betreffen und in jüngeren Jahren soziale Vernetzung, Identitätsbildung und berufliche Entwicklung umfassen, im

mittleren Alter eher Arbeit, Familie und Partnerschaft und im höheren Alter Inhalte zu Generativität, Gesundheit, Weisheit und Sterben hinzukommen, ähnlich dem Konzept der Entwicklungsaufgaben (Havighurst, 1948) bzw. Eriksons Modell der psychosozialen Entwicklung (1988). Scheibe et al. (2007) konnten dafür empirische Befunde erbringen und fügen *Intensität/Häufigkeit/Salienz, Inhalt* und *Kontrollierbarkeit* als zu betrachtende Charakteristika hinzu.

Baltes (2008) nimmt an, dass Sehnsucht unter anderem dann zutage tritt, wenn Entwicklungsaufgaben nicht erreicht werden können, oder aber das Leben als Ganzes geplant werden soll bzw. rückblickend reflektiert wird. Sehnsüchte beginnen dann Einfluss auf die Entwicklungsdynamik zu nehmen, wenn sie neben Zielen zu wirken beginnen und konkrete und kontrollierbare Ziele in symbolisch aufgeladene, utopische Vorstellungen, die kaum erfüllbar sind umwandeln, etwa bei der Wahl eines Partners.

Des Weiteren vermutet Baltes (2008), dass je weiter die Entwicklung voranschreitet, umso häufiger Sehnsüchte von Aspekten der Nichtrealisierbarkeit ausgelöst werden, wohingegen sie in jüngeren Jahren noch mehr in einer Tendenz bezüglich einer allgemeinen Entwicklungsrichtung resultieren können. Sehnsucht erfüllt einerseits also die Funktion einer Richtungsgebung und kann zum anderen als Strategie des Copings bei nicht oder nur gering vorhandener Realisierbarkeit von Zielen herangezogen werden, wie auch von Scheibe et al. (2007) gezeigt werden konnte. Kotter-Gröhn, Scheibe, Blanchard-Fields und Baltes (2009a) verorten, in Anlehnung an Brandstätter und Renners Modell der assimilativen und akkomodativen Prozesse (Brandstätter & Renner, 1990), im Konzept der Sehnsucht eine Möglichkeit der Anwendung akkomodativer Strategien zur Zielanpassung im Sinne einer Neubewertung von Zielen. Des Weiteren wurden anhand dieser Studie zwei Faktoren höherer Ordnung sichtbar, welche von den sechs zuvor angeführten gebildet werden. Diese betreffen *Intensität/Facettenreichtum* und *Nichtrealisierbarkeit/Ambivalenz*. Intensität bzw. Facettenreichtum bezeichnet die Stärke des Gefühls von Unvollkommenheit und den Facettenreichtum bezüglich der Lebensbereiche, der symbolischen Bedeutung und des zeitlichen Fokus' der Sehnsucht. Nichtrealisierbarkeit bzw. Ambivalenz spiegelt die prinzipielle Unerreichbarkeit von den Sehnsuchtsinhalten wider und das damit einhergehende „bittersüße“ Gefühl.

Kotter-Gröhn, Wiest, Zurek und Scheibe (2009b) präzisieren einige der Annahmen und setzen voraus, dass Sehnsucht die Folge einer starken Ausprägung des Wunsches nach Veränderung in einem Bereich darstellt bei gleichzeitig wahrgenommener niedriger Kontrolle darüber und erwarten außerdem Geschlechtsunterschiede und Unterschiede bezüglich des Bildungsgrades. In Anlehnung an Adler et al (1994, zitiert nach Kotter-Gröhn et al, 2009b), die aufzeigten, dass Personen mit niedrigerem sozioökonomischen Status eher zu somatischen und psychischen Störungen neigen sowie mehr chronische Krankheiten und Komorbiditäten aufweisen überprüften sie die Hypothese, dass Personen mit niedrigerem Bildungsgrad eher Sehnsüchte in diesem Bereich nennen würden. Bei den Geschlechtsunterschieden beriefen sie sich auf einen Überblick Hydes über den Forschungsstand zu Geschlechtsunterschieden in Persönlichkeit und sozialem Verhalten (Hyde, 1995, zitiert nach Kotter-Gröhn et al., 2009b) und postulieren, dass Frauen eher Sehnsüchte im Bereich persönlicher Beziehungen zeigen würden, wohingegen bei Männern vermehrt von Sehnsüchten in den Bereichen Ausbildung und Beruf auszugehen sei. 1381 Personen sollten ihre *life longings*, welche Scheibe et al. (2007) als *“strong wishes for persons, things, events, or experiences from your personal past, present, or future that are intense, enduring, and not easily attainable at present”* definierten, angeben und die zwei wichtigsten markieren, welche in Anlehnung an Nurmis *personal goals* (1992) kategorisiert wurden. Zudem wurden Bewertungen des Wunsches nach Veränderung und Kontrollierbarkeit über die einzelnen Kategorien erhoben. Die Ergebnisse konnten die Hypothesen weitgehend stützen. Das Gefühl geringer Kontrollierbarkeit und hoher Wunsch nach Veränderung in diesem Bereich führten zur Bildung von Sehnsüchten. Allerdings zeigten Männer anders als davon ausgegangen nicht mehr Sehnsüchte im Bereich der Arbeit, was Kotter-Gröhn et al. (2009b) In Zusammenhang mit einem Wandel der sozialen Rollen in den vergangenen Jahrzehnten begründen, aber auch anmerken, dass dies eine Konsequenz von nach wie vor präsenter Benachteiligung von Frauen am Arbeitsmarkt sein mag.

Baltes (2008) schlägt außerdem vor, in Hinblick auf eine spezifischere psychologische Konzeptualisierung der Sehnsucht diese auf eine generelle Perspektive und differentielle Aspekte hin zu überprüfen und spezifizieren. Die generelle Perspektive solle sich im Zuge dessen der Struktur von kognitiv-motivational-emotionalen Sehnsuchtserfahrungen

widmen, wohingegen der differentielle Aspekt Unterschiede im Ausdruck und Niveau von Sehnsüchten, bzw. unterschiedliche Ausprägungen des Inhalts, der Funktionalität und der wahrgenommenen Kontrollierbarkeit aufzeigen soll. Dies stellt einen Ansatz dar, der im empirischen Teil der vorliegenden Arbeit anhand eines Vergleichs von Einzelfalldarstellungen näher erörtert werden soll, zumal davon auszugehen ist, dass qualitative Interviews zur Analyse dessen besonders guten Aufschluss geben können.

Mayser, Scheibe und Riediger (2009, zitiert nach Baltes, 2008) führen als Ansatz zur Abgrenzung von Sehnsüchten gegenüber Zielen an, dass Ziele enger an Alltagshandlungen geknüpft seien, kontrollierbarer, erreichbarer und zukunftsorientierter seien. Nach Scheibe, Freund und Blanchard-Fields (2008, zitiert nach Scheibe & Freund, 2008) gehen mit dem Gedanken an Ziele eher positive, oft anregende Zustände wie Ambitioniertheit, Persistenz und Energie einher und Personen empfinden eher Gefühle der Autonomie, der Offenheit und der Erreichbarkeit. Interessant in diesem Zusammenhang ist allerdings, dass es im Englischen keine exakte sprachliche Entsprechung der Sehnsucht gibt und Baltes (2008) die Sehnsucht als einen Begriff sieht, dessen Bedeutung sehr stark in der deutschen Kulturgeschichte verankert liegt. Scheibe, Blanchard-Fields, Wiest und Freund (2011) führten dazu eine kulturvergleichende Studie betreffend das Verständnis von Sehnsucht bei Deutschen, bzw. dem von *life longings* bei Amerikanern durch und stellten fest, dass *life longings* bei Amerikanern im Vergleich zu Deutschen weniger mit unerreichbaren, utopischen Inhalten assoziiert sind und von weniger Präsenz dieser Vorstellungen im Alltag berichten.

3 Zielsetzungen und subjektives Wohlbefinden

Im folgenden Kapitel soll zunächst ein kurzer Überblick über verschiedene Konzepte des subjektiven Wohlbefindens gegeben werden. Anschließend werden empirische Befunde zu verschiedenen Zielkonzepten, unterschiedlichen Zielstrukturen und Inhalten und deren Einfluss auf das Wohlbefinden umrissen. Ein Fokus liegt hierbei auf den entwicklungspsychologischen Zieltheorien bzw. Zielsetzungen im Kontext der

Lebensspanne, welche im Rahmen der vorliegenden Arbeit besondere Berücksichtigung finden sollten.

3.1 Subjektives Wohlbefinden

Die Forschungsansätze und Konzepte zur Erfassung subjektiven Wohlbefindens (in Folge als SWB benannt) sind von einer großen Vielfalt an Definitionen geprägt. Begleitet werden diese oft von divergenten oder in manchen Sprachen nicht vorhandenen Begriffen und damit einhergehenden Schwierigkeiten des Vergleichs bzw. der Abgrenzung (Mayerl, 2001). Während sich das SWB als Terminus in dieser Form in der deutschsprachigen Literatur schon früher etablieren konnte (Glatzer & Zapf, zitiert nach Mayerl, 2001), hielt er im englischsprachigen Raum erst Ende der 1990er-Jahre Einzug (Papastefanou & Rojas, 1997; Schwarz & Strack, 1990, zitiert nach Mayerl, 2001).

Diener, Suh, Lucas und Smith (1999) sehen in der Zunahme der Forschung im Bereich des subjektiven Wohlbefindens die Abbildung eines gesellschaftlichen Trends, welcher den Wert des Individuums und den Wert subjektiver Evaluation der Lebensumstände, nicht zuletzt aufgrund der Erkenntnis, dass höheres Wohlbefinden wirtschaftliche Prosperität begünstigt, widerspiegelt. SWB selbst beschreiben sie als breite Kategorien von Phänomenen, welche emotionales Empfinden, Zufriedenheit mit einzelnen Lebensbereichen und eine globale Bewertung der Lebenszufriedenheit umfassen. Auch sie betonen, dass das Konzept des SWB weniger ein konkretes Konstrukt denn ein universeller Inhalt wissenschaftlichen Interesses sei. Sie führen jedoch drei Komponenten an, anhand derer sich das SWB näher spezifizieren lassen soll. Zum einen die affektive Komponente, welche *positive und negative Gefühle* umfasst, die aus der unmittelbaren Beurteilung von Erfahrungen, die im Alltag gemacht werden resultieren. Zum anderen bildet die *kognitive Bewertung* der Lebenssituation die Grundlage für die Wahrnehmung von Lebenszufriedenheit.

Der Ansatz zur Differenzierung von Glück als affektivem und Zufriedenheit als kognitivem Indikator subjektiven Wohlbefindens findet in der Sozialindikatorenforschung häufig Anwendung. Mayerl (2001) spricht sich jedoch

aufgrund einer von ihm betonten Unzulänglichkeit der theoretischen bzw. empirischen Überprüfung für eine anders gelagerte Unterscheidung aus. Ebenso sieht er dies in Bezug auf die Begriffe Glück und Zufriedenheit, für welche er eine Zuordnung zu den Dimensionen affektiv versus kognitiv zu unscharf hält. Mayerl grenzt deshalb einen momentanen Zustand („state“) und einen habituellen Zustand („trait“) von Wohlbefinden voneinander ab und merkt an, dass je nach Wortlaut der Fragen des Survey-Instruments sowohl Glück als auch Zufriedenheit Indikatoren momentanen oder habituellen Wohlbefindens sein können.

Bei Costanza et al. (2007) bildet das SWB einen Teilaspekt ihres interaktiven Modells zur Lebensqualität und stellt dabei das subjektive Empfinden bei der Erfüllung menschlicher Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Nähe, Reproduktion, Partizipation, Freizeit, Spiritualität und Kreativität dar, welches von Möglichkeiten zur Umsetzung durch menschliches, soziales, natürliches und materielles Kapital beeinflusst wird.

Besonders beim Versuch der quantitativen Erfassung des SWB ergibt sich aufgrund der Komplexität einer Operationalisierung eine Vielzahl methodischer Herausforderungen. Diener et al. (1999) betonen die im Zusammenhang damit einhergehende Schwierigkeit, kausale Schlüsse zu ziehen. Sie sprechen sich für eine Erweiterung der Instrumente zur Erfassung des SWB, welche in der Vergangenheit zumeist Skalen zur Selbsteinschätzung umfassten, um Verfahren, welche nicht auf Selbsteinschätzung basieren aus. Sandvik, Diener und Seidlitz (2009) sehen in Selbsteinschätzungen großes Potential für Artefakte, hervorgerufen durch Effekte sozialer Erwünschtheit von Wohlbefinden und Glücksempfinden. Probanden mögen dazu tendieren, ihr subjektiv empfundenes Wohlbefinden höher einzustufen, da die Behauptung glücklich zu sein ein Indikator für ein erfolgreiches Leben sei, wohingegen eine negative Einschätzung einem persönlichen Scheitern gleichkäme. Diener et al. (1999) sehen Bedarf in der verstärkten Anwendung elaborierterer Messinstrumente und schlagen etwa eine Einbeziehung psychophysiologischer Parameter und von Experience Based Sampling, wie etwa Tagebuchaufzeichnungen vor.

3.2 Zielsetzungen und subjektives Wohlbefinden

Diener et al. (1999) betonen den erheblichen Einfluss, welchen verschiedene Ausprägungen von Zielsetzungen bzw. Zielgerichtetheit auf das subjektive Wohlbefinden nehmen. Sowohl der Zielinhalt, die Struktur, die Realisierbarkeit als auch Fortschritte beim Erreichen von Teilzielen zeigen Auswirkungen auf das SWB.

Brunstein und Maier (2002) beschreiben in ihrem auf Zielkonzepten beruhenden *Teleonomischen Modell des Wohlbefindens*, dass die Realisierbarkeit und die Entschlossenheit zur Zielerreichung distale Einflussgrößen in Bezug auf SWB sind, wobei jeder Variable eine spezifische Funktion bei der Vorhersage des SWB zugeschrieben wird. Die Höhe der Entschlossenheit zur Zielrealisierung etwa bedingt, in welchem Ausmaß SWB vom Streben nach dem persönlichen Ziel abhängig gemacht wird. Die Realisierbarkeit eines Zieles wiederum beeinflusst das SWB über die Zeit. Während die Zielerreichung begünstigende Lebensbedingungen das SWB erhöhen sollten, wird davon ausgegangen, dass ungünstige Lebenssituationen, welche Schwierigkeiten bei der Erreichung von Zielen mit sich bringen, sich negativ auf das SWB auswirken. Ähnlich der in Kapitel 1.2 beschriebenen kybernetischen Kontrolltheorie nach Carver und Scheier (1999) bringen auch sie die Fortschritte bei der Erreichung von Zielen in einen Kontext von Feedbackschleifen, welche den Affekt beeinflussen. Annäherungen an angestrebte Ziele werden dabei mit dem entsprechenden Sollwert verglichen. Fortschritte werden dabei als das SWB unmittelbar steigernder Faktor gesehen. Ferner gehen Brunstein und Maier (2002) davon aus, dass Fortschritte nur durch ein hohes Maß an Entschlossenheit in Kombination mit zur Zielerreichung günstigen Lebensbedingung auftreten können.

Brunstein und Maier (2002) sehen außerdem die Notwendigkeit einer Übereinstimmung zwischen den selbst gewählten Zielen und den inneren Motiven einer Person. Als Voraussetzungen unter denen Zielstreben zu einer Quelle des Wohlbefindens werden kann, führen sie an, dass sowohl die „Passung“, bezogen auf die äußere Welt als auch „Kongruenz“ in Hinblick auf die innere Welt gegeben sein müssen. Des Weiteren betonen sie das Potential, welches Zielsetzungen über den Einfluss auf das SWB hinausgehend bieten, nämlich Menschen zu Konstrukteuren ihrer eigenen Entwicklung und Wirklichkeit werden zu lassen.

3.3 Empirische Befunde zu Zielsetzungen unter Bezug auf das Alter

Freund et al. (2014) führen an, dass die Handlungsregulation durch Selektive Optimierung durch Kompensation mit höheren Werten bei subjektiven Indikatoren erfolgreicher Entwicklung einhergeht und sich in höherer subjektiver Alltagskompetenz, Lebenszufriedenheit, emotionaler Ausgeglichenheit und subjektiver Gesundheit zeigt.

Bezüglich der Selektion von Zielen konnten Riediger und Freund (2008) zeigen, dass ältere Personen eher Zielrestriktion anwenden, also weniger Ziele verfolgen und die Inhalte weniger konfliktieren als bei jenen jüngerer und mittlerer Erwachsener. Ziele werden außerdem eher so gewählt, dass sie ähnlichen bzw. zentralen persönlichen Werten dienen.

Ebner, Freund und Baltes (2006) zeigten, dass ältere Personen bei der Selektion von Zielen jene fokussieren, welche der Aufrechterhaltung von Leistungsstandards dienen, im weiteren *Erhaltungsziele* genannt, sowie jene, welche der Verlustprävention dienlich sind, sogenannte *Vermeidungsziele*, oder auch *Verlustziele*. Bei Personen höheren Alters korreliert eine Orientierung hin zu Erhaltungszielen mit höherem Wohlbefinden. Im Gegensatz zu jüngeren Erwachsenen, bei denen die Zielselektion auf Wachstum, Annäherung und Erweiterung bzw. Veränderung, also Gewinn und Kumulation von Erfahrung und Information ausgerichtet ist und bei welchen Vermeidungsziele mit niedrigerem Wohlbefinden einhergehen. Elliott, Sheldon und Church stellten hingegen 1997 fest, dass Vermeidungsziele generell mit einer niedrigeren Lebenszufriedenheit einhergehen. Ogilvie und Rose (1995, zitiert nach Brunstein und Maier, 2002) erhoben jedoch in ihrer Studie, dass Erwachsene in der von ihnen untersuchten Altersgruppe zwischen 66 und 82 Jahren insgesamt dennoch über sehr viel mehr Wachstumsziele als Verlustziele berichten, worin Brunstein und Maier (2002) eine mögliche Voraussetzung für einen Anstieg positiver Lebensgefühle und eine Abnahme negativer Affekte sehen, wie Charles, Reynolds und Gatz (2001, zitiert nach Brunstein und Maier, 2002) sie zeigen konnten.

Auch bei Penningroth und Scott (2012) wurde dieser Fokus älterer Personen auf Verlustprävention und Aufrechterhaltung sichtbar, jedoch zeigt sich, anders als erwartet, ein geringerer Zielfokus älterer Erwachsener, es wurden also mehr Ziele aus unterschiedlichen Bereichen gewählt als von jüngeren Erwachsenen. Wrosch, Scheier, Carver und Schulz erwägen 2003 allerdings, dass viele verschiedene Zielbereiche notwendig sind, um eine Zielablösung durch Verfolgung eines alternativen Ziels zu begünstigen und Abhängigkeit von einem Ziel bei fehlender oder geringer Möglichkeit der Erreichung zu vermeiden. Maier und Brunstein (1999, zitiert nach Brunstein und Maier, 2002) führen in diesem Zusammenhang an, dass es älteren Menschen leichter als jüngeren Erwachsenen falle sich von Zielen zu lösen, die belastend und schwer zu realisieren sind und damit neue Ressourcen für die Verwirklichung anderer Ziele geschaffen werden. Insofern beschreiben Brunstein und Maier (2002) die Fähigkeit, aussichtslosen Vorhaben entsagen zu können neben der Fähigkeit, sich immer wieder an neue Ziele zu binden als Form des effektiven Zielmanagements. Brandstätter (2003) bemerkt, dass zur Zielablösung älterer Personen zwar vereinzelt Hinweise zu personenspezifischen Bedingungen des Auftretens vorhanden sind, bislang allerdings noch kein Bezug zu einem stringenten theoretischen Rahmen geschaffen werden konnte und interindividuelle Unterschiede genauer betrachtet werden müssen.

In Bezug auf die Annahmen der sozio-emotionalen Selektivitätstheorie konnten zuletzt auch Penningroth und Scott (2012) die bis dahin häufig bestätigte Hypothese replizieren, dass ältere Erwachsene mehr emotionsfokussierte Ziele (etwa ein glückliches Leben zu führen), bzw. mehr Ziele im Bereich der Generativität (zum Beispiel anderen zu helfen, Bestimmung oder Sinn in ihrem Leben zu finden) setzen als jüngere Erwachsene und gleichzeitig mehr Ziele in Bezug auf bereits bestehende soziale Kontakte nennen (etwa mehr Zeit mit einem geschätzten Menschen zu verbringen).

4 Grundlagen der in vorliegender Arbeit angewandten Methodik

Im folgenden Kapitel soll zum einen ein kurzer Einblick in bisherige Forschungszugänge zur Erfassung von Zielsetzungen gegeben werden, gefolgt von einer Zusammenfassung

der Grundsätze und Vorteile qualitativer Forschung im Allgemeinen, bzw. in konkretem Bezug auf die vorliegende Arbeit. Die in dieser Arbeit vornehmlich angewandte Methode der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring wird ebenso umrissen wie das angewandte Kodierverfahren, eine Ableitung von der Grounded Theory Method (Glaser, 1978).

4.1 Methodische Ansätze zur Erfassung von Zielen

Lüdtke (2006) weist darauf hin, dass seit den 1970er-Jahren im Bereich der Lebensspannenpsychologie besonders auf ein dialektisches Modell der Entwicklung zurückgegriffen wird, bei welchem das Individuum als handelndes Subjekt in stetiger Interaktion mit der Umwelt gesehen wird, welches eine kognitive Interpretation der es umgebenden Umwelteinflüsse vornimmt und sich durch Einwirken auf seine soziale Umwelt wiederum selbst ständig weiterentwickelt. Diese Sicht auf Entwicklung als dialektischen Prozess hätte den Wunsch nach einem stärkeren Fokus auf das Subjekt und sein Handeln in Bezug auf Zielsysteme bedingt, um der subjektiven Sicht und persönlichen Themen darin mehr Raum zu geben. Auch Lerner verweist bereits 1984 (zitiert nach Freund et al., 2014) auf den Entwicklungskontextualismus und die Plastizität der Entwicklung durch ein Zusammenspiel von biologischen Faktoren und individueller Anpassung an verschiedene Umweltkontexte und betont dabei die Notwendigkeit, die verschiedenen Ebenen der Umwelt zu analysieren, von biologischen, sozialen und psychologischen, über materielle Kontexte.

In der jüngeren empirischen Forschung zur Erfassung individueller Zielsysteme haben sich nicht zuletzt deshalb vor allem idiographisch-nomothetische Forschungsansätze, also eine Kombination aus qualitativen und quantitativen Verfahren etablieren können (Wiese, 2000). Personen formulieren Ziele frei in mündlicher oder schriftlicher Form und geben danach eine quantitatives Rating bezüglich bestimmter vorgegebener Dimensionen von Zielen, etwa der Wichtigkeit oder der Erreichbarkeit an (Maier & Brunstein, 2002; Wiese, 2000). Es zeigten sich trotz der mitunter sehr divergenten Zielkonzepte, welche die Basis für die empirische Forschung darstellten, unabhängig von der jeweiligen Modellvorstellung große Übereinstimmungen bezüglich der von Personen

konkret benannten Ziele (Omodei & Wearing, 1990). Dies lässt darauf schließen, dass in der mentalen Repräsentation von Zielen kaum Unterschiede vorliegen (Wiese, 2000). Nurmi etwa sieht deshalb von der Spezifikation inhaltlicher oder formaler Zielcharakteristika der einzelnen Konzepte weitgehend ab und fasst sie unter *Future-Oriented Goals* (Nurmi, Poole & Kalakoski, 1994), *Personal Goals* (Nurmi, 1993) bzw. *Life-Domain Goals* (Nurmi, 1992) zusammen und nimmt dabei lediglich eine Zuordnung der Zielsetzungen zu verschiedenen Lebensbereichen vor.

Auch die im Rahmen der vorliegenden Arbeit erhobenen Ziele bzw. das daraus induktiv abgeleitete Kategoriensystem weisen große Übereinstimmung mit dem von Nurmi begründeten Konzept der Life Domain Goals (1992) auf. Wie Brunstein und Maier (2002) weist auch Wiese (2000) auf empirisch erwiesene Kongruenz zwischen erhobenen Zielinhalten von Personen und Entwicklungsaufgabenkonzepten hin, gibt aber gleichzeitig ebenso zu bedenken, dass es in Bezug auf Zielvorstellungen große interindividuelle Variabilität und kontextuelle Gegebenheiten zu berücksichtigen gilt und sieht besonderen Bedarf für empirische Forschung zu inhaltlich-strukturellen Charakteristika von Zielkonstrukten. Ein besonderer Fokus solle darauf gelegt werden, neue Zielmerkmale finden, die mit Aspekten des Wohlbefindens in Zusammenhang stehen.

Ein Bestreben dieser Arbeit soll es unter diesem Gesichtspunkt demnach sein, Zielsetzungen in ihrer Komplexität, Variabilität und deren Effekte auf das subjektive Wohlbefinden durch den Zugang qualitativer Forschung näher zu erfassen und auf Ebene des Individuums differenzierter darstellen zu können.

4.2 Qualitative Forschung

„If the researcher needs to invent, or piece together, new tools or techniques, he or she will do so. Choices regarding which interpretive practices to employ are not necessarily made in advance” (Denzin & Lincoln 2005, S.4).

Die *Qualitative Forschung*, welche im Gegensatz zur numerisch beschreibenden, *quantitativen Forschung* mit verbalisierten Erfahrungsrealitäten operiert, bietet den

Rahmen für interpretative Auswertung von Datenmaterial. Gegenstände der Datenerhebung können dabei etwa Beobachtungsprotokolle, Interviews oder Zeitungsartikel sein, jedoch auch Filme, Werbungen, Fotografien. Der wesentliche Vorteil, der sich in der Anwendung qualitativer Forschung ergibt ist, dass dem inhaltlichen Reichtum der erhobenen Antworten in der Analyse mehr Raum gegeben werden kann und psychologische und soziale Phänomene auf individueller Ebene betrachtet werden können. Dazu ist es unabdinglich, mithilfe *interpretativer Verfahren* die Erlebniswelt des Befragten transparent und verständlich zu machen, indem die Texte strukturiert und gegliedert werden und dabei eine Aggregatsbene zum Vergleich der gewonnenen Daten entsteht. Besonders für einen explorativen Forschungsansatz bietet sich die Qualitative Forschung an (Bortz & Döring, 2002).

Im Folgenden sollen die beiden Methoden umrissen werden, welche in der vorliegenden Arbeit in mitunter abgewandelter Form hauptsächlich zur Anwendung kamen, die Qualitative Inhaltsanalyse nach Philip Mayring (2010) und ein der Grounded Theory Method entnommenes Kodierverfahren nach Glaser (1978, zitiert nach Mey & Mruck, 2010).

Inhaltsanalyse nach Mayring (2010)

Für die Analyse und Auswertung des aus 90 Leitfadeninterviews gewonnenen, umfassenden Datenmaterials zu den von den Interviewten genannten Zielbereichen wurde in der vorliegenden Arbeit vornehmlich mit der Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) gearbeitet. Die Inhaltsanalyse konnte sich im Bereich sozialwissenschaftlicher Forschung zu einem Standardverfahren etablieren. Die drei Grundtechniken, welche eine intersubjektive Vergleichbarkeit großer Materialmengen ermöglichen sollen, werden wie folgend vorgeschlagen:

Zusammenfassungen sollen den Text auf seine wesentlichen Inhalte reduzieren um dadurch Kernaussagen offen zu legen. Ein wesentliches Instrument hierzu stellt die *induktive Kategorienbildung* dar (Mayring, 2010).

Explizierende Inhaltsanalysen sollen durch Anführen des Textstellenkontextes Unklarheiten beseitigen. Dazu können Interviewpassagen oder Informationen über den Befragten herangezogen werden (Bortz & Döring, 2002).

Strukturierende Inhaltsanalysen dienen dazu, im Textmaterial bestimmte Aspekte hervorzuheben und Querauswertungen vorzunehmen. Die zusammenfassende und die explizierende Inhaltsanalyse werden in Folge unter Bezugnahme auf die theoretischen Fragestellungen gegliedert und geordnet. Die strukturierende Inhaltsanalyse wiederum lässt sich in drei Varianten untergliedern: die *inhaltliche Strukturierung* eignet sich für das Herausarbeiten bestimmter Inhalte und Themen, die *typisierende Strukturierung* lässt sich zur Identifikation von häufig auftretenden oder theoretisch interessanten Merkmalen anwenden. Bei der *skalierenden Strukturierung* werden Merkmalsausprägungen auf Ordinalskalenniveau eingestuft (Bortz & Döring, 2002).

Kodierverfahren der Grounded Theory nach Glaser (1978)

Die Grounded Theory Method sieht vom klassischen sequentiellen Vorgehen empirischer Forschungsarbeit von der Planung bis zur Datenanalyse ab und fordert, dass ein kontinuierlicher Wechsel zwischen Datenerhebung, Analyse und Reflexion stattfindet, an dessen Ende die Bildung einer in den Daten begründete Theorie stehen kann.

Glaser (1978, zitiert nach Mey & Mruck, 2010) bietet dafür die im Folgenden dargestellten Kodierverfahren an, welche in vorliegender Arbeit in Ergänzung zur Inhaltsanalyse zu Anwendung kamen.

Offenes Kodieren stützt sich auf Fall-zu-Fall-Vergleiche und möglichst kleine Kodiereinheiten, mit dem Sinn, viele in-vivo-Codes zu generieren, die nach und nach zu einer überschaubaren Anzahl an Kategorien verdichtet werden sollen.

Selektives Kodieren wendet wiederum Fall-zu-Kategorien-Vergleiche an, um vor Allem mit gegensätzlichen, inversen Fällen eine Erweiterung bzw. Sättigung des Kategoriensystems zu ermöglichen.

Theoretisches Kodieren zielt darauf ab, die Leitidee der Untersuchung durch Entwicklung von Kernkategorien und deren Beziehungen untereinander auszudifferenzieren und in Bezug zu anderen Theorien zu setzen

5 Forschungsfragen

Die im Theorieteil ausgeführten Ergebnisse sollen als Grundlage für die Forschungsfragen vorliegender Arbeit dienen und unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet werden. Mitunter soll geprüft werden, welche bzw. ob die Ergebnisse vornehmlich auf qualitativer Ebene repliziert werden können. Anhand der qualitativen Interviews sollen weiters neue Zugänge zu bestehenden theoretischen Lücken in Hinblick auf interindividuelle Unterschiede eröffnet werden. Folgende Fragestellungen stehen dabei im Zentrum:

1. Welche Unterschiede im Bereich der Zielsetzungen zeigen sich über die verschiedenen Altersklassen im Zuge der deskriptiven Analyse und bei der Beantwortung der nachfolgenden Fragestellungen? Wie werden diese auf einer qualitativen Ebene geschildert?
2. Welche Faktoren werden von den befragten Personen in Bezug auf einen Zusammenhang zwischen Zielsetzungen und subjektivem Wohlbefinden geschildert? Auf welche der im ersten Teil angeführten Theorien kann dies umgelegt werden?
3. Welche Umstände bedingen, dass Menschen sich keine Ziele setzen bzw. keine nennen?
 - Wie wird das Fehlen von Zielen begründet, wahrgenommen bzw. auf sprachlicher Ebene geschildert?

- Welcher Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden kann anhand der qualitativen Daten erhoben werden?
- Welche der im ersten Teil vorliegender Arbeit angeführten theoretischen Annahmen können anhand der qualitativen Analyse der Interviews belegt werden?

4. Konzept der Sehnsucht

Das in der psychologischen Forschung relativ neue Konzept der Sehnsucht (Baltes, 2008) soll im Rahmen dieser Arbeit in Form von drei Einzelfalldarstellungen im Vergleich näher ergründet werden und eine konkrete Darstellung der sechs Hauptfaktoren auf der Ebene des Individuums ermöglichen. Auch hier soll ein besonderes Augenmerk auf Zusammenhänge mit dem SWB gelegt werden. Ferner wird auf die Eignung des Konzepts Sehnsucht einerseits zum Zwecke des Copings oder als richtungsgebende Orientierung für zukünftige Zielsetzungen bzw. die Lebensplanung eingegangen, bzw. auf Umstände, in denen eher mit maladaptiven Konsequenzen der Sehnsuchtsbildung zu rechnen ist.

III Empirischer Teil

6 Hauptstudie

Die Interviews, welche für die qualitative Analyse im Zuge der vorliegenden Arbeit herangezogen wurden stammen aus der Pilotstudie *„Living conditions, quality of life, and subjective well-being in regions: A methodological pilot study with explorative interviewing and quantitative measurement“* unter Leitung von Univ.-Doz. Dr. Ivo Ponocny (Ponocny, Weismayer, Dressler & Stross, 2012). Ein Hauptanliegen dieser vom Jubiläumsfond der Österreichischen Nationalbank geförderten Studie war es, Faktoren subjektiven Wohlbefindens zu erfassen und in Hinblick auf eine exaktere methodische Operationalisierung in der Zukunft zu spezifizieren. Zu diesem Zwecke wurden in verschiedenen Regionen Österreichs demographische Variablen erfasst, 500 Leitfadeninterviews und Diskussionen in Fokusgruppen geführt und Tagebuchaufzeichnungen angewendet. Die Teilnehmenden wurden jeweils mit 50€ entschädigt.

Für die Auswahl der Erhebungsorte wurden verschiedene Kriterien herangezogen, etwa Bevölkerungsdichte, Stadt versus Land, Infrastruktur, Migrantenanteil, Verkehrsanbindung, touristische Erschließung. Innerhalb jedes dieser zehn Orte wurden 50 Personen angeworben, an der Studie teilzunehmen, teilweise über telefonische oder postalische Kontaktaufnahme, teilweise unter Anwendung des Schneeballsystems.

7 Kodierverfahren und methodisches Vorgehen

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, eine qualitative Analyse des sehr umfangreich vorhandenen Datenmaterials, welches 90 qualitative Leitfadeninterviews umfasst unter Bezug auf unterschiedliche Konzepte zukunftsbezogener Kognitionen vorzunehmen. Vom ursprünglichen Herangehen, eine ausschließlich auf altersspezifische Unterschiede angelegte Analyse durchzuführen, wurde abgesehen und angesichts der Vielfalt und Menge der Inhalte, welche sich beim ersten Durchgang des offenen Kodierens

erschlossen erweitert. So wurde eine zusätzliche Kategorisierung der in den Interviews genannten Zusammenhänge zwischen subjektivem Wohlbefinden und Zielsetzungen vorgenommen, bzw. eine zu Gründen und Umständen, welche ein Fehlen von Zielsetzungen bedingen.

Dabei wurde auf das Modell der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2000) zurückgegriffen und die QCAMap, eine entsprechende von ihm dazu entwickelte Open Access Software, zur Auswertung verwendet. Dieses Programm erlaubt neben der Einspeisung eines großen Datenvolumens eine interaktive Führung sowohl durch den Prozess der induktiven Kategorienbildung, als auch der deduktiven Kategorieranwendung. Auch die Interkoder-Reliabilität lässt sich ohne großen Aufwand mit diesem Programm ermitteln. Die QCAMap lässt eine gute Strukturierung der Daten zu und die gewonnenen Kodierungen können automatisch in eine Excel-Tabelle überführt werden, welche sich wiederum für eine Weiterverwendung in SPSS anbietet. Allerdings traten bei der Übertragung von der Kodieroberfläche in die Excel-Tabelle Fehler auf, welche sich in teilweise falschen quantitativen Daten zeigten, sodass letztlich zusätzlich ein relativ zeitaufwändiges, manuelles Zählverfahren angewendet werden musste.

Bevor mit dem Kodieren unter Anwendung der Software begonnen wurde, wurden die selektierten Interviews zunächst in einem offenen Kodiervorgang (Glaser, 1978, zitiert nach Mey & Mruck, 2010) bearbeitet um sich einen Gesamtüberblick zu verschaffen. Zu jedem Interview wurden Anmerkungen und Stichworte notiert, welche später auch Bezugspunkt für die induktiven Kategorien darstellen sollten. Zudem war es das Ziel dieses Durchganges, Kodiereinheiten für den nächsten Durchgang festzulegen. Im Zuge dessen ergaben sich allerdings einige Herausforderungen, besonders die sprachliche Differenzierung zukunftsbezogener Kognitionen anbetreffend. Dies spiegelt die Vielfalt des theoretischen Rahmens zu Zielkonzepten wieder. Sehnsüchte, welche als Teil eines entwicklungspsychologischen Konzepts über die Lebensspanne (Baltes, 2008) erst vor nicht allzu geraumer Zeit als Konzept Einzug in die psychologische Forschung hielten, Wünsche und Ziele, welche wie zuvor überblicksweise dargestellt zwar in der Literatur teils als unterschiedliche Konzepte dargestellt werden, teils als aufeinander folgende Segmente eines sequentiellen Modells, etwa des Rubikon-Modells (Heckhausen &

Gollwitzer, 1987), wurden in vorliegender Arbeit in einem ersten Durchgang als bedeutungsgleich kodiert und ohne Spezifikation ihrer Struktur, der Erreichbarkeit bzw. der Zielbindung nur bezüglich des Zielinhaltes, bzw. des Lebensbereiches, in den dieser fällt kategorisiert, ähnlich Nurmis Life Goals (1992). Der Umstand, dass die Termini im Rahmen der Interviews sowohl von den Interviewenden als auch den Erzählern und Erzählerinnen oft synonym gebraucht wurden, legte dies nahe. In erster Linie wurden die Antworten auf die direkte, konkrete Frage nach Wünschen oder Zielsetzungen für die Zukunft für die Auswertung herangezogen, bzw. als Kodiereinheit angewendet. Exaktere Differenzierungen und Explikationen folgten in den darauf folgenden Durchgängen der explizierenden bzw. strukturierenden Analyse und den konkreten Beantwortungen der einzelnen Fragestellungen, in welchen zumeist jeweils auf das gesamte Interview Bezug genommen wurde um konkrete Zusammenhänge aus dem Datenmaterial gewinnen zu können. Zusätzlich zu den Kategorien über die Zielinhalte wurden in Anlehnung an Penningroth und Scott (2012) deduktiv abgeleitete Kategorisierungen zu den Bereichen Wachstumszielen, Erhaltungszielen und Vermeidungszielen vorgenommen, welchen die zuvor erhobenen Zielinhalte je nach Formulierung zugeordnet wurden. Penningroth und Scott reduzierten die Unterteilung anschließend allerdings auf zwei Variablen und fassten *maintenance und loss prevention* zusammen, da sich viele Aussagen nicht eindeutig zuordnen ließen. Ebenso wurde auch in vorliegender Arbeit von der Differenzierung zwischen Vermeidungszielen und Erhaltungszielen abgesehen, da in den seltensten Fällen eine genaue Trennung vollzogen werden konnten. Auf eine genauere Unterscheidung wird allerdings im Rahmen der explizierenden Analyse eingegangen. Während die von den Personen genannten und entsprechend kodierten Zielbereiche jeweils dichotomen Variablen bezüglich jeder Kategorie entsprachen, wurden die Kategorien Annäherungsziele und Erhaltungsziele bzw. Vermeidungsziele als numerische Variablen erhoben. Diese Zuordnung erfolgte für jeden einzelnen genannten Zielinhalt. Ankerbeispiele für die jeweiligen Kategorien sind in Kapitel 8.4 einzusehen.

Abschließend wurden für die Darstellung von Baltes Konzept der Sehnsucht (2008) drei Interviews auserwählt, welche in Form von Einzelfallanalysen bezüglich der sechs Strukturmerkmale miteinander verglichen wurden, um einen differenzierteren Einblick

in Unterschiede in der Entstehung, der Salienz und dem Empfinden von Sehnsucht zu ermöglichen.

8 Darstellung der Ergebnisse

In diesem Kapitel soll zunächst eine quantitativ-deskriptive Darstellung der 90 für diesen Zweck aus dem Datenkorpus der Hauptstudie gezogenen Stichprobe gegeben werden, gefolgt von einer deskriptiv-statistischen Analyse des kodierten Materials in Hinblick auf die Fragestellungen.

Für die Analyse wurden die mithilfe der QCAMap aus dem Kodierverfahren gewonnenen Daten in das Statistikprogramm SPSS übertragen und dort um die demographischen Variablen Geschlecht, Alter, Berufsstand, höchste abgeschlossene Ausbildung und Einkommen, beziehungsweise um eine Einstufung der Teilnehmer bezüglich ihrer Lebenszufriedenheit und des persönlichen Glücksempfindens ergänzt.

8.1 Beschreibung der Stichprobe

Aus den 500 zur Verfügung stehenden qualitativen, bereits transkribierten Interviews wurde eine geschichtete Zufallsstichprobe im Umfang von $n = 90$ gezogen. Die Schichtung wurde dabei auf die Kategorien Geschlecht und Altersklassen gestützt. Da es bei der Selektion der Interviews zu einem Fehler kam, umfassen die Altersklassen nicht wie ursprünglich angedacht jeweils 30 Interviews pro Gruppe, sondern stattdessen 32 Interviews in der Altersklasse von 20-40 Jahren und 28 in der Altersklasse von 41-60 Jahren. Die Spannweite des Alters beträgt 70 Jahre und reicht von 20 bis 90 Jahre, das Durchschnittsalter liegt bei 49,23 Jahre bei einer Standardabweichung von 18,55 Jahren. Personen über 60 Jahre wurden der dritten Altersklasse zugeordnet, welches sich mit dem Pensionantrittsalter der Frauen in Österreich deckt, da auch potentielle Auswirkungen des Pensionsantritts auf den Bereich der Zielsetzungen untersucht werden sollten. Eine Übersicht über die Verteilung der Stichprobe nach Geschlecht und Altersklassen gibt Tabelle 1.

Tabelle 1: Verteilung der Stichprobe nach Geschlecht und Altersklasse

	weiblich	männlich	Gesamt
20-40 Jahre	15	17	32
41-60 Jahre	15	13	28
61-90 Jahre	15	15	30
Gesamt	45	45	90

Der aktuelle Berufsstand getrennt nach Geschlecht ist in Tabelle 2 ersichtlich.

Tabelle 2: Aktueller Berufsstand nach Geschlecht getrennt

	weiblich	männlich	Gesamt	Prozent
Unselbstständig	16	18	34	37,8%
Selbstständig	5	6	11	12,2%
Teils unselbstständig/ teils selbstständig	2	4	6	6,7%
SchülerIn	1	0	1	1,1%
StudentIn	4	3	7	7,8%
Hausfrau/Hausmann	5	0	5	5,6%
Karenziert	1	0	1	1,1%
Pensioniert	11	12	23	25,6%
Arbeitssuchend	0	2	2	2,2%
Gesamt	45	45	90	100%

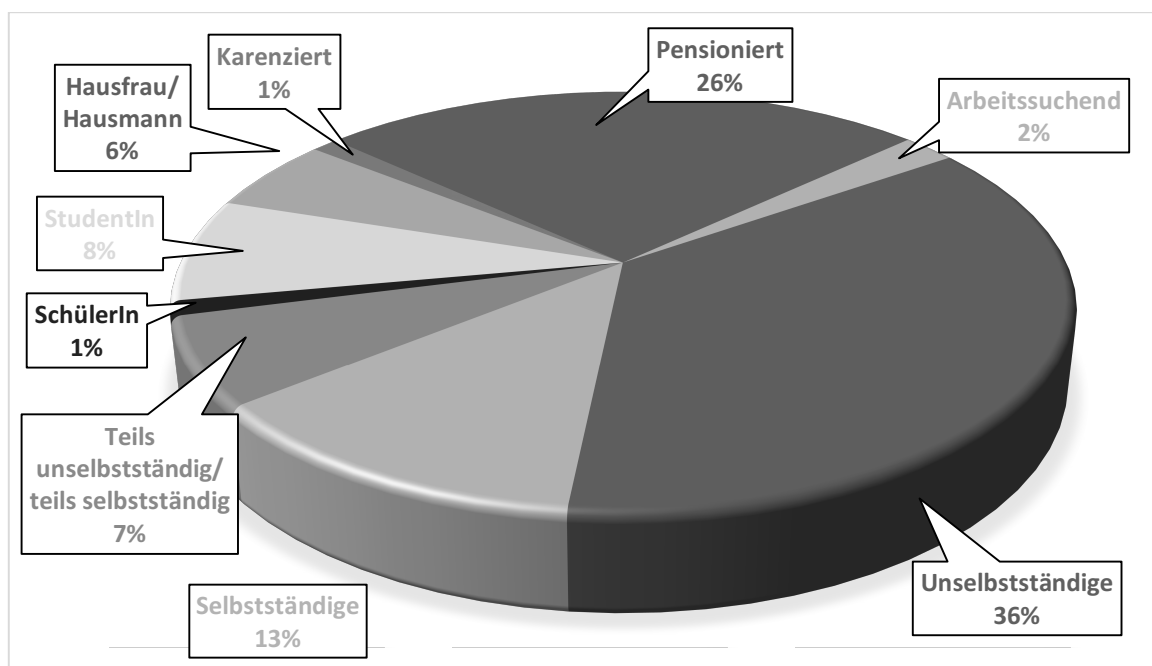
Ein Überblick über den höchsten abgeschlossenen Bildungsgrad der Personen in der Stichprobe findet sich in Tabelle 3.

Tabelle 3: Höchster abgeschlossener Bildungsgrad

	weiblich	männlich	Gesamt	Prozent
Pflichtschule	1	1	2	2,2%
Lehrabschluss	8	13	21	23,3%
Berufsbildende mittlere Schule	5	2	7	7,8%
Berufsbildende höhere Schule	11	5	16	17,8%
Meisterprüfung/WerkmeisterIn	1	9	10	11,1%
Matura	5	5	10	11,1%
Berufsreifeprüfung	2	1	3	3,3%
Diplomstudium	6	2	8	8,9%
Bachelorstudium	3	2	5	5,6%
Masterstudium	0	1	1	1,1%
Doktorat/PhD	2	4	6	6,7%
Sonstiges	1	0	1	1,1%
Gesamt	45	45	90	100%

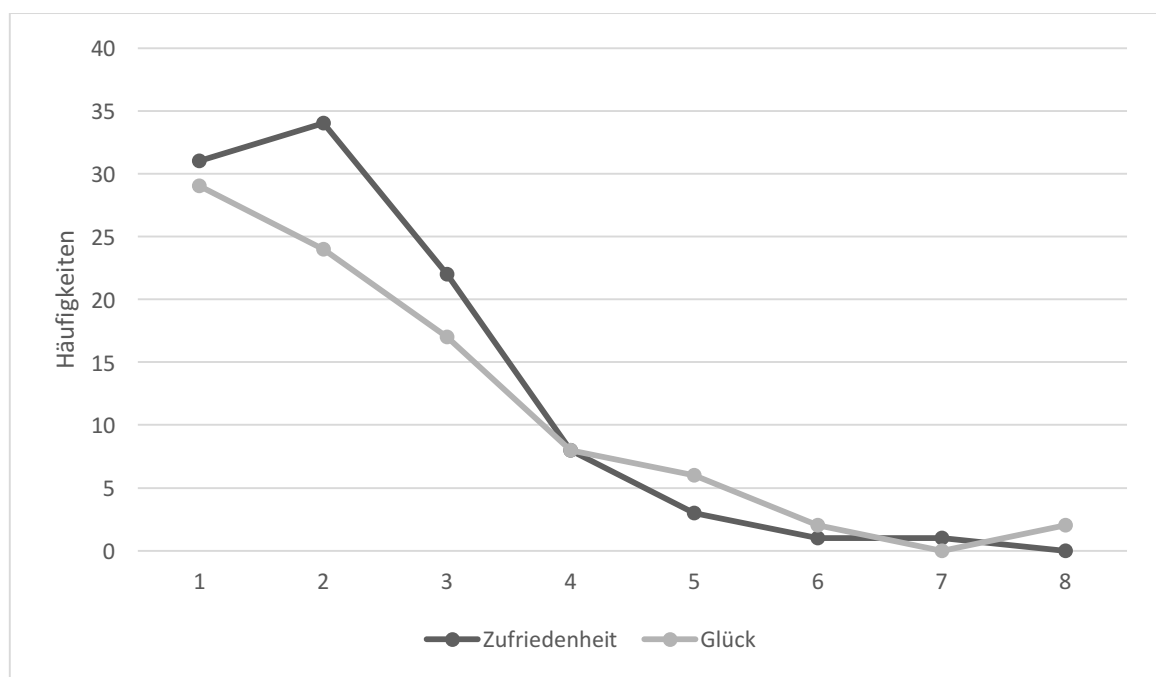
Anhand des Kreisdiagramms in Abbildung 1 wird prozentuelle Verteilung der Berufsstände unabhängig von Geschlecht dargestellt.

Abbildung 1: Kreisdiagramm zur prozentuellen Verteilung der Berufsstände innerhalb der Stichprobe



Die befragten Personen wurden zudem angehalten, ihre Zufriedenheit und ihr Glücksempfinden jeweils auf einer 10-stufigen Likert-Skala einzuschätzen. 1 entspricht dabei dem höchsten Ausmaß an Zufriedenheit bzw. Glück, 10 dem niedrigsten. Die niedrigsten Ratings bezüglich Zufriedenheit und Glück lagen in dieser Stichprobe bei 8. Die genaue Verteilung der Einstufungen ist in Abbildung 2 dargestellt.

Abbildung 2: Verteilung der Selbsteinschätzungen zu Glück und Zufriedenheit



Von den 90 Befragten gaben 62 in einem Fragebogen zur Erfassung demographischer Variablen ihr Gehalt an, 28 verweigerten die Auskunft darüber. Das erfasste Durchschnittsgehalt liegt bei 1559,7€ (Standardabweichung 877,17 €), der Median bei 1525,0 €. Das geringste Einkommen beträgt 90€, das höchste 4500€.

8.2 Deskriptive Analyse

In Abbildung 3 wird ein Überblick über die prozentuelle Häufigkeit von genannten Zielsetzungen für jede Zielkategorie innerhalb der drei Altersklassen gegeben. Die zu den einzelnen Zielkategorien zugehörigen, dichotomen Variablen ließen für jede Kategorie eine Nennung pro Person zu. Abbildung 4 zeigt den jeweiligen prozentuellen Anteil der drei Altersklassen innerhalb der einzelnen Zielkategorien.

Abbildung 3: Häufigkeit von Zielsetzungen in Prozent pro Altersklasse

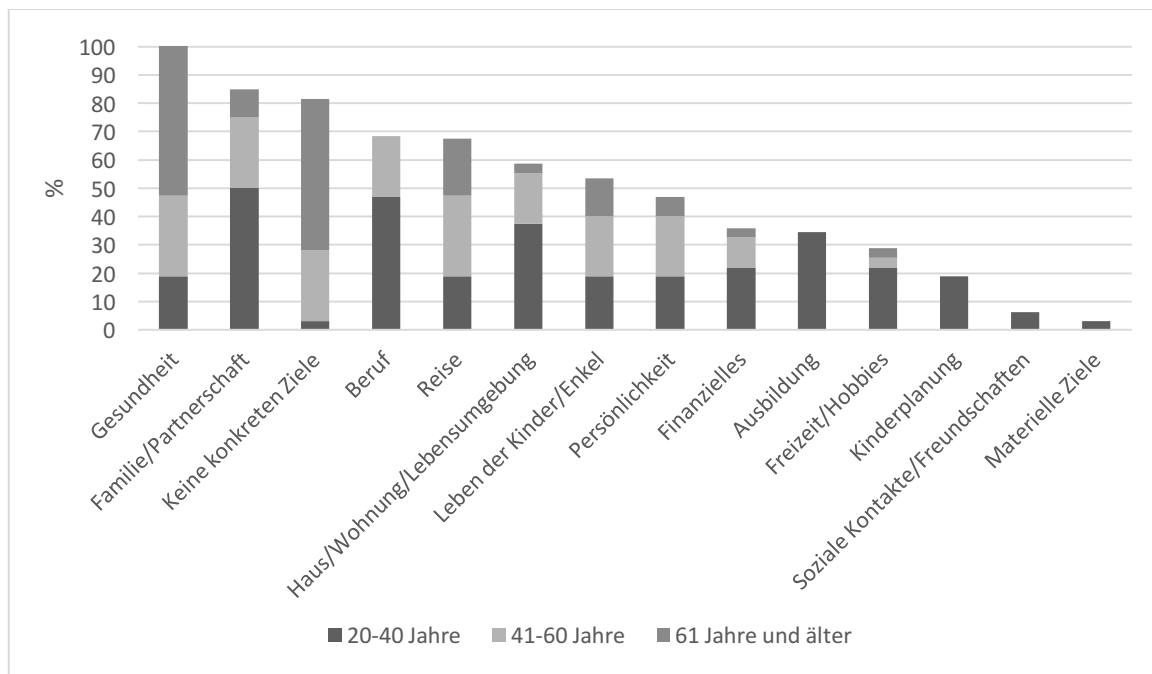
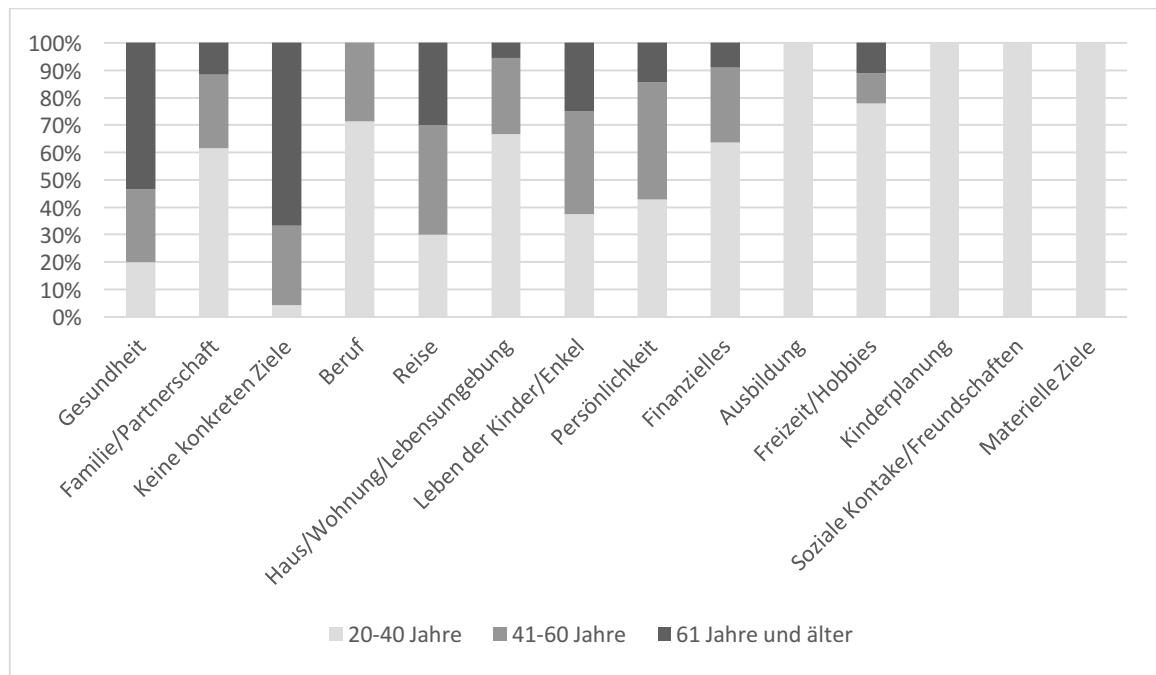


Abbildung 4: Prozentueller Anteil der einzelnen Altersklassen pro Zielkategorie



Die absolute Anzahl genannter Vermeidungsziele und Entwicklungsziele ist in Abbildung 5 dargestellt. Eine genauere Darstellung der Kategorie zu nicht vorhandenen Zielsetzungen über die einzelnen Altersstufen ist in Abbildung 6 zu sehen.

Abbildung 5: Absolute Anzahlen genannter Wachstumsziele, Erhaltungsziele bzw. Vermeidungsziele pro Altersklasse

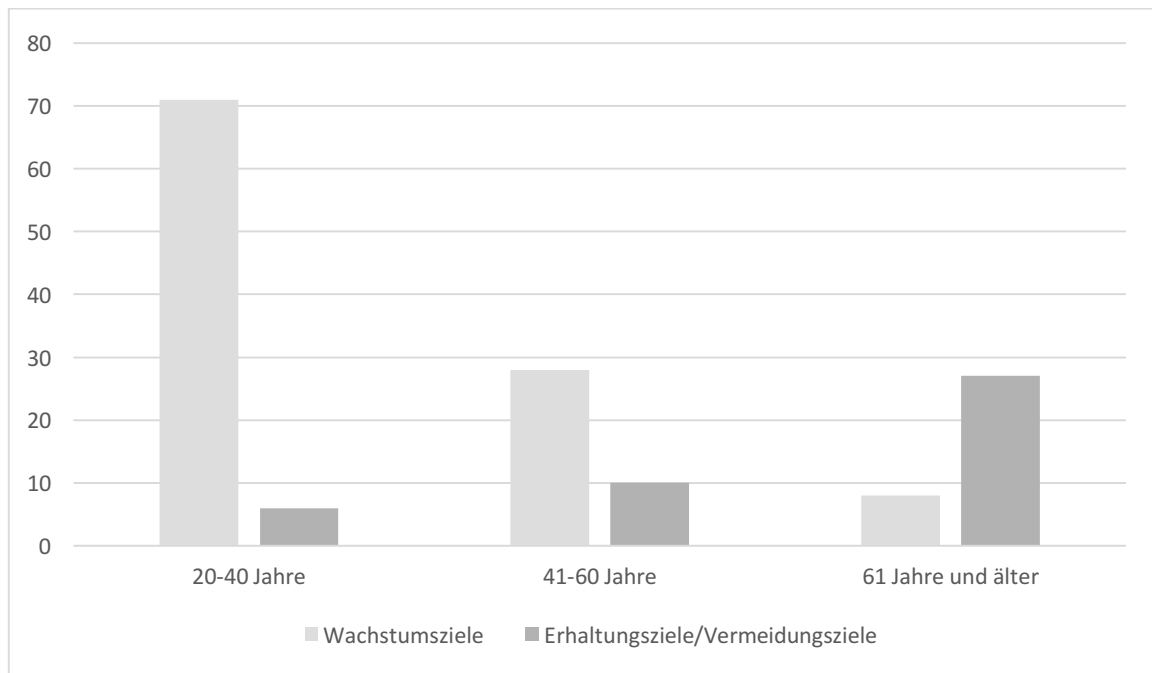
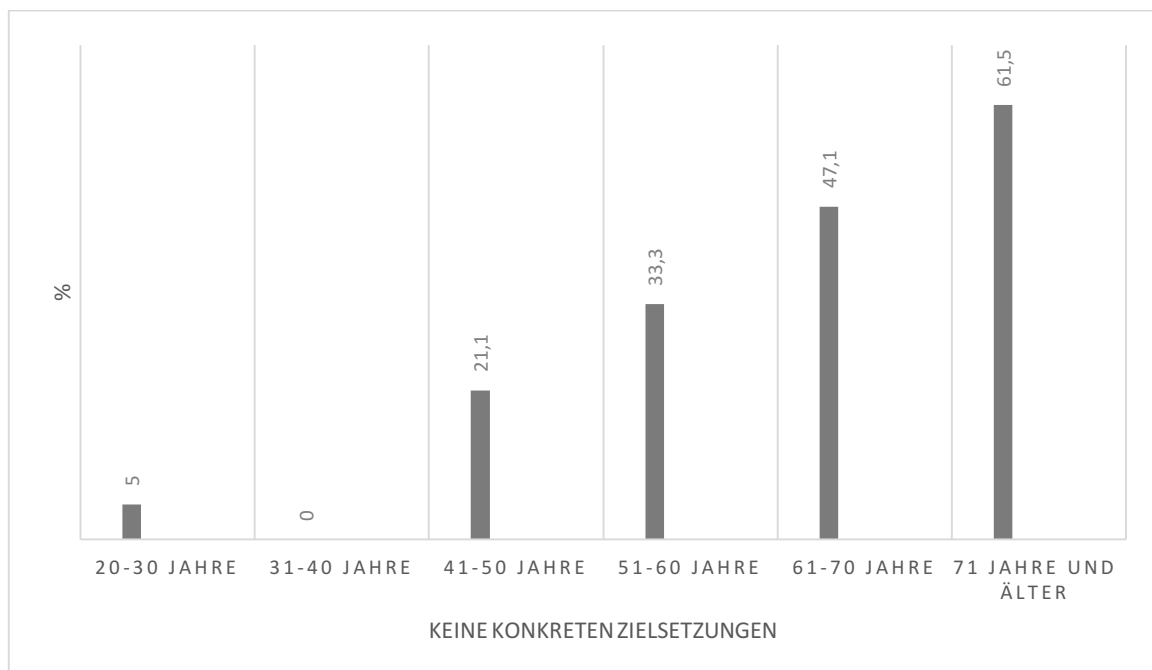


Abbildung 6: Prozentuelle Häufigkeit der in die Kategorie „Keine konkreten Zielsetzungen“ fallenden Antworten pro Altersklasse



8.3 Inferenzstatistische Analyse

Für die folgende quantitative Analyse wurden Kontingenztafeln für die einzelnen Zielkategorien über die drei Altersklassen erstellt und das Chi-Quadrat nach Pearson auf Signifikanz geprüft, bzw. auf Fishers exakten Test zurückgegriffen, wenn mehr als 50% der Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner als 5 aufwiesen. Die Effektstärke wurde mit Cramers V bestimmt. In Tabelle 4 wird ein Überblick über Resultate, welche in Kapitel 9 noch genauer diskutiert werden, gegeben.

Tabelle 4: Ergebnisse der Kontingenztafeln zu Zielkategorien x Altersklasse.

Zielkategorie	Exakte Signifikanz (2-seitig)		Cramer-V
	Chi-Quadrat nach Pearson	Exakter Test nach Fisher	
Ausbildung	,000	,000	,502
Keine konkreten Ziele/Wünsche	,000	,000	,472
Soziale Kontakte	,327	,327	,203
Familie/Partnerschaft	,002	,002	,371
Beruf	,000	,000	,461
Gesundheit	,013	,014	,312
Freizeit/Hobbies	,018	,029	,294
Leben der Kinder/Enkel	,739	,739	,087
Reise	,661	,661	,103
Haus/Wohnung/Lebensumgebung	,003	,003	,356
Soziale Kontakte/Freundschaften	,327	,327	,203
Materielles	1	1	,143
Persönlichkeit	,291	,237	,176
Kinderplanung	,003	,003	,360

8.4 Qualitative Analyse

In diesem Kapitel soll eine Darstellung der im Rahmen der qualitativen Analyse erhobenen Kategorien und der genannten Teilaspekte, besonders bezüglich eines Einflusses von Zielsetzungen auf das Wohlbefinden, gegeben werden. Die qualitative Analyse bildet die Grundlage zur Beantwortung der in Kapitel 5 angeführten Forschungsfragen, welche in Kapitel 9 unter Bezugnahme auf die vorhandene Literatur im genauer ausgeführt werden soll.

Kategorien der Zielbereiche und Ankerbeispiele

Die im Zuge des induktiven Kodierverfahrens (Mayring, 2010) gebildeten 14 Kategorien über die Zielinhalte werden wie folgt in Tabelle 5 anhand der aus den Interviews erhobenen Ankerbeispiele dargestellt. Für diese Kategorisierung wurden lediglich die auf die direkte Frage nach zukünftigen Zielen gegebenen Antworten berücksichtigt.

Tabelle 5: Ankerbeispiele für die Kodierung der Zielbereiche.

Zielkategorie	Ankerbeispiel
Wohnraum	<i>„Naja, kurzfristig ist das Ziel, dass wir uns nächstes Jahr ein Haus schaffen wollen, also die nächsten zwei, drei Jahre“ (A42)</i>
Partnerschaft/Familie	<i>„Was ich in meinem Leben noch erreichen will, ist (...) irgendwann in meinem Leben einmal eine Familie zu gründen.“ (F41)</i>
Reise	<i>„Ich möchte gerne noch viel mehr reisen und noch viel mehr von der Welt sehen.“ (Interview G4)</i>
Berufliche Entwicklung	<i>„Ja, nächstes Ziel ist einfach eine Arbeit zu finden“ (Interview G35)</i>
Gesundheit	<i>„Jetzt hab ich nur noch das Ziel, dass alle lang leben und gesund sind, und ich auch halbwegs, ja?“ (Interv. WG24)</i>

Freizeit/Hobbies	<i>„Also Ziel, die ich erreichen will – ja also in der Musik möchte ich schon noch weiterkommen.“ (Inrerview WD2)</i>
Finanzielles	<i>„Aber ja, das sind so Ziele, so kleine Ziele, dass man jetzt vielleicht, dass man wahrscheinlich das Haus zu Lebzeiten abbezahlen kann.“ (Interview R29)</i>
Leben der Kinder/Enkel	<i>„also, Hauptziel ist meine Tochter, dass sie eine Zukunft also eine dass sie sich nicht so schwer tut, wie wir uns getan haben, sozusagen als Migranten nach Österreich, dass sie sich leichter im Leben tut, und meine Tochter gibt mir einen Sinn im Leben, also (...) die Hauptmotivation“ (Interview WG32)</i>
Kinderplanung	<i>„...und dann ist es mein aller oberstes Ziel in meinem Leben auf lange Sicht gesehen, ist es irgendwann Mama, glückliche Mama zu sein.“ (Interview G30)</i>
Persönlichkeit	<i>„Aber auch so das, Authentisch bleiben. Eben so, die Individualität behalten. (...) Und einfach die Möglichkeiten haben sich solche Sachen dann auch zu erfüllen oder zu verwirklichen.“ (Interview KS4)</i>
Keine konkreten Wünsche/Ziele	<i>Ja, mir fehlt ein bisschen so das Ziel, im Moment, das ist (...). Also ich hab eine Arbeit, die mir auch gefällt und alles. Aber, ja, ich, ich überlegt überhaupt was ich mach. Ob ich wieder, ob ich wieder was studieren soll oder irgendwas. Also mir fehlt irgendwie sowas. Irgendeine Herausforderung, irgendwas worauf man hinarbeiten kann. Also, ja.“ (Interview G37)</i>
Ausbildung	<i>„[...] und dann möchte ich eigentlich schon noch meinen Master machen, und das so schnell es geht, wenn möglich.“ (Interview G30)</i>
Soziale Kontakte/Freundschaften	<i>„und ja eigentlich schon, dass man mit allen Leuten gut auskommt.“ (Interview KS24)</i>

Materielles	<i>„Und ich denk mir, weiß ich nicht. Andere kaufen sich halt was anderes drum und ich möchte auch einmal was haben, was was Besonderes ist. Weil ich arbeite ja auch dafür. Aber schauen wir mal. Das ist halt ein Wunsch, den ich jetzt derzeit habe.“ (Anm.: teure Designer-Handtasche) (Interview WG28)</i>
-------------	---

Die Ankerbeispiele für die Kategorien Annäherungsziele, Erhaltungsziele und Vermeidungsziele sind in Tabelle 6 zu sehen.

Tabelle 6: Ankerbeispiele für die Kategorisierung in Annäherungsziele, Erhaltungs- und Vermeidungsziele.

Annäherungsziele	<i>„[...] weil irgendwann werde ich auch alt und dann möcht, ist es einmal, will ich einmal einen coolen Job haben, ein gutes Geld verdienen und dann ist es mein aller oberstes Ziel in meinem Leben auf lange Sicht gesehen, ist es irgendwann Mama, glückliche Mama zu sein“ (Interview G30)</i> <i>„ weil ich mich einfach viel wohler fühle. (..) Und schöner fühle und ja, fitter einfach, (..) das ist sicher, das ist schon ein Ziel für mich für die Zukunft, für die nächste Zukunft, dass ich, das habe ich mir für 2012 vorgenommen, dass ich wirklich (..) an meiner Fitness und an meinem Gewicht, (..) was ändern möchte, dass ich es verbessern möchte.“ (Interview WM43)</i> <i>„Gesundheit, Selbstzufriedenheit, dass es mir gut geht und dass ich sagen kann es passt für mich. Ich will auch</i>
------------------	---

	<i>dass es auch meiner Umgebung, meiner Familie gut geht. Das ist auch ein Ziel wenn ich mich dabei positiv einbringen kann und (...) das bunte Leben zu genießen.“</i> <i>(Interview A30)</i>
Erhaltungsziele	<i>„Also eigentlich ist das erste, das Ziel ist, dass dass (.) ja uns weiterhin so gut geht, (.) wie wir jetzt leben. (.) Auch unser unser unser unser Beziehung weiterhin so bleibt, ja.“ (Interview A7)</i> <i>„Meinen Körper so in Schuss zu halten, dass ich mich halbwegs bewegen kann (lacht), das ist schon ein, das ist, weil man kann sich das als Junger <u>wirklich</u> nicht vorstellen. Wie mühsam ma- vieles wird- werden <u>kann</u>, ich mein, es ist auch nicht <u>immer</u>, aber, man ist schon (.) in anderen ähm (lacht) auf deren Ebenen.“ (Interview WD02)</i>
Vermeidungsziele	<i>„Ziele Habe ich keine mehr. Nur dass ich die letzte Zeit, die mir bleibt, dass ich da nicht bettlägerig werde, oder dass ich nicht im Vorzimmer des Todes warten muss.“ (Interview WG9)</i> <i>„Mein Wunsch ist es, dass, dass das nicht. Irgendwie dass es nicht kaputt geht, oder dass es nicht sich ins Negative entwickelt. Ob es jetzt die Gesundheit ist, oder die Familie. Ich denke mir wir haben schon, wir dürfen uns schon glücklich schätzen.“ (Interview WM20)</i>

Qualitativ erhobene Einflüsse von Zielsetzungen auf das Wohlbefinden

Es sollen hier von den Befragten erwähnte Aspekte zusammengefasst werden, die einen Zusammenhang zwischen einem Setzen von Zielen und einer Auswirkung auf das subjektive Wohlbefinden in positiver oder negativer Weise, unabhängig von den Zielkategorien, nahelegen. Das vorhandene Textmaterial wurde einer Analyse im Sinne eines zunächst offenen Kodierens und darauf folgender Kombination aus zusammenfassender und explizierender Inhaltsanalyse unterzogen. Im Folgenden soll anhand von Interviewpassagen ein differenzierter Blick auf die Thematik gegeben werden.

Struktur und Orientierung durch Zielsetzung

Ein Herr betont die Wichtigkeit der Struktur, welche konkrete Ziele ihm in seinem „Rentneralltag“ geben. Frühere Ziele waren seiner Artikulation zufolge eher leistungsbezogen und extrinsisch motiviert und Zielstrebigkeit sei ihm immer wichtig gewesen. Aufgewachsen in der Nachkriegsgeneration sei es alles in der Familie immer wichtig gewesen, „dass man weiterkommen will“.

„mei, ein Ziel, ich bin immer ein Mensch gewesen, der konkrete Ziele vor sich gehabt hat. Auch beruflich und auch finanziell und auch materiell und so, da war ich immer auf ein Ziel aus, so Zielstrebigkeit, das war mir wichtig und ist mir auch heute ähm und (-) im Alltag, im Rentneralltag, ich brauch für jeden Tag brauch ich ein konkretes Ziel. So das Dahinvegetieren, so mit dem Hund spazieren gehen oder vielleicht mal einkaufen gehen oder so, das kann mich nicht ausfüllen, ich muss- muss schon ein bisschen einen konkreten Plan, ein Ziel haben und auch ein gewisses Programm muss man sich- muss man haben, sich nicht gehen lassen. Und gerade, weil man nicht mehr gezwungen ist, dass man um Punkt 6 aufsteht und in die Arbeit geht, wie man es Jahrzehnte lang gemacht hat. Eine gewisse Selbstdisziplin nicht? Und Zielstrebigkeit im Alltag. Natürlich angepasst halt dem- den Möglichkeiten und dem Alter, das muss man sich auch bewusst sein, was man kann und was man sich zutrauen darf oder nicht.“ (Interview SB26, m69, Absatz 174-188)

Ein anderer Herr führt das Setzen von Zielen als Ratschlag zur Erreichung des Glücks an. Ziele geben ihm Energie und Orientierung im Leben.

„Man muss man muss sich, es hängt von der von der inneren Stärke finde ich, (..) man muss positiv denken, also (.) ich hab bei mir, also wenn ich Ziele (.) vor meinen Augen oder (.) irgendwelche positiven Ziele (.) für mich einplane, das gibt mir Energie und das wäre als Ratschlag, wie man sozusagen im Leben durchkommen kann und positiv, das man sich Ziele, ja (.) das, einen Beruf auszuüben, der Spaß macht, (.) sicherlich auch materiell gut verdienen, dann kann man sich einiges leisten im Leben, und das wäre mein Ratschlag, also positiv, eine positive Einstellung.“ (Interview WG32, m37, Absatz 1194-1204)

Zielerreichung bedeutet Glück

Ein Mann schildert auf die Frage, worin der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit für ihn liegt anhand der Erreichung von Zielen. Er selbst sei allerdings kein Typ, der „nach Höherem strebt“, da man damit auch tiefer fallen könne.

„Zufrieden sein ist die Latte niedriger, aber man muss trotzdem irgendwo was erreichen. Glücklich sein ist, das ist das, wenn man die Latte, die man sich gesetzt hat, nochmal übertrifft zu dem was man sich erwartet hat und auch angestrebt hat.“ (Interview SB19, m49, Absatz 264-266)

Auch von einem anderen Mann kommt eine Ausführung in ähnlichem Wortlaut diesbezüglich.

„Das Glück (...) Mhm. Ah. Da gibt es eh das Sprichwort 'Jeder ist seines Glückes Schmied'. Äh (.) ja, was ist Glück. Das ist ja auch so eine Sache. Ich denke mir, (.) glücklich wird man dann, wenn man (.) sich Ziele, die was man sich setzt, auch erfolgreich abschließt sag ich jetzt mal. Sei es Schule, ist ja wurscht, oder privat, Familie. Ist ja egal.“ (Interview M26, m33, Absatz 785-789)

Subjektiv bedeutsame Zielsetzungen und gegebenenfalls Zielablösung

Eine Wienerin führt als Frage nach Ratschlägen zur Erreichung des Glücks das Setzen von Zielen an, die persönlich bedeutsam sind und welche nicht auf sozialen Vergleichen basieren. Aber auch eine Ablösung bzw. Verlagerung von Zielen solle möglich sein.

„Hör auf dich selber, schiel nicht zu anderen. (..) Versuche, dich ähm im Rahmen dessen, was dir erreichbar ist, zu bleiben. Verfolg keine Hirngespinnste, aber stecke dir sehr wohl Ziele. Die können ruhig hoch sein. (..) Aber pf wie war das? Da gibt es auch so ein schönes Sprücherl. Man soll äh sein Schiff nicht an einen Anker hängen und sein Glück nicht an ein- an ein- an einen Gegenstand, also man ähm wenn irgendwas schief geht, dann soll man nicht also am Boden zerstört sein, sondern sich dann eben was anders suchen und sich aufrappeln und weitertun. Niemals aufgeben, das ist das Entscheidende, glaube ich.“ (WD22, w64, Absatz 695-703)

Zielanpassung, Kurzfristigkeit und Flexibilität in Zielsetzungen

Eine 29-jährige Psychologin nennt neben klassischen Entwicklungszielen ihrer Altersstufe, die unter der Umschreibung „Zufriedenheit in allen Bereichen“ eher vage subsummiert werden, Authentizität und Individualität als relevante Ziele. Ungebundenheit und Flexibilität sind ihr wichtig und sie setze sich insofern keine längerfristigen Ziele, da sie nicht wisse, was auf sie zukomme.

„Was wünsche ich mir? (.....) Ganz schwierig (....) (Stimme bleibt ruhig) Ja, Zufriedenheit natürlich in allen Bereichen ob das eine Arbeit ist, was, was erfüllt, wo man sagen kann, ok, das passt, da geht es mir gut dabei. Das mache ich gerne. Ob das eine Beziehung ist, wo ich sage, ok passt, es passt man kann zum anderen, oder eigentlich mehr schöne Momente als wie andere. Ob das also, eben die Hobbies sind in denen man aufgehen kann. Immer wieder etwas Neues zu finden, etwas Neues zu entdecken, für sich selber. Aber auch so das, Authentisch bleiben. Eben so, die Individualität behalten. (.....) Und einfach die Möglichkeiten haben sich solche Sachen dann auch zu erfüllen oder zu verwirklichen. Das ist - ob jetzt zeitlich oder finanziell. [...] [Ja ich weiß ja nicht was auf mich zukommt] [Es bringt mir nichts] wenn ich mir irgendwo ein tolles Haus wünsche wenn der Rest nicht dazu passt. Das, ja, wie gesagt, ist. (....) (lustig) Weiß ich noch nicht was ich in 3 Jahren brauchen kann. (lacht) [Ja es ist.] (lachen endet) [...] wichtig ist einfach, sicher genügend Zeit zu haben, für mich, für die Interessen, für die Entwicklung. Also das - (..) Und auch so (..) frei, Freiheit (..) also (-)mir, eben so mit angebunden sein, ähm, zum Beispiel so berufsmäßig ganz ganz schwer tue. Also wenn ich nicht sagen kann, ok, dort und dort, so wie es bei uns ist, wir haben einen gewissen Urlaub vorgegeben, in den Ferien und ich kann nicht sagen, ok, ich hätte dort gerne eine Woche frei einmal. Oder ich fahre auf ein verlängertes Wochenende und weil ich einfach den Tag dann nicht frei kriege. Also das.“ (Interview KS4, w29, Absatz 829-870)

Zielsetzungen werden mit Verbindlichkeit konnotiert, welche ein potentiell Entwicklungshindernis sein könnte. Veränderung sei von Zeit zu Zeit notwendig und beeinflusse ihr Wohlbefinden: „dann braucht man wieder etwas Neues und es geht einem dann wieder besser“.

Auch diese 51-jährige Frau setzt eher auf Kurzfristigkeit bei der Wahl ihrer Ziele bzw. deren unmittelbare Realisierbarkeit. Ziele sollen unverzüglich umgesetzt werden können, ohne dass damit Einschränkungen einhergehen und sie sollen nicht zu einem Zwang werden, sondern in Abstimmung auf die Ressourcen auch veränderlich sein.

„Aber das ist jetzt nicht so, dass ich jetzt sage, dass muss unbedingt sein, es ist schön, wenn man Sachen erlebt und wenn es sich ergibt, aber es darf nicht auf der anderen Seite so zu einem Zwang werden ohne dass man sich- ich würde zum Beispiel nie (...) deswegen bin ich wahrscheinlich auch nie zu irgendwas gekommen oder wirklich zu was gekommen oder dass ich mir mehr erspart hätte oder sonst irgendwas, das kann ich nicht. Ja entweder ich will was haben und das muss ich dann jetzt haben. Und nicht in drei Jahren und ich will auch nicht- ich will auch nicht, dass ich mich über Jahre hinweg kasteie und jeden Groschen dreimal umdrehe [...] bevor ich ihn ausbe, nur damit ich mir vielleicht in 10 Jahren ein neues Auto kaufen kann. Es interessiert mich gar nicht. [...] Und ich würde auch nicht, entweder ich kann mir so eine Reise leisten. Schön, dann mache ich es. Kann ich es mir nicht leisten, mache ich es nicht. Aber dass ich jetzt sage, naja jetzt muss ich aber mindestens zweieinhalb Jahre, muss ich wirklich schauen, dass ich mir nicht einen Kaffee extra kaufe, weil das ist schon wieder eine halbe Frühstücksemmel dort, da interessiert es mich schon nimmer mehr. [...] Also ich würde mich nie einschränken um irgendetwas zu erreichen. Entweder es ergibt sich, dann ist es schön und wenn nicht, dann eben nicht. Ja. Aber aber diese auf ein Ziel hinsparen wie ein Geier und mir nichts mehr leisten, also das ist nicht meines. Das ist absolut nicht meins.“ (Interview WG16, Absatz 1327-1356)

Abgesehen von einem Unwillen, sich in Hinblick auf Zielerreichung in vor allem finanziellen Bereichen einzuschränken, weist sie auf die aus ihrer Sicht wahrgenommene Irrelevanz von materiellen Zielen hin. Auch die Tatsache früher ein Haus mit Garten gehabt zu haben, welches sie nun nicht mehr besitzt, kümmert sie nicht.

„Ich habe mir eigentlich nie so große Ziele gesetzt. [...] Ich habe nie so Fantasien gehabt, ich will, wenn ich in Pension gehe oder sonst irgendwas oder ich will

irgendwann einen Ferrari haben oder das das sind alles so- Na vor allem, weil mir Materielles nicht so viel bedeutet. Ja, also kann ich jetzt nicht sagen, ja gut schön wäre ein Haus haben und einen Garten, habe ich schon einmal gehabt, habe ich nicht mehr, ich lebe auch. Also das ist, das das das hat für mich nicht so einen großen Stellenwert.“ (Interview WG16, Absatz 1265-1271)

Auch eine 20-jährige Wienerin betont gegebenenfalls Zielanpassungen bzw. Zielablösung vorzunehmen als notwendigen Aspekt neben Zielpersistenz im Zusammenhang mit der Erreichung von Zielen. Das Setzen von Zielen in Bereichen von persönlicher Relevanz, gewählt nach intuitivem statt rationalem Herangehen, und die Überwindung von Ängsten erwähnt sie ebenfalls als notwendigen Schritt auf die Frage nach Strategien zur Erreichung ihrer Ziele.

„Genau ähm, indem ich mehr auf mein Bauchgefühl vertrau, weil ich hab früher versucht bewusst so ein Kopfmensch zu werden, aber das bin ich einfach nicht, ich muss eher auf meinen Bauch hören. Und, ahm, indem ich einfach ahm auch mal was mache, wenn ich Angst davor hab und nicht gleich aufgebe, und ja, indem ich ähm, also nicht- mich nicht zu sehr auf meine Ziele fixiere, weil wenn ich mir dauernd denke, oh mein Gott, ich muss das unbedingt schaffen, manchmal bringt das nichts. Also manchmal ist das, äh- bringt das wirklich nichts wenn man sich so versteift. Und einfach mal sehen, was kommt und so, aber trotzdem jetzt nicht nichts machen, sondern einfach das Beste geben.“ (Interview WD07, w20, Absatz 473-482)

Die Rolle des Geldes beim Setzen von Zielen und deren Erreichung

Obwohl Zielsetzungen im finanziellen Bereich selbst mit einer Häufigkeit von 11 bezüglich der Häufigkeit ihres Auftretens eher im unteren Bereich anzusiedeln sind, wurde bereits bei der ersten Auseinandersetzung mit dem Material im Rahmen des offenen Kodierens ein in den Interviews oft genannter Einfluss von Geld auf Zielsetzungen in anderen Kategorien und ihre Konkretheit sichtbar, der sich meist in Form von dezimierten oder unkonkreten Zielsetzungen durch Einschränkungen bezüglich der finanziellen Umsetzbarkeit oder daraus konfligierender Ziele manifestierte, oder aber auch in der Erwähnung vergangener, unerfüllter Ziele angeführt wurde. Allerdings gab es auch positive Erwähnungen in diesem Zusammenhang, etwa insofern, als dass Sparen auf Ziele und das Erreichen finanzieller Teilziele als motivierend

beschrieben wurden bzw. als positiven Einfluss auf das Wohlbefinden. Auf Zielsetzungen im Bereich der Finanzen soll an dieser Stelle nur peripher eingegangen werden.

Motivation durch Sparen als Erreichung von Teilzielen

Ein 30-jähriger Mann, dessen Hobby das Fallschirmspringen ist, welches zur Ausübung immer wieder mit größeren Ausgaben verbunden ist, beschreibt das auf etwas hin sparen und das damit verbundene Erreichen kleiner „Step by step-Ziele“ als sehr motivierend. Jeder Verzicht auf finanzielle Ausgaben wird dabei als Erreichung eines Teilziels verbucht.

„jetzt habe ich zum Beispiel diesen Schirm, ah der wäre besser und ah der kostet so viel und das ist dann wieder ein Ziel, was ich mir gesetzt habe, dass ich heuer noch einen neuen Schirm anschaffen möchte und das ist so mein kleines Ziel, was ich verfolge und auf das arbeite ich hin, nebenbei ein bisschen Geld wegsparen und dann äh wenn das Geld dann da ist, dass man das äh wirklich komplett weggespart hat, dann ist das wieder so ein - man hat die Motivation, ich- jetzt arbeite ich auf das hin und man spart auch ich sage einmal ähm man geht dann auch leichter sage ich einmal durchs Leben und sagt, heute geh ich nicht essen, sondern ich spar mir die paar Euro, kann mir selber was zu Hause machen, nur das hau ich dann wieder in den Topf rein und was anderes ist wieder für das und da freut man sich schon wieder mehr wenn ich jetzt sage jetzt hab ich wieder 10 Euro reingelegt, ich könnte es natürlich auch anders machen und sag, ich geh zur Bank und kauf mir das, hab am Bank das Geld, aber äh das möchte ich nicht und so immer bei kleinen (Sachen im Topf) quasi, natürlich geht's eh übers Konto automatisch, aber so quasi im Topf (auch) nein heute rauche ich ein bisschen weniger, dann brauch ich in der Woche 2 Packungen weniger und das ist schon wieder automatisch im Topf drinnen und dann irgendwann hat man den Topf so weit voll und dann geht man mit ruhigem Gewissen hin und kauft sich das und natürlich hat - geht man dann wieder mit einer anderen Freude dann mit dem Material zum Hobby hin, weil da sage ich, das habe ich mir erarbeitet und so geht man auch wieder viel lieber und ausgeglichener zur Arbeit, weil man hat immer das Ziel vor Augen, sage ich einmal, warum geh ich arbeiten und das ist - ich sage einmal das bringen die Freuden im Leben, diese kleinen Step by Step Ziele.“ (KS25, Absatz 803-825)

Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit durch finanzielle Unabhängigkeit

Eine 20-jährige Schülerin nennt als Antwort auf die Frage nach bisher erreichten Zielen die selbstständige Finanzierung eines Autos. Sie geht neben der Schule arbeiten und der Umstand, ihr eigenes Geld zu verdienen und selbstbestimmte Investitionen tätigen zu können gibt ihr ein Gefühl von Selbstwirksamkeit.

„Ähm ja mich - also wenn ich arbeiten gehe und mir dann jetzt mein Geld verdiene und damit sag ich, ich betank mein Auto selber und ich kauf mir meine Kleidung selber, dann fühl ich mich eigentlich gut dabei (..) also ich find das sowieso prinzipiell super, wenn sich wer - (ich meine) ich nehm auch Geld von meinen Eltern auch wenn ich eines kriege (lacht) das ist schon klar, aber ich find's einfach super wenn man sich schon früh selbst finanziert oder halt sich einfach nicht alles von seinen Eltern finanzieren lässt und das macht mich schon glücklich wenn ich sagen kann, dass ich mir das selber finanzier manches ja.“ (Interview KS22, Absatz 698-706)

Zusätzlich bestärken soziale Vergleiche ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit und gehen in diesem Fall vermutlich mit höherem Wohlbefinden einher.

[...] manche wissen nicht einmal wie man einen Zahlschein ausfüllt mit 20 zum Beispiel und das find ich schon - das würde es für mich niemals geben und das halt ich krieg auch nie - ich geh auch so arbeiten neben der Schule ab und zu und verdiene mir mein Geld selber, ich hab mir zum Beispiel auch mein Auto selber gekauft und das sieht man halt die anderen, ja wenn sie halt so reden, ja und mein Papa kauft mir jetzt ein neues Auto und ich weiß aber nicht mehr welches sonst, also das - da find ich schon dass ich schon viel reifer bin wie manche andere durch das (.) muss ich sagen ja (Interview KS22, Absatz 318-325)

Finanzielle Entbehrungen der Vergangenheit als Ausgangspunkt für Zielsetzungen und Wünsche

Die eben angeführte junge Frau schildert finanzielle Entbehrungen in ihrer Vergangenheit und daraus resultierend den sie schon lange begleitenden Wunsch nach finanzieller Absicherung als Voraussetzung für ein zufriedenes Leben. Geld allein mache zwar nicht glücklich, aber es sei ein wichtiger Teil zur Erreichung von Zielen, die sie anstrebt, wie etwa ein schönes Zuhause. Insgesamt fällt bei ihr auf, dass Geld eine sehr zentrale Rolle spielt und in mehreren Kontexten wieder zur Sprache kommt.

*„ja, Wünsche, einfach dass ich einmal auch ein zufriedenes Leben - also zufrieden in dem Sinn, dass ich glücklich bin, dass ich vor allem finanziell gut abgesichert bin, weil das war bei uns in der Familie auch nicht immer so (.) und das ist für mich schon ein Wunsch eigentlich, dass ich mir einmal nicht zu viele Sorgen ums Geld machen muss und einfach ein schönes - also ich will nicht reich sein, aber einfach ein schönes Leben führen können (.) das (hab) ich schon länger, ja“
(Interview KS22, w20, Absatz 397-402)*

Zielintentionen konfliktieren mit Erhaltung des finanziellen Standards

Von einigen Personen wurden Zielintentionen genannt, welche sich nicht mit der aktuellen Lebenssituation bzw. der Erhaltung des Lebensstandards und der Versorgung der Familie vereinbaren lassen. Zumeist handelte es sich dabei um den Wunsch nach

*„Ja puh (..) das ist eher in beruflicher Hinsicht. Äh, ich bin schon seit Jahren überlege ich wegen dem Diplom machen. Aber das ist halt auch so eine finanzielle Geschichte, das geht nicht. Gerade eben jetzt dazahl ich es nicht. Wenn meine Frau dann wieder arbeitet, das wäre schon was Wichtiges, dass ich nicht, oder was ist, dass ich Chef werden. Oder nicht Chef, aber dass ich in einer gehobenen Position bin. Gut, ich hab jetzt auch schon Verantwortung, aber mehr Verantwortung, weiß ich nicht, dass ich unter mir Leute habe. Dass ich sagen kann, ja ich weiß nicht. So halt, das wäre schon ein Ziel. beruflich ein bisschen weiterkommen. Ja.“
(Interview M26, m33, Absatz 726-733)*

Unerfüllbare oder schwer erreichbare Ziele werden unter dem „Lottosechser“ subsummiert

Eine Schilderung, die mehrmals im Kontext mit Zielsetzungen oder Wünschen auftrat, deren Erreichung nicht in Aussicht steht, ist der Wunsch nach einem Lottogewinn. Am Beispiel einer Frau soll dies noch genauer in Kapitel 10 als Einzelfallanalyse zum Konzept der Sehnsucht erläutert werden.

Fehlen von Zielen

Auf die Frage nach zukünftigen Wünschen oder Zielen wurde immerhin 23 Mal ein Fehlen von konkreten zukünftigen Zielsetzungen oder Wünschen angemerkt. Da das Vorhandensein von Zielen wie in der Theorie angeführt im Kontext vieler motivationspsychologischer und entwicklungspsychologischer Konzepte als ein wesentlicher Faktor des subjektiven Wohlbefindens und der Erfahrung von Selbstwirksamkeit benannt wird, schien es von Interesse, die Umstände eines Fehlens von Zielsetzungen genauer zu betrachten. An dieser Stelle soll auf die zugrunde liegenden Ursachen und spezifischere Zusammenhänge eingegangen werden und ein potentiell ersichtlicher Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden betrachtet werden.

Die Antworten, die in diese Kategorie fallen wurden wiederum einem induktiven Kategoriensystem zugeordnet. Unter die Hauptkategorie „Keine konkreten Ziele“ wurden auf die spezifische Frage nach zukünftigen Zielen bzw. Wünschen all jene gegebenen Antworten zusammengefasst, in welchen das Nichtvorhandensein von Zielen in entsprechenden unterschiedlichen Wortlauten artikuliert wurde. Es soll an dieser Stelle festgehalten werden, dass die Zuordnung zu dieser Kategorie nicht per se ein Ausschlusskriterium für andere Zielkategorien darstellte. Mitunter wurde sie auch dann angewandt, wenn die befragten Personen vornehmlich zukunftsbezogene Kognitionen nannten, bei denen sie das Gefühl haben, auf deren Realisierbarkeit keinen Einfluss nehmen zu können und den genannten Inhalt insofern nicht als Ziel wahrnehmen bzw. keinerlei Zielintention oder Handlungsimplementierung mit dem Inhalt einer anderen Kategorie einhergeht, in Anlehnung an Heckhausens (1989) Definition eines Wunsches als Wertvorstellung bzw. prädezipionale Vorstufe einer Zielintention.

Die genauen Wortlaute sollen im Folgenden unter den einzelnen Kategorien angeführt werden und bezüglich des Kontexts und der sprachlichen Qualität verglichen und interpretiert werden. Da die Antworten selten kompakt und eindeutig, sondern meist von einer gewissen Vielschichtigkeit geprägt waren, wurden sie in kleinere Analyseeinheiten unterteilt und mitunter verschiedenen, den in einer Kombination aus

offenem Kodierverfahren nach Glaser (1978, zitiert nach Mey & Mruck, 2010) und explizierender Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) erarbeiteten Kategorien zugeordnet, wenn Überlappungen der einzelnen Kategorien vorlagen. Die für die Zuordnung zur jeweiligen Kategorie ausschlaggebenden Textpassagen werden hier fett markiert dargestellt. Ziel war es, neben den Gründen für ein Fehlen von Zielen auch sprachliche Kodizes aufzudecken, die über die Wahrnehmung von Wünschen und Zielen und Sehnsüchte in Hinblick auf eine verbale Differenzierung zukunftsbezogener Kognitionen Aufschluss geben sollen.

Da 16 von den insgesamt 23 in diese Kategorie fallenden Antworten von Personen über 60 Jahren gegeben wurden, soll auch hier ein besonderes Augenmerk auf den Einfluss des Alters unter Bezugnahme auf die Theorien zu Zielsetzungen im Kontext der Lebensspanne, welche im ersten Teil der vorliegenden Arbeit vorgestellt wurden, gelegt werden.

Mäßigkeit/Bescheidenheit/Zufriedenheit mit dem Vorhandenen

Dieser Kategorie wurden Äußerungen zugeordnet, deren Wortlaut ein Fehlen von Zielen mit Bescheidenheit in unterschiedlichen Formen und Kontexten darlegt, die hier im Detail näher ausgeführt werden sollen.

Eine 61-jährige Frau spricht zunächst über eine sehr schwierige Kindheit. Ihren Vater habe sie erst kurz vor ihrer Hochzeit kennengelernt und danach habe er sich nicht mehr gemeldet. Sie sei ein Kind gewesen, welches „*gescheiter nicht da gewesen wäre*“, ihre Mutter kümmerte sich zunächst nur um ihre Halbgeschwister und sie lebte bei ihrer Großmutter. Erst mit 10 Jahren zog sie zu ihrer Mutter. Zu fünft haben sie auf sehr engem Raum gelebt und teilweise wurde ein Zimmer der Zweizimmer-Wohnung noch untervermietet, sodass sie im Keller übernachteten mussten. Sie wäre auch gerne Kindergärtnerin geworden, aber das Geld habe nicht für die Hauptschule gereicht, sodass sie die 8-jährige Volksschule besuchen musste. Der Frau kommen die Tränen während des Interviews und sie beantwortet die Fragen alle relativ knapp und auf sprachlicher Ebene wenig elaboriert, oft in Form von Allgemeinplätzen. Die Interviewerin merkt an, dass sie aufgrund dessen eher von weiterem Nachfragen absah. Die

vermeintliche Zufriedenheit wirkt eher so als würde sie einem Verdrängungsmechanismus entsprechen: „*nein eigentlich (..) eigentlich nicht nein unerfüllte (..) bin auch irgendwo so **bin eigentlich so was kommt und das was so ist glücklich***“ (Interview R28, Absatz 171-172)

Bei einem 66-jährigen Landwirten wiederum scheinen Zielsetzungen sehr stark mit einer Wertvorstellung verknüpft zu sein, in der Ziele in einem großen Ausmaß mit an Erwerbsarbeit gekoppelte Leistungen konnotiert werden dürften, also extrinisischen Motiven folgen. Bei der Frage nach vergangenen Zielen etwa führt er ausschließlich Aspekte an, die mit dem Aufbau der Landwirtschaft in Zusammenhang stehen, bzw. dass er in seinem Leben noch nie auf Urlaub gewesen sei.

E: *Das gesamte und die Sachen, die wir gebaut haben, den Stall das sind Sachen, die wir erreicht haben. Und den Hof asphaltiert.*

I: *Hmm, schon einen Haufen gemacht.*

E: *Investiert und einiges freigemacht. (--) und und und. **In meinem Leben war ich noch nie auf Urlaub.***

I: ***Waren sie noch nie Urlaub?***

E: ***Nein. Möchte ich auch nicht.***

I: *Möchten sie auch nicht? So auf das Meer halt, möchten sie nicht gerne?*

E: *Nein, meine Frau will auch nicht gern.*

I: *Frau auch nicht gern? Naja, haben ja daheim eh alles was man so braucht, gell.*

E: *Am schönsten ist es daheim.*

I: *Und sonst irgendeinen Wunsch den sie sich gerne erfüllen würden in ihrem Leben?*

E: *Erfüllen? Ich wüsste nicht mehr was in Jahre- Gesundheit, aber das habe ich eh schon gesagt. Das es nicht schlechter wird, sondern so bleibt wie es jetzt ist. (Interview F43, Absatz 214-240)*

Es sei an dieser Stelle sei noch erwähnt, dass der Mann zur Zeit unter gesundheitlichen Problemen leidet, welche ihm die Arbeit sehr erschweren und körperliche Betätigung insgesamt schwierig bis unmöglich gestalten, was ihn sehr zu belasten scheint. Früher sei er etwa gerne Fahrrad gefahren und wandern gegangen, „er habe sich ausgelebt“, was nun nicht mehr möglich ist. Da Zielsetzungen bei ihm primär im Kontext der Arbeit gesetzt zu werden scheinen und dieser Bereich nun einer starken Einschränkung

unterliegt, dürfte es aktuell auch zu keinen Zielsetzungen kommen. Ziele im privaten Bereich oder auf persönlicher Ebene werden nicht genannt, bzw. werden womöglich nicht als solche wahrgenommen.

Ein anderer Herr im Alter von 79 Jahren erzählt zuerst auf die Frage nach bereits erreichten und noch offenen Zielen, dass mit der Pension „einiges weggefallen“ sei, die Pensionierung also gleichzeitig die Erreichung eines Zieles auf das man lange hingearbeitet habe, aber auch den Wegfall eines großen Ziels bedeutete. Auf eine erneute Frage der Interviewerin nach noch offenen Wünschen für die Zukunft gelangt er sogleich zu einer vermeintlichen Anspruchslosigkeit artikuliert durch einen Trismus, bzw. zu einer Ausführung über einen unerfüllten Ausbildungswunsch der Vergangenheit.

„Naja, alles kann es ja gar nicht geben. Aber als Schüler noch hat man ganz andere Wünsche. (.) Ich hätte auch gerne studiert, net? Oder wäre gerne in eine höhere Schule gegangen und so weiter. Aber das hat sich, das war ja gleich nach dem Krieg (.) es war überhaupt nichts (.) nicht dran zu denken. (..) Weil da war ja die Dichte von diesen Schulen ja nicht da. Die nächste wäre erst gewesen in Stadt 6 und Stadt 3 war auch ein Gymnasium. (.) Aber da bist du ja nicht hinein gekommen. (..) Ja, und dann hab ich es als (.) als (-, die Ritter? #00:16:19-0#) niemand leisten können. Hättest du wo auf einem Internat machen müssen und (.) ja und da hat es ja nichts gegeben, keine (.) Beihilfen oder was (.....) Wir haben ja sogar noch die (.) Berufsschule selber zahlen müssen.“ (Interview A3, Absatz 458-468)

Seit seinem 12. Lebensjahr musste der Herr neben der Schulausbildung täglich auf dem Bauernhof eines benachbarten Landwirtes arbeiten und er schildert sehr harte Zeiten seiner Kindheit und Jugend. Raum für die Erlangung privater oder persönlicher Wünsche oder Ziele scheint es auch hier nie gegeben zu haben und Ziele scheinen auch bei ihm eher in Zusammenhang mit beruflicher Leistung zu stehen. An anderer Stelle etwa meint er „Aber ich meine, dass mehrere glauben, sie müssen unbedingt einen Haupttreffer machen, das Ich war nie ein, einer der das Geldmachen mit Glück verbunden hat. Ich habe immer zur Arbeit zur Arbeit gegriffen.“ (Absatz 568-571.) Zusätzlich hat auch dieser Herr mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, die gerade viele seiner Ressourcen verbrauchen, sodass potentielle Zielsetzungen und Wünsche vermutlich auch hierunter leiden.

Ein 65-jähriger Mann berichtet von großer Zufriedenheit in seiner vergangenen und aktuellen Lebenssituation. Seine Tochter wohnt mit ihrem Mann und seinen Enkeln in der unmittelbaren Nachbarschaft und er ist glücklich verheiratet. Er und seine Frau unternehmen von Zeit zu Zeit Wanderungen oder Urlaubsreisen, das reiche ihm.

„so ein ehrgeiziger Mensch bin ich eigentlich nicht weil es das irgendwo (muss ich höchsten Berg oder) oder oder oder (--) das ist ich sage ich bin jetzt (--) gerne ich sage es gern an aber aber (-----) und da bin ich jetzt eigentlich so und und mit fünfundsechzig hat man eigentlich ist schon alles abgeschlossen“ (Interview R3, Absatz 302-306)

Potentielle, darüber hinausgehende Zielsetzungen betrachtet er eher abschätzig, fast trotzig *„nein nein ich will nicht von einem Häuserdach springen oder ich will ich will will kein kein kein äh (..) Kreuzfahrt machen (oder das will ich einfach nicht).“ (Interview R3, Absatz 311-312)*

Insgesamt dürfte der Fokus des Herrn eher auf Erhaltungszielen liegen. Zielsetzungen scheinen eher mit übertriebenen Ansprüchen konnotiert zu sein, was allerdings auch daraus resultieren mag, dass der Befragte die Zufriedenheit mit seiner Lebenssituation mehrmals betont. An mehreren Stellen des Interviews weist er darauf hin, dass er kein besonders strebsamer Mensch sei, bzw. nicht *„so tief denke“* bzw. *„das Leben einfach laufen lasse“* (Absatz 345). Eigentlich wäre er gerne Koch geworden, doch sein Vater ließ dies nicht zu. Stattdessen arbeitete er bei der ÖBB, wo er 12-stündige Schichtdienste bzw. viele Nachtdienste leistete, worunter sein Privatleben litt. Es sei ihm nicht möglich gewesen, Freundschaften aufrecht zu erhalten, was ihm heute fehle. Er leistete über 20 Jahre Freiwilligendienst beim Roten Kreuz, welchen er vor kurzem aufgeben musste, weil das Rote Kreuz keine Mitarbeiter über 65 wolle. Allerdings fahre er demnächst auf eine dreitägige Gruppenübung mit, wo er als Koch tätig sein wird.

Auch dieses Interview erweckt den Anschein, dass Zielsetzungen vornehmlich mit dem Erbringen von Leistung in Verbindung gebracht bzw. als Ausdruck der Zugehörigkeit zu einer Leistungsgesellschaft gesehen werden, der er sich unter anderem in Anbetracht seines Alters nicht mehr zugehörig fühlt.

*„unaufgeregt dass man unaufgeregt weiterlebt] jeder der was (erreicht hat) gerade bei weil es gibt ja wirklich ich meine Ältere was na müssen selbst Leistungen erbringen ja sollten sie aber mir tut das eigentlich **ich bin nicht so ein strebsamer Mensch gewesen.**“ (Interview R3, Absatz 364-367)*

Eine 49-jährige Frau betont Bescheidenheit als einen ihr in der Kindheit vermittelten Wert.

*E: „Also ich wünsch mir eigentlich nur, dass es so bleibt, wie es ist, also ich wünsch mir nicht jetzt irgendwelche Dinge, in die Luft, sondern einfach nur, dass es irgendwie so bleibt, auch vom gesundheitlichen und auch vom, so das ist einfach. (...) **Weil finanziell sind wir einfach so aufgewachsen, dass wir uns nach dem richten können nach dem was da ist, gell. Sowas ist für mich jetzt nicht so ein Traum, jetzt weiß Gott wie viel Geld haben, einen Lottogewinn oder so, das ist überhaupt nicht mein Traum.***

I: Sie haben andere Werte, dass man einfach glücklich ist und gesund

E: Genau, genau, genau“ (Interview F18, Absatz 205-215)

Die Frau berichtet, schon als 10-jährige in der Landwirtschaft ihrer Eltern sehr viel gearbeitet und viele Verpflichtungen gehabt zu haben, vor allem ab dem Zeitpunkt als ihr Vater an Polyarthrititis erkrankte. Geld sei kaum vorhanden gewesen und an Urlaub oder dergleichen war nicht zu denken. Dennoch hätten sie sich mit den „vorhandenen Möglichkeiten wirklich irgendwie gut arrangiert“ (Absatz 13). In dem Interview kommt sie auf einen Missbrauchsfall von Seiten eines Familienangehörigen im Alter von 16 Jahren zu sprechen, womit sie auch heute noch zu kämpfen habe. Sie lese aber viele „Motivationsbücher“, welche ihr beim Überwinden ihrer Ängste helfen und mit denen sie ihr Selbstbewusstsein zu stärken versuche. Aus dem Interview, das mit ihrem Ehemann geführt wurde geht hervor, dass die Frau außerdem an Magersucht leidet und die damit einhergehenden gesundheitlichen Probleme eine enorme Belastung für die gesamte Familie darstellen. Die Tochter etwa hätte ein Burnout erlitten und hat mittlerweile den Kontakt auch auf Anraten des Vaters hin eingeschränkt. Die Interviewte selbst spricht dies allerdings nicht an. Jedoch betont sie, es bis heute zu bereuen die Aufnahmeprüfung für eine medizintechnische Ausbildung nach ihrem Scheitern beim ersten Versuch nicht noch einmal versucht zu haben.

Altersspezifische Restriktion

Dieser Kategorie wurden Antworten zugeordnet, sofern die befragten Personen explizit und primär das Alter an sich als zentralen Faktor für die Zielrestriktion anführten.

Diese eigentlich sehr lebensfrohe 77-jährige Frau etwa klagt zwar über große Schmerzen bedingt durch diabetische Neuropathie, sodass sie mittlerweile verstehen könne, dass sich jemand vor Schmerzen umbringe, aber sie sei glücklich, wenn sie keine Schmerzen habe und wünsche sich nur mehr Gesundheit. Zu Hause fühle sie sich am wohlsten und betont die Wichtigkeit der sozio-emotionalen Komponente in Form des Kontakts zu ihren Geschwistern. Diese Aussage ist demnach auch der Kategorie *Verlagerung von Zielen hin zu sozio-emotionalen Werten, bzw. Generativität im höheren Alter* zuzuordnen.

*„Ja die Wünsche sind (-) Gesundheit. (holt tief Luft) **und Ziele (.) was soll ich jetzt mit 70, 77 Jahren noch viel erreichen?** (...) Ich bin glücklich, wenn ich keine Schmerzen habe und zu Hause sein kann und oder einmal wohin fahren, aber lange kann ich dann auch nicht sitzen. (...) Ja ist am Schönsten nachher zu Hause (..) und bei meinen Geschwistern bin auch gut aufgehoben und (.8sec.) und haben eine gute Verbindung auch, so verstehen uns gut, das ist das Wichtigste. (Interview F25, Absatz 338-355)*

*„Wunsch nur die Gesundheit. **Ich sage Ihnen ich habe keine Wünsche, ich bin sehr bescheiden, was das jetzt anbelangt.** (Absatz 365-370)*

Auch der 66-jährige Herr in Interview F43 findet einen fast identischen Wortlaut dafür: *„**Mei, was soll ich jetzt noch erreichen mit 66?**“ (Absatz 202) bzw. „Erfüllen? Ich wüsste nicht mehr was in Jahre- Gesundheit, aber das habe ich eh schon gesagt. Das es nicht schlechter wird, sondern so bleibt wie es jetzt ist.“ (Absatz 239-240). Wie oben angeführt leidet der Herr unter gesundheitlichen Einschränkungen, welche ihm gerade sehr zu schaffen machen und welche seinen Blick auf die Zukunft trüben bzw. die wahrgenommene verbleibende Zeit einzuschränken scheinen.*

Diese 71-jährige Dame in Interview WG15 bringt ebenfalls ihre altersbezogene Zielrestriktion zum Ausdruck, bzw. die Wichtigkeit des Erhalts der Gesundheit. Ihre Aussage ist demnach gleichermaßen der Kategorie *Fehlen von Zielen entspricht Erhaltungszielen/Vermeidungszielen* zuzuordnen.

E: „In meinem Alter habe ich keine Ziele mehr, außer außer so lange wie möglich gesund zu bleiben unter Anführung. Weil altersbedingte Sachen können sie ohnehin nicht aufhalten.

I: Und Wünsche, die noch unerfüllt sind?

E: Wünsche. Das bezieht sich wieder auf die Gesundheit, das ist- das ist ab einem gewissen Alter ist das das höchste Gut und sie hören pausenlos, ich habe einen Cousin, der ist jetzt, was haben wir heute, den 27., am 30. wird der, ist um ein Jahr älter, er ist todkrank. Das war der gesündeste Mensch, ist innerhalb von fünf Monaten todkrank geworden.“ (Absatz 763-767)

Es sei hier anzumerken, dass alle drei der unter dieser Kategorie hier angeführten Interviews auch der Kategorie *Fehlen von Zielen entspricht Erhaltungszielen* zugeordnet wurden, alle davon in Bezug auf Erhaltung oder Verlustprävention der Gesundheit.

Schon alles erreicht haben

Eine 80-jährige Grazerin betont ein Fehlen von Zielen im Zusammenhang damit, alles erreicht zu haben und betont erfüllte Zielsetzungen vergangener Tage, so fasst sie zusammen „*Was könnte ich da noch sagen, na, es war ein wunderschönes Leben, muss ich sagen*“ (Interview G10, Absatz 147-148). Die Interviewerin beschreibt die studierte Biologin als äußerst agil und dass man sie auf 60 schätzen könne. Im Interview erzählt die Dame sowohl über die als Kind erlebten Traumata durch die russische Besatzung, als auch über ein sehr glückliches Leben danach, welches von der Erfüllung vieler Zielsetzungen geprägt war. Beruflich war sie äußerst erfolgreich und hat mit großem Interesse an vielen Exkursionen teilgenommen und sie und ihr Mann seien in ihrer Freizeit immer vielen sportlichen und kulturellen Aktivitäten nachgegangen. Auch die Zeit mit ihren Kindern und die glückliche Ehe habe sie sehr genossen, sie sei immer „so eingestellt gewesen“, dass sie „einfach glücklich“ war. Sie fügt hinzu

„Also ich habe alles erreicht, was ich will. Ich habe mir immer gewünscht also das Botanische in der Jugend haben wir immer ein (Albinum) gewünscht und und einen Garten und ich habe alles erreicht. Ich habe wirklich- Kinder habe ich, Enkelkinder habe ich, also ich habe eigentlich- ich weiß gar nicht- außer Gesundheit kann ich mir gar nichts mehr wünschen. Und dass die Kinder

selbstverständlich und die Enkelkinder gesund sind und glücklich- und glücklich sind, das wünsche ich mir. (..) Für mich eigentlich nichts“ (Absatz 566-572)

Der letzte Satz ihrer Ausführung fällt auch unter die Kategorie zur *Verlagerung von Zielen hin zu sozio-emotionalen Werten bzw. Generativität*.

Der Herr in Interview WM14 meint auf die Frage nach zukünftigen Wünschen oder Zielen ebenso „**Ich habe eigentlich alles erreicht, ich bin 82 Jahre alt.**“ Er wünsche sich allerdings gute Erziehung für die heranwachsende Generation und stärkeren Bezug zu Sport und Bewegung. Auch dies entspricht einer *Verlagerung von Zielinhalten in den Bereich der Generativität*.

Fehlen von Zielen entspricht Erhaltungszielen/ Vermeidungszielen

Einige Personen nannten das Fehlen von Zielen im Kontext dessen, dass alles was man wolle sei, dass die Situation so bleibt wie sie ist. Hierbei kann anhand des Materials zwischen zwei Antwortmustern unterschieden werden. Einerseits mit einem Gefühl einhergehend, dass alle oder ausreichend viele Ziele im bisherigen Leben erreicht wurden und somit der Wunsch nach Aufrechterhaltung primär aus einem Zufriedenheitsgefühl in Bezug auf die aktuelle Situation resultiert oder der Fokus zumindest darauf liegt. Andererseits Personen, bei denen der Wunsch nach Aufrechterhaltung eher das Resultat einer Verlustprävention ist und somit ein Vermeidungsziel charakterisieren. Dieses Antwortmuster war zumeist in Zusammenhang mit einem Wunsch nach Gesundheit bzw. Angst vor einer Verschlechterung des Zustandes und vornehmlich bei älteren Personen zu finden und bildet somit relativ deutlich die bisherigen empirischen Befunde (vgl. Ebner, Freund & Baltes, 2006; Pennigroth & Scott, 2012) ab.

Dieser 53-jährige Herr etwa betont seine Zufriedenheit mit der aktuellen Situation und gibt an, „so ziemlich alles“ erreicht zu haben, weshalb seine Antwort zusätzlich der entsprechenden Kategorie zugeordnet wird. Die Äußerung eines potentiellen Wunsches zu beruflicher Veränderung revidiert er im nächsten Satz.

E: (...) Ja, (..) ich mein ich hab eigentlich (..) so ziemlich alles erreicht. (...) Ich hab eine Lebensgefährtin, ich hab eine Tochter, ich hab eine Wohnung, (.....) wir können uns gemeinsam einiges leisten. (.....) **Was ich noch erreichen möchte (..) Dass es so bleibt, also kann ich jetzt nicht sagen. Ich bin mehr oder weniger mit dem zufrieden was ich habe.**

I: Mhm. Gibts Wünsche? (..) Oder (..) Ziele? (lächelt)

E: Ziele (..) ja, vielleicht verbessern in der Arbeit oder in der Firma vielleicht, eine andere Tätigkeit, eine andere Position, aber wie gesagt, ich bin, was ich jetzt mache oder was ich dort erreicht hab, auch eher zufrieden. (...) Also, eher, lassen wir weg. Sagen wir, ich bin zufrieden. Weil das eher, das klingt immer so, das hat immer so einen, da (..) muss dann noch immer was sein, wenn man sagt, man ist eher zufrieden dann. (Interview WG26, Absatz 517-534)

Im Kontext des restlichen Interviews fällt auf, dass die Formulierungen des Mannes insgesamt sehr oft im Zusammenhang mit Vermeidung und Verlustprävention auftreten, allerdings nicht klar zwischen Erhaltungszielen und Vermeidungszielen zu unterscheiden ist. An anderer Stelle spricht er über das Verhältnis zu seiner Frau und seiner Tochter und meint, dass er hoffe, dass es „so bleibt“ bzw. dass sich „nichts ändert“. Dies mag aber auch ein Resultat dessen sein, dass er die Beziehung jetzt als „mehr wert“ als früher empfinde und auch das vormals sehr schwierige Verhältnis zu seiner Tochter, welcher gegenüber er sich früher öfter „verletzend“ in seinen Bemerkungen geäußert habe sei nun besser, seit sie ausgezogen ist. Er erwähnt außerdem, nicht wie sein Vater enden zu wollen, welcher Alkoholiker war und früh verstorben sei. Veränderung scheint bei dem Interviewten insgesamt eher negativ bzw. mit potentieller Verschlechterung konnotiert zu sein, was sich womöglich auch in Bezug auf Zielsetzungen eher in einer Form der Zielrestriktion niederschlägt. Er selbst stuft seine Zufriedenheit und sein Glücksempfinden jeweils auf dem höchstmöglichen Wert 1 ein, wirkt im Verlauf des Interviews allerdings eher gedrückt. Seine Grundstimmung sei „normal“, also „nicht himmelhoch jauchzend“.

Ein 71-jähriger Herr bezeichnet sich selbst als sehr positiv denkenden und zufriedenen Menschen. Zufriedenheit sei neben Gesundheit das Wichtigste, und solange man gesund sei, solle man auch zufrieden sein. Zwar kämen dann mit dem Alter ein paar Wehwehchen hinzu, aber die seien „minimal“.

*„also Wünsche habe ich keine mehr **ich wünsch wir bloß noch eins dass es noch ein paar Jährchen so schön geht wie jetzt wie immer bin wirklich rundum zu wir haben sehr schönes Leben** wir haben ja wunderbar (.) es gibt ja äh nix schöneres wie die Demokratie und (.) das ist Geld langt zum Leben und was will man mehr (.) jeder kann sich doch ein bisschen was leisten und (..) das ist nett und schön“ (Interview R1, Absatz 223-228)*

Der Mann spricht im Zuge des Interviews sehr offen, so etwa auch, dass er und seine Familie ins Konzentrationslager kamen, als er ein Kind war, aus welchem die Amerikaner sie 1945 befreiten. Allerdings habe sein Vater nicht überlebt. Später habe er eine ereignisreiche Jugend gehabt, von der er heiter erzählt, wie auch von einer glücklichen Ehe mit seiner „feinen Frau“, die ihm neben den Kindern viel Kraft gebe. Seit er vor 15 Jahren in Pension gegangen sei, geht er vielen Hobbies nach, so zum Beispiel Motorradfahren. Das Ziel der Aufrechterhaltung scheint in diesem Falle also tatsächlich das Resultat großer Zufriedenheit mit der aktuellen Lebenssituation zu sein, denn ein Fokus auf eine von Verlusten geprägte Alternative.

Der 90-jährige Herr in Interview WG9 schildert ein Vermeidungsziel in Bezug auf die Gesundheit, *„bloß nicht im Pensionistenheim zu landen“* bzw. das Ziel der Erhaltung der gemeinsamen sozialen Kontakte von ihm und seiner Frau. Seine Äußerung ist somit auch der Kategorie der Zielverschiebung hin zu sozio-emotionalen Werten zuzuordnen.

*„Es gibt keine Wünsche mehr.“ (Absatz 327). „nur gesundheitlich.“ (Absatz 331) „und (...) **auf keinen Fall in einem Alters- oder Pensionistenheim zu landen. Das will ich nicht. (.....) Wir haben noch Freunde, mit denen wir uns jede Woche treffen, (..) ah leider sind meine männlichen Freunde alle schon gestorben, ich bin übrig geblieben, einige Witwen sind noch da, mit denen treffen wir uns.“ (Absatz 335-338)***

Sein Wortlaut wird allerdings im weiteren Verlauf noch recht düster: *„nein. Ziele Habe ich keine mehr. Nur dass ich die letzte Zeit, die mir bleibt, dass ich da nicht bettlägerig werde, oder dass ich nicht im Vorzimmer des Todes warten muss.“ (Absatz 360-362)* Seine Zufriedenheit und sein Glücksempfinden stuft der Mann bei jeweils 3 ein.

Ungünstige Realisierungsbedingungen

In dieser Kategorie finden sich Aussagen, die die Umsetzung eines Wunsches hin zu einer Zielintention aufgrund schwieriger Realisierungsbedingungen des potentiellen Zieles verhindern.

Ein 49-jähriger Herr spricht einen unerfüllten Wunsch aus der Vergangenheit an, den er allerdings aufgrund der situativen Gegebenheiten nicht mehr nachzuholen gedenke, denn es sei schwierig „einen alten Baum zu verpflanzen“.

*„Wow. (...) Also ich habe von dem, was ich mir zum Ziel gesteckt habe, eigentlich relativ wenig nicht erreicht. Ich hätte damals gerne studiert, war aber finanziell nicht möglich leider. **Das werde ich nicht nachholen, weil in der zentralen Lage wo ich wohne (lacht) ist das sehr mühsam.** Also das werde ich sicher nicht machen. Aber sonst muss ich sagen, hätte ich nicht wirklich, (.) nicht wirklich große Ziele.“ (Interview SB19, Absatz 322-326)*

Er beschreibt im Weiteren, dass gerade wenn man älter wird und sich „dem Tod nähert“ eine Reflexion über das Leben bestenfalls eine Erfüllung der gesetzten Ziele aufzeigt. Er selbst sei allerdings nicht „so ein Typ, der nach was Höherem strebt“, da man damit auch tiefer fallen könne. In beruflicher und sportlicher Hinsicht ist er allerdings sehr aktiv und bilde sich innerhalb seines Jobs ständig weiterbilden. In Bezug auf Sport wirkt seine Selbstbeschreibung mitunter eher kompetitiv, aber dennoch die Freude an der Sache betonend. Es wirkt, als fänden die von ihm genannten Inhalte von Bedeutung immer relativ schnell Umsetzung, sodass sie in Zusammenhang mit dem Interview insofern womöglich nicht den Status von Zielsetzungen erreichen müssen.

Ebenso beschreibt ein 51-jähriger Grazer eine mit einer potentiellen beruflichen Zielsetzung einhergehende Notwendigkeit eines Ortswechsels, zu der er nicht gewillt sei.

„Naja, wenn ich im beruflichen Bereich bleibe (hustet), dann kann ich nicht mehr allzu vieles erreichen ohne geographische Veränderungen. Das heißt ich sehe jetzt so eine Art gläserne Decke. Es gibt vereinzelt noch die Möglichkeit, dass ich meine Vortragstätigkeit, beziehungsweise meine Lehrtätigkeit an der Uni noch ausweite. Das ist auch eine Perspektive, die auch realistisch umsetzbar ist. Im Sinne einer weiteren Karriere im Hause, stehe ich an, mehr als Abteilungsleiter

kann ich in der Steiermark mit meiner mit meinen Präferenzen nicht werden. Weil ich bin ein Mann des Vertriebs, ich bin Jurist in der Verwaltung, habe mit dem Vertrieb nichts zu tun, es ist auch nicht meines. Weil ich dafür von der Einstellung her nicht geeignet bin (hustet) und damit könnte ich nur, wobei die Aussichten ja unsicher sind, weil es gibt ja mehrere Optionen, wer irgendwo irgendwas wird. Nur mehr in unserer Generaldirektion in Wien unter Umständen noch eine Stufe raufkraxeln und das scheidet bei mir von vornherein aus. Also ich bin geographisch nicht mehr flexibel.“ (Interview G13, Absatz 632-644)

Der Mann schildert einen äußerst ausgeprägten Familiensinn und ein besonders gutes und enges Verhältnis zu seinem Sohn. Zwar sei er beruflich sehr ausgelastet, aber die Freizeitaktivitäten ließen sich aufgrund der gemeinsamen Interessen immer gut mit dem Familienleben vereinbaren. Die Arbeit sei ihm und seiner Frau immer sehr wichtig gewesen, aber dennoch dürfe man diese niemals über die Familie stellen. Familienleben und berufliche Entwicklung wären in diesem Fall als konfligierende Wünsche oder Werte zu betrachten, in denen die Priorität sehr klar auf der Familie liegt.

Ein 50-jähriger in Wien lebender Russe spricht über seinen Wunsch in die Politik zu gehen. 1989 ist er als verfolgter Journalist zuerst nach Osteuropa und später nach Österreich geflohen, wo er zunächst Slawistik an der Universität unterrichtete. Aktuell ist er auf der Suche nach Arbeit. Das ganze Interview scheint sehr geprägt von seinem Unmut über die österreichische Politik bzw. Politik insgesamt.

*„(seufzt) Wünsche unerfüllt also eigentlich Wünsche unerfüllt also ich würde schon also irgendwie also politisch mal tätig, **aber ich sehe keine keine keine politische Partei hier in Österreich die ist wirklich also für mich sympathisch.**“ (Interview WG18, Absatz 558-560)*

Nach der Äußerung dieses Wunsches folgt relativ lange, mitunter polemische Kritik über die einzelnen Parteien bzw. Aspekte wie Wohnpolitik und Flüchtlingsthemen. Zwar war er in der Vergangenheit bereits politisch tätig, dennoch wirkt der Wunsch im Zuge des Interviews relativ unausgegoren bzw. eher als Ausdruck einer für ihn in der Gesamtheit nicht zufriedenstellenden Lebenssituation. Seine Lebenszufriedenheit und sein Glücksempfinden stuft er dementsprechend jeweils bei 6 ein und auch Alkohol scheint ein Problem zu sein. Die für ihn nicht attraktiven Realisierungsbedingungen mögen also

in diesem Falle vorgeschoben werden und unter Umständen eine Form des akkomodativen Copings sein.

Verlagerung von Zielinhalten hin zu sozio-emotionalen Werten bzw. Generativität im höheren Alter

Entsprechend der Theorie von Carstensen (2006) findet im höheren Alter angesichts der geringer werdenden verbleibenden Lebenszeit eine Verlagerung von Zielen hin zu sozio-emotionalen Inhalten bzw. ein Fokus auf Bezugspersonen statt. Dieser Kategorie wurden Aussagen zugeordnet, welche darauf hindeuten. Des Weiteren Schilderungen, welche in den Bereich der Generativität fallen.

Ein 90-jähriger Herr, dessen Aussage auch der Kategorie *altersbezogene Zielrestriktion* zugeordnet wurde, schildert die Verschiebung von Zielinhalten im höheren Alter. Materielle Wünsche oder Ziele seien in den Hintergrund getreten, aber der Austausch mit Freunden sei wichtiger.

*„Die ähh (.) man wir so abgeklärt mit 90 Jahren, dass man das äh, das hört sich dann auf, weder in der, **jaa wenn man mit Freunden zusammen kommt, dass man ein bisschen (-), aber materielle Wünsche wünsche ich mir nicht**, und (..) die Interessen für alles wird immer weniger und Ziele habe ich keine mehr.“*
(Interview WG9, Absatz 352-356)

Auf die Frage nach persönlichen Zielen führt ein 65-jähriger Herr seine Gedanken zu Weihnachten aus. Er nutzt diese Zeit für persönliche Reflexionen und führt sich seine wesentlichen Werte vor Augen.

*E: „Also ich hab immer interessante Wünsche und zwar (..) das ist meistens zu Weihnachten, da da- die anderen gehen in die Christmette, ich geh an dem Abend lieber in den Wald, wo ich die Stille genießen kann, die absolute Stille gell? Also das gibt mir einfach mehr, das ist- und ich denk- ich denk oft, ob man zu Weihnachten nicht Leute einladen sollen, die was- die was froh wären dass die- weißt? Dass sie einen Abend- ich weiß nicht, irgendwo aufgenommen sind, also so. (Gell?) Gemessen an- gemessen an dem fühle ich mich relativ nackt, was hab ich schon geleistet, nicht? Was denn schon? **Weil die wichtigsten Punkte sind ganz andere (..) im Leben eigentlich oder in der (nicht- nicht- nicht) dass du ein***

Patzeneinkommen hast oder irgendwas oder dass du mit irgendwas herumprotzen kannst, das ist es ja nicht, gell? Sondern was hast du eigentlich wirklich geleistet. Hast du einmal einen irgendwo aus der Scheiße geholfen oder so ähnliche Sachen, oder vielleicht auch im größeren Stil, weißt du? Irgendwo helfen, wo es- ja, wo es notwendig ist halt.

I: Und irgend so ein spezieller Wunsch, was Sie noch gerne machen möchten?

E: Pf, ich ich ich (...) könnte ich nicht sagen.“ (Interview F30, Absatz 159-174)

Die Betreuung und Aufrechterhaltung seiner Familie stellt für ihn einen höheren Sinn, dar.

*„Ja der- der- der höhere Sinn halt, gell? Weil ich kann ja auch sagen, **der Sinn meines Lebens ist die Familie ähm gut zu betreuen, aufrecht zu erhalten, die Stimmung, dass alles passt, das ist auch ein Sinn, gell? Und den pflege ich auch, aber es gibt ja höhere ähm Anforderungen auch noch vielleicht. Weißt? Wo man en bisschen selbstloser sein sollte, so in etwa.**“ (Interview F30, Absatz 202-207)*

Eine bereits weiter oben angeführte 80-jährige Grazerin äußert nur mehr Wünsche bezüglich des Lebens ihrer Kinder und Enkel.

*„Und **dass die Kinder selbstverständlich und die Enkelkinder gesund sind und glücklich- und glücklich sind, das wünsche ich mir.** (...) Für mich eigentlich nichts“ (Interview G10, Absatz 570-573)*

Ein 82-jähriger Herr betont die Wichtigkeit von Sport, Erziehung und Schulen für die heranwachsende Generation auf die Frage nach offenen Wünschen oder Zielen.

*„Ich habe eigentlich alles erreicht, ich bin 82 Jahre alt. Es ist halt so, das ist (.) **ich möchte halt haben, mit der Jugend Erziehung das ist halt auch, da gehört schon viel gemacht noch.** Es muss schon ansagen, sie tun zu wenig. Also Sport treiben ganz wenige, und die was treiben, die treiben ja wirklich guten Sport.“ (WM 14, Absatz 716-720)*

Gesundheitliche Einschränkungen

Ein 53-jähriger Mann hat mit einigen gesundheitlichen Leiden und Einschränkungen zu kämpfen. Sein Leben war bislang von sehr harter Arbeit geprägt, sodass daraus körperliche Gebrechen resultierten. Eine Zeit lang habe er in einem Fuhrpark die Be- und Entladung der LKWs koordiniert und mitunter „von 4 in der Früh bis auf 10, 11 auf Nacht durchgearbeitet“ und dabei permanent schwere Lasten geschleppt. Allerdings habe er gerne gearbeitet, weil er „immer schönes Geld verdient“ verdient habe, allerdings würde es die körperlichen Konsequenzen, die es nach sich zog aus heutiger Sicht nicht aufwiegen. Auch das Familienleben habe darunter gelitten.

„Ja, und das war so im Großen und Ganzen wie es, solange ich im Arbeitsleben war sehr stunden- und arbeitsreich das ganze, die andere Seite war ich habe nicht schlecht verdient, ich habe auch dafür vieles eingesetzt. Ich war nie Urlaub, bis auf ein einziges Mal, (...) das ist halt die Kehrseite davon. Ja, ich habe ein Haus, ich habe einen Grund, ich habe eine Familie (...) die sicher auch dort und da zu kurz gekommen ist. Aber das ist einfach, auf der einen Seite ist halt die Existenz, die will man sich absichern, das war natürlich dann ein herber Rückschlag, mit dem dass ich die Arbeit verloren habe nach meinen zwei Infarkten. Mittlerweile bin ich 8 Mal am Herzen operiert, habe 7 Implantate. (...) Und, ja, die Rückzahlungen sind trotzdem da gewesen. Das war dann, wie gesagt, mehr wie ein herber Rückschlag.“ (Interview KS3, Absatz 319-329)

Der Einschnitt wäre in den besten Jahren seines Lebens gekommen. Der notwendigen Frühpensionierung folgte eine depressive Episode, mitunter auch bedingt durch die daraus resultierende finanzielle Verschuldung im Zusammenhang mit dem Haus, welches noch nicht abbezahlt ist. Sein Ziel wäre gewesen, das Haus bis 55, 60 abzubezahlen. Ein Umgang mit der Krise sei nur mehr mit psychiatrischer Behandlung und zwei Kuren möglich gewesen. Potentielle Zielsetzungen sind zwangsläufig noch sehr von der den Reflexionsprozessen, welche sich mit seinem Tiefpunkt eingestellt haben, beeinflusst.

*„Sonst wäre ja die Existenzberechtigung in Frage zu stellen. (...) Und das, gewisses Ziel sollte man ja haben, nicht. **Und man darf sich als älterer glaube ich, speziell wenn man krank nacha auch noch ist, seine Ziele***

nicht gar so weit weg stecken, es soll alles erreichbar bleiben und erreichbar sein. Als junger, ja ok, da steckt man sich die Ziele schon höher und weiter, nicht. [...] [Aber nur] je älter das man wird, desto mehr Lebenserfahrung das man hat, man muss dann dort und da zurück stecken und seine Ziele muss ich mir halt auch zurück nehmen und, das Ganze eben, (.) langsamer und ruhiger angehen lassen. Und das ist oft, wird, ich nehme einmal an, allen einmal gleich gehen. [...] [Schon, ja] Man muss einfach mit dem klarkommen und sich so weit zurecht finden nachher, dass ich sage, ok, jetzt bin ich 50 gewesen und das Leben schaut halt anders aus wie mit 25, 30.“ (Absatz 948-970)

Früher bekam der Erzähler Anerkennung im Zuge der Arbeit gefunden und fasste daraus Selbstvertrauen. Zielsetzungen traten früher hauptsächlich leistungsbezogen und hinsichtlich der Arbeit auf, bzw. auf materiellen Profit bezogen. Die Invalidität bedeutet insofern einen noch größeren großen Einschnitt für seine Selbstwirksamkeit.

Ein 62-jähriger Mann berichtet von einer möglicherweise anstehenden Hüftoperation und den damit verbundenen Einschränkungen. Zielsetzungen für die Zukunft habe er aktuell keine, da etwa frühere Urlaubsziele und damit verbundene Aktivitäten wie Wandern nicht mehr möglich seien. Sich nur ans Meer zu legen „interessiere“ ihn nicht.

[...] [Ja, die rechte] (Anm.: die rechte Hüfte) aber gut, ich weiß nicht, (-) auch schlecht, nicht, (.) na so Schmerzen, in dem Sinn habe ich ja nicht, also, ich spüre schon dass das, so, aber aber, (.) aber sonst, eigentlich, na da eigentlich, habe ich mir ein paar Mal gedacht, fix noch einmal, wenn du, wenn ich jetzt Urlaub fahre, nicht, jetzt sind wir immer in den Bergen gewesen, nicht, ja. (..) Und, das Meer interessiert mich nicht, nicht. Dass ich mich da, jetzt hinlege, 14, also 14 Tage sind wir eh noch nie gewesen, (-) na, das, das Wandern das war ein Erlebnis, [das war schon, gleich, genau, die Berge nicht, und so] nicht weiß Gott wie hoch, nicht, so extrem, nicht, aber schon ein bisschen, nicht. Wie es halt in Bundesland 1 und Bundesland 3 Bundesland 4 waren wir auch schon, nicht, Bundesland 3 nicht, ja, das, aber sonst eigentlich dass ich, sagen wir, ich möchte jetzt eine Weltreise machen, na, wirklich nicht, da, bleibe ich daheim. (Interview KS9, Absatz 1672-1689)

Fehlende Orientierung/ Zukunftsperspektive

Eine allein lebende 30-jährige Hauptschullehrerin berichtet vom erreichten Ziel ihres Studienabschlusses, worauf sie sehr stolz sei, zumal in ihrer Familie sonst niemand einen Hochschulabschluss habe und von einem Auslandsaufenthalt in Kanada bzw. einem Semester in Wisconsin, welches sie fachlich voran gebracht habe und zudem ihr Selbstbewusstsein enorm gestärkt habe. Sie wirkt in ihren Schilderungen sehr reflektiert. Aktuell fehle es ihr an Zielen oder Herausforderungen, weil sie nicht so recht wisse, wie es weitergehen soll.

*„Ähm, naja, das Größte was ich hab ist der Uniabschluss, weil das, ähm, was ist mit dem eigentlich weder ich gerechnet habe, dass das, noch irgendwer in der Familie, also das irgendwer einen Uniabschluss machen wird. Das war ein Ziel und eben längere Zeit, also ein Jahr, im Ausland leben. Das Ziel hab ich eigentlich auch verwirklicht. **Ja, mir fehlt ein bisschen so das Ziel, im Moment, das ist (..). Also ich hab eine Arbeit, die mir auch gefällt und alles. Aber, ja, ich, ich überlegt überhaupt was ich mach. Ob ich wieder, ob ich wieder was studieren soll oder irgendwas. Also mir fehlt irgendwie sowas. Irgendeine Herausforderung, irgendwas worauf man hinarbeiten kann. Also, ja.**“ (Interview G37, Absatz 554-562)*

Zwar sei sie zufrieden in ihrem Job, zumal sie die Sommerferien auch immer für große Reisen nutzen könne, aber dennoch fehle ihr ein bisschen die berufliche Herausforderung. Zudem ist ihr Lehrvertrag auf eine Karenzvertretung befristet und die Perspektive auf einen unbefristeten Vertrag aktuell nicht gegeben. Gerade ginge es ihr nicht besonders gut und sie verspüre große Unsicherheit aufgrund des Umstandes, dass sie nicht wisse, wie es weitergehen soll auch wenn sie anmerkt, dass diese Offenheit auch gut sei, vermutlich in Hinblick auf potentielle sich eröffnende Optionen. Auch die Vorstellung der nahenden Ferien bereite ihr in diesem Jahr eher Unbehagen, da sie sich, anders als in den vergangenen Jahren, nichts Bestimmtes vorgenommen habe und ihr ein geregelter Tagesablauf eigentlich lieber wäre. Auf die Frage, ob diese Unsicherheit ihrer Grundstimmung entspreche antwortet sie:

„Ähm, irgendwo schon, ja, weil ich halt auch. Ich mein das ist jetzt kurzfristig, was die Ferien betrifft. Aber längerfristig weiß ich jetzt auch nicht wirklich, wie es weitergeht. Weil ich eben keinen Plan hab, ob ich nach Hause gehen soll, oder ob

ich das machen soll oder meine Schwester oder, oder gar niemand von uns beiden. Ähm, ja. Ich hab nicht wirklich einen Plan, wo ich mir denke, ich bin jetzt 30 worden, weiß ich nicht, vor zwei Wochen oder so. man könnte meinen, dass man mit 30 schon mehr Plan hat. Hab ich eigentlich nicht wirklich. Also das ist total offen irgendwie, wie es weitergeht. Was einerseits gut ist, aber andererseits, weiß ich nicht. Sagen wir so, ich hab vor ein paar Jahren gedacht, wenn ich 30 bin werd ich sicher wissen, wohin dass es geht. Ja, ist wohl nicht so.“ (Interview G37, Absatz 539-549)

Auch bezüglich der Landwirtschaft ihrer Eltern müssen sie und ihre beiden Schwestern sich langsam Gedanken machen, schließlich werden ihre „Eltern nicht jünger“ und momentan könne es sich keine von ihnen vorstellen, den Hof zu übernehmen. Dies nennt sie auch als Antwort auf die Frage nach Belastungen. Zukünftige Zielsetzungen scheinen einerseits von ihrer persönlichen und beruflichen Orientierungslosigkeit geprägt zu sein, als auch verstärkt von einer Überforderung durch die Frage, wie mit der Landwirtschaft der Eltern zu verfahren sei. Das Bewirtschaften eines Bauernhofes lässt sich nicht mit der aktuellen Lebensrealität der Töchter vereinbaren, auch wenn die Interviewte meint, sich in ferner Zukunft möglicherweise irgendwann wieder ein Leben am Land vorstellen zu können. Ihr Wohlbefinden und ihr Glücksempfinden stuft die Frau bei 4 ein.

IV Beantwortung und Diskussion der Fragestellungen

9 Welche Unterschiede im Bereich der Zielsetzungen zeigen sich über die verschiedenen Altersklassen im Zuge der deskriptiven Analyse und bei der Beantwortung der nachfolgenden Fragestellungen? Wie werden diese auf einer qualitativen Ebene geschildert?

Die Literatur zu Veränderungen von Zielsetzungen über die Lebensspanne bzw. den Ausprägungen in unterschiedlichen Altersstufen ist vielfältig und in großem Ausmaß vorhanden. Im Theorieteil vorliegender Arbeit wurde darüber bereits ein Überblick gegeben. Im Folgenden soll eine Darstellung darüber erfolgen, welche Aspekte im Zuge der Analyse in Hinblick auf die anderen Fragestellungen augenscheinlich wurden, bzw. wie sich die Unterschiede innerhalb der einzelnen induktiv und deduktiv gebildeten Zielkategorien auf qualitativer Ebene widerspiegeln.

Zunächst lässt sich der in der Theorie oft angeführte und empirisch gestützte Unterschied im Bereich der Annäherungsziele, Erhaltungsziele und Vermeidungsziele auch in dieser Stichprobe in Bezug auf das Alter deutlich erkennen. Betrachtet man Abbildung 5 in Kapitel 8.2, so ist zu sehen, dass in der 32 Personen umfassenden Altersklasse der 20 bis 40-Jährigen fast ausschließlich Annäherungsziele genannt wurden, nämlich insgesamt 71, und nur sechs Vermeidungs- bzw. Erhaltungsziele. In der 28 Personen umfassenden Altersklasse der 41 bis 70-Jährigen wurden mit insgesamt 38 deutlich weniger Ziele genannt und das Verhältnis von Annäherungszielen und Vermeidungs- bzw. Erhaltungszielen verschob sich, sodass 28 Annäherungsziele und zehn Vermeidungs- bzw. Erhaltungsziele genannt wurden. In der Altersklasse der 30 über 71-jährigen Personen wurden insgesamt 35 Ziele genannt und die Anzahl der genannten Vermeidungs- und Erhaltungsziele übertraf hier die der Annäherungsziele. Die Personen äußerten 28 Erhaltungsziele und 7 Annäherungsziele.

Im Folgenden wird die qualitative und quantitative Analyse der einzelnen Zielbereiche dargestellt.

9.1 Gesundheit

Die oberste Altersklasse war hier am stärksten vertreten mit 53% der in diese Kategorie fallenden Aussagen. Mit $\chi^2 (2, N = 90) = 8.748, p = .013$ gibt es einen signifikanten Einfluss bei einer gleichzeitig mittleren Effektgröße des Alters mit Cramer V = .312

Es fiel auf, dass über alle Altersgruppen hinweg kaum Annäherungsziele genannt wurden, sondern auch in jungen Jahren primär Erhaltungsziele genannt wurden. Sofern welche geäußert wurden, waren Annäherungsziele zumeist in der Altersklasse von 41-60 zu finden, oft im Zusammenhang mit der Erkenntnis, dass Gesundheit das Wichtigste sei und mit mitunter sehr konkreten Handlungsintentionen im Rahmen sportlicher Betätigung oder Vorsorgeuntersuchungen verbunden. Der Wunsch abzunehmen oder „fit zu bleiben“ war dabei oft zu finden. In der Altersgruppe der über 60-jährigen waren Erhaltungs- und Vermeidungsziele oft nicht mehr genau trennbar bzw. wurden häufig aufeinander folgend formuliert. Vermeidungsziele wurden oft in Zusammenhang mit bereits erlebten körperlichen Einschränkungen oder Erkrankungen in der Vergangenheit genannt.

9.2 Familie/Partnerschaft

Zielsetzungen und Wünsche im Bereich der Familie und Partnerschaft waren in der unteren Altersklasse mit 50% der insgesamt aufgetretenen Formulierungen am häufigsten. Mit $\chi^2 (2, N = 90) = 12.359, p = .002$ ist das Ergebnis signifikant und Cramer V deutet mit einem Wert von ,371 auf eine mittlere Effektgröße des Alters hin. Annäherungsziele und Erhaltungsziele waren bei den 20-40-Jährigen dabei zu einigermaßen gleichen Anteilen finden, im Altersbereich von 20-30 Jahren häufiger Annäherungsziele im Sinne eines Wunsches nach einer Partnerschaft oder der Gründung einer Familie. Bei in Beziehung befindlichen Personen wurden generell eher Erhaltungsziele formuliert. In der Altersklasse 41-60 wurden insgesamt mehr Erhaltungsziele genannt, meist darauf ausgerichtet, dass das Familienleben oder die Partnerschaft weiterhin glücklich bleibe. Aber es wurden auch Annäherungsziele

genannt, etwa bei verwitweten Personen der Wunsch nach einer neuen Partnerschaft oder angesichts der aktuellen Beziehungskrise einer Frau, der Wunsch nach einer glücklichen Beziehung, ob mit dem aktuellen Partner oder einem neuen, sei dahingestellt. Entgegen der Annahmen der Sozio-emotionalen Selektivitätstheorie (Carstensen, 1992) wurden in der höchsten Altersklasse nur von 10% familienbezogene Inhalte genannt. Dies schien aber weniger an einer nicht vorhandenen Relevanz, sondern mehr an einer mentalen Repräsentation des Zielbegriffs zu liegen, in der sozio-emotionale Inhalte nicht einem klassischen, handlungsbezogenen Zieldenken entsprechen, wie schon im Kapitel der fehlenden Zielsetzungen angesprochen wurde. Zudem sei an dieser Stelle nochmals darauf hingewiesen, dass für diese Zuordnung lediglich die auf die direkte Frage nach Zielen genannten Antworten kodiert wurden. Ferner mag es auch daran liegen, dass die Familie ab einem gewissen Alter, bzw. einer längeren Dauer des Familienlebens oder der Partnerschaft als funktionierendes, sich über Jahrzehnte „bewährendes“ Konstrukt bewiesen hat, sodass die Notwendigkeit diesbezüglich Erhaltungsziele auszusprechen wohl nicht mehr in dem Ausmaß gesehen wird, wie es in jüngeren Jahren der Fall ist und die Beständigkeit einer Beziehung etwa noch nicht auf Dauer abschätzbar ist. Wünsche für das Leben der Kinder/Enkel wurden zudem einer eigenen Kategorie zugeordnet. Abgesehen von einem 80-Jährigen, der den Wunsch nach einer Partnerin äußerte und dessen Fall in den Einzelfalldarstellungen zum Konzept der Sehnsucht noch genauer dargestellt wird, wurden in der Altersgruppe der 61-Jährigen und Älteren nur Erhaltungsziele genannt, im Zusammenhang mit der betonten Wichtigkeit der Familie.

9.3 Beruf

Mit $\chi^2 (2, N = 90) = 19.101, p = .000$ liegt ein signifikanter Einfluss des Alters auf Zielsetzungen im Bereich des Berufs vor. Cramers V deutet dabei mit einem Wert von ,461 auf eine mittlere bis starke Effektgröße des Alters hin. Zielsetzungen und Wünsche wurden in diesem Zusammenhang entsprechend der Entwicklungsaufgaben (Havighurst, 1948) deutlich. Bei den Personen zwischen 20 und 30 Jahren stand das Finden eines Jobs und einer erfüllenden beruflichen Zukunft im Vordergrund, häufig in Kombination mit

der Betonung des Wunsches nach entsprechender Entlohnung. Ab 30 aufwärts waren berufliche Umorientierung oder Aufstiegsmöglichkeiten zentrale Punkte, allerdings einige Male in Konflikt stehend mit den familiären oder infrastrukturellen Gegebenheiten, sodass etwa berufliche Ziele keine Umsetzung finden können, weil sie mit einem Ortswechsel verbunden wären. Zu erwartender Weise wurden von pensionierten über 61-Jährigen keine beruflichen Ziele genannt, aber auch von noch erwerbstätigen über 61-Jährigen wurden keine diesbezüglichen Inhalte mehr genannt. Allerdings wurde von zwei sich im Ruhestand befindenden Personen geäußert, dass sie gerne noch oder wieder arbeiten würden, allerdings mit dem Wissen, dass dazu die Gelegenheit fehle und insofern nicht als konkrete Zielsetzung, sondern eher als Wunsch bzw. Sehnsucht formuliert.

9.4 Reise

Diese Kategorie war neben der Kategorie bezüglich des Lebens der Kinder/Enkelkinder die einzige, in welcher alle drei Altersklassen gleichermaßen repräsentiert waren. Auch die quantitative Analyse unterstreicht dies und mit $\chi^2(2, N = 90) = 0.962, p = .103$ liegt keine Signifikanz vor, bzw. lässt sich anhand von Cramers V mit einem Wert von ,103 nur ein marginaler Effekt des Alters ablesen. Auch die Äußerungen unterlagen hierin so gut wie keinen Unterschieden, lediglich wurde von Seiten der obersten Altersklasse die Ressource Zeit, welche mit Wegfall der Erwerbstätigkeit wieder in größerem Ausmaß vorhanden war ins Spiel gebracht. In der mittleren Altersklasse wurde auch die Selbstständigkeit der Kinder genannt, welche nun wieder zeitlichen Raum bzw. finanzielle Ressourcen für Reisen schaffe. Bei den jüngeren wurden zwar vereinzelt Einschränkungen bezüglich der Wahl der Reiseziele aus finanziellen Gründen erwähnt, jedoch nicht direkt als Problem wahrgenommen, sondern führten eher zu einer Zielanpassung an die gegebenen Ressourcen.

9.5 Haus/Wohnung/Lebensumgebung

Mit $\chi^2 (2, N = 90) = 11.414$ und $p = .003$ lässt sich hier ein signifikanter Einfluss des Alters erkennen und auch Cramers V deutet mit einem Wert von ,356 auf eine mittlere Effektstärke hin. In dieser Antwortkategorie war wieder besonders die jüngste Altersgruppe mit 66,7% der insgesamt in dieser Kategorien gegebenen Antworten vertreten. Das Beziehen einer eigenen Wohnung war dabei wie zu erwarten beim jüngeren Teil dieser Altersklasse ein zentraler Punkt, allerdings auch längerfristige Ziele in Hinblick auf ein Eigenheim zu einem späteren Lebenszeitpunkt, oft in Zusammenhang mit der Erwähnung von einem Wunsch nach Familie. Mit dem Vorhandensein einer Familie trat häufig der Wunsch nach einem Eigenheim bzw. dem Hausbau auf, und in der Altersklasse ab 41 Jahren wurden vermehrt Wünsche nach Verbesserung des Wohnraums, etwa mit Garten bzw. nach einem Umstieg von Mietimmobilien zu Eigentums-Immobilien genannt. In der obersten Altersklasse wurde ein Wunsch im Zusammenhang mit Renovierungsarbeiten am Haus geäußert.

9.6 Leben der Kinder/Enkel

Wünsche bezüglich des Lebens der Kinder oder der Enkelkinder waren in den unteren beiden Altersgruppen mit jeweils 37,5% vertreten, in der höchsten Altersklasse mit 25% und unterschieden sich in den Äußerungen nicht wesentlich, sondern bezogen sich meist sehr allgemein darauf, dass die Kinder bzw. Enkel ein gutes Leben haben sollen. Auch anhand der quantitativen Ergebnisse kann kein Einfluss des Alters gezeigt werden, $\chi^2 (2, N = 90) = 0.681$ bei $p = .739$ ist kein signifikantes Ergebnis und Cramer V mit ,087 liegt ebenso knapp unter der Grenze einer geringen Effektgröße.

9.7 Persönlichkeit/Generativität

Im Bereich der Persönlichkeit wurden Ziele mit geringem Unterschied zur jüngsten Altersklasse am häufigsten von der mittleren Altersklasse angegeben. Fishers exakter Test weist mit $p = ,237$ keine Signifikanz auf, Cramers V lässt mit einem Wert von ,176 auf eine nur niedrige Effektgröße des Alters schließen. Insgesamt waren am häufigsten Nennungen wie „authentisch werden/bleiben“ oder „ein zufriedener Mensch werden“

zu lesen. Entsprechend Eriksons Modell der psychosozialen Entwicklung, welche Ziele der Generativität besonders ab dem mittleren Erwachsenenalter verortet, wurden tatsächlich ab der Altersgruppe der 41-60-Jährigen vermehrt Ziele in diesem Bereich genannt, etwa der Wunsch „einen kleinen Beitrag leisten zu können für eine bessere Welt“, beruflich erworbenes Wissen weiterzugeben oder Menschen konkret und unmittelbar zu helfen, etwa durch gemeinnützige Tätigkeit oder Beratung.

9.8 Finanzielle Ziele

Zielsetzungen bezüglich Finanzen wurden vor allem in der jüngsten Altersgruppe angegeben. Oft als Wunsch nach finanzieller Selbstständigkeit, oder in Verbindung mit dem Wunsch nach erfüllender Arbeit, die gut entlohnt werden soll, häufig als Wunsch nach finanzieller Absicherung in der Zukunft formuliert. In der mittleren und oberen Altersklasse wurden finanzielle Ziele primär im Zusammenhang mit einem Abbezahlen von Schulden oder des Hauses geäußert. Fishers exakter Test ist mit $p = ,081$ nicht signifikant, und Cramers $V = ,237$ deutet auf eine nur geringe Effektgröße des Alters hin.

9.9 Ausbildung

Wie zu erwarten wurden Ausbildungsziele nur in der unteren Altersklasse genannt und der exakte Test nach Fisher weist mit $p = 000$ Signifikanz auf. Cramers V zeigt mit einem Wert von $,502$ eine hohe Effektgröße des Alters. In dieser fanden sich allerdings auch zwei Personen knapp unter 40, welche schon im Berufsleben standen und nebenbei noch einen Studienabschluss anpeilten. Allerdings wurde von beiden diesbezüglich eine Schwierigkeit bezüglich der Vereinbarkeit mit dem Erhalt des Lebensstandards der Familie gesehen, sodass der Wunsch oder das Ziel auf einen günstigeren, späteren Zeitpunkt verschoben wurde.

9.10 Hobbies/Freizeit

Mit $p = ,029$ bei Fishers exaktem Test ist der Einfluss des Alters in dieser Kategorie signifikant, bei einer gleichzeitig niedrigen bis mittleren Effektgröße von Cramers $V = ,249$. Zielsetzungen in diesem Bereich wurden mit großem Abstand zu den beiden älteren Altersklassen hauptsächlich in der jüngsten Gruppe gewählt. Dies mag damit einhergehen, dass Inhalte in diesem Bereich häufig mit dem Wunsch in Zusammenhang standen, auch in Zukunft genügend Zeit für Hobbies und persönliche Interessen zu finden, bzw. neue Bereiche zu finden, die einem Freude bringen. Es ist davon auszugehen, dass sich diese Inhalte mit zunehmendem Alter bereits eher herauskristallisiert haben, abgesehen davon mit der Pensionierung hierfür wieder mehr zeitliche Ressourcen zur Verfügung stehen, sodass diese Inhalte eher in Bezug auf andere Fragen, etwa die nach für das Wohlbefinden relevanten Bereichen, zum Vorschein kamen und nicht direkt als Wünsche oder Ziele definiert wurden.

9.11 Kinderplanung

Wie auch hier aufgrund der *developmental deadline* (Wrosch & Heckhausen, 1996) zu erwarten war, wurde dieses Ziel in unterschiedlichem Ausmaß an Konkretheit nur in der untersten Altersklasse genannt und Fishers exakter Test ist mit $p = ,003$ signifikant. Cramers V weist mit einem Wert von $,360$ auf einen mittleren Zusammenhang hin.

9.12 Soziale Kontakte/Freundschaften

Dieser Kategorie wurden nur zwei Aussagen zugeordnet, jeweils in der unteren Altersstufe. Formuliert wurden dabei der Wunsch, später auf sein Leben zurückblicken zu können und gute Freunde gehabt zu haben und mit allen „gutes Auskommen“ gehabt zu haben“. Zweiteres wurde auch von der zweiten Person in etwa diesem Wortlaut angeführt.

9.13 Materielle Ziele

Auf die Frage nach Zielen wurde lediglich von einer Person ein Inhalt dieser Kategorie genannt. Eine Frau schildert sehr ausführlich den Wunsch nach einer bestimmten, sehr teuren Handtasche, welches für sie ein Statussymbol wäre.

10 Welche Faktoren werden von den befragten Personen in Bezug auf einen Zusammenhang zwischen Zielsetzungen und subjektivem Wohlbefinden geschildert?

Zielsetzungen und deren unterschiedliche Formen und Strukturen werden von Personen auf vielerlei Arten als Einflussbereich des subjektiven Wohlbefindens geschildert bzw. auch als solche in der Literatur hinlänglich angeführt. An dieser Stelle soll ein Überblick über die in diesem Zusammenhang genannten Aspekte unter Bezugnahme auf die dazu vorhandene Literatur gegeben werden, angefangen mit Fokus auf die inhaltlichen Charakteristika, gefolgt von einer Zusammenfassung der Schilderungen, in welchen Geld über den Weg der Zielsetzungen einen Einfluss auf das Wohlbefinden oder Glücksempfinden nimmt.

In den zur Analyse herangezogenen Interviews wurde zunächst die Rolle von Zielsetzungen zur Strukturierung des Alltags angeführt. Auch Cantor und Sanderson (2003) betonen die Wichtigkeit von Zielen als sinnbringende Kraft, Handlungsregulator und Struktur gebenden Inhalt. Ein Herr, der dies im Interview anführte sprach im Kontext seiner Pensionierung darüber. Ulbricht und Sachse (2010) beziehen sich in ihrer Arbeit auf den Wandel der Erwerbsgesellschaft und damit einhergehenden neuen Arbeitsformen, welche eine Verlagerung von fremdgesetzten Zielen hin zu selbstgesetzten mit sich bringen. Umgelegt auf den Fall dieses Mannes ist insofern davon auszugehen, dass ein Wegfall des Arbeitsumfeldes im Rahmen der Pensionierung das Setzen eigener Ziele ebenso umso wichtiger in Zusammenhang mit der Handlungsregulation werden lässt, zumal er selbst anspricht, immer sehr zielorientiert gewesen zu sein. Zielsetzungen entsprechen hier Plänen für den Alltag, welche ein „Dahinvegetieren“ verhindern, wie er es schildert. Diener et al. (1999) betonen die

Bedeutung der Zielgerichtetheit für das subjektive Wohlbefinden. Auch ein jüngerer Mann schilderte Zielsetzungen als Orientierungspunkte im Leben, welche ihm zu einer positiven Einstellung verhelfen.

Zwei Personen nannten auf die Frage nach Möglichkeiten zur Erreichung des Glücks das Erreichen von Zielen. Einer der Herren meinte zwar, nicht der Typ zu sein, der „nach Höherem strebt“, da man damit tiefer fallen könne, aber gleichzeitig in sportlicher Hinsicht sehr ambitioniert und eher kompetitiv zu sein scheint und seine Spontaneität bei der Umsetzung der Ziele in dieser Hinsicht betonte, sei an dieser Stelle auf Smith, Ntoumanis und Duda (2007) verwiesen. Diese zeigten bei Sportlern den Zusammenhang zwischen autonom gewählten sportlichen Zielen, welche das Zielbestreben und damit einhergehend die Zielerreichung begünstigen und in weiterer Folge mit höherem Wohlbefinden in Zusammenhang stehen.

Eine ältere Dame hingegen betonte die Wichtigkeit dessen, Zielsetzungen nicht an sozialen Vergleichsprozessen zu orientieren, sondern auf sich selbst zu hören, die eigenen Möglichkeiten zu erkennen und gegebenenfalls auch von Zielen abzulassen. Hier sei wieder auf Cantor und Sanderson (2003) verwiesen, welche unterschiedliche Auswirkungen von Zielsetzungen auf das Wohlbefinden sehen und in diesem Zusammenhang die Wahl persönlich bedeutungsvoller und intrinsischer Ziele, welche auf einem erreichbaren Level angestrebt werden sollen, als positiven Einfluss nennen. Auch eine Ablösung von Zielen sei nach Aussage der Dame unter Umständen notwendig für das Erreichen von Zufriedenheit, entsprechend dem Modell von Brandstätter und Renner (1990) zu akkomodativem Coping, oder auch Brunstein und Maier (2002), welche die Ablösung als essentiellen Teil des Zielmanagements besonders im höheren Alter betrachten. Aber auch von jüngeren Erwachsenen wurde dieser Aspekt mehrmals genannt und eine Flexibilität bezüglich der Zielsetzungen als relevant betont. Carver und Scheier (1996) betonen die Relevanz der Zielanpassung für das Glücksempfinden, und auch Altenhofen (1994) zeigte, dass Menschen, die Ziele den Umständen angleichen glücklicher sind. Eine Fixierung auf Ziele wurde in diesem Kontext als Einschränkung empfunden und besonders von Menschen im Alter zwischen 20 und 30 Jahren genannt. Zwar wurden von einer 30-jährigen Frau auch die klassischen Entwicklungsaufgaben wie Partnerschaft, Familie und erfüllender Beruf unter dem Ziel Zufriedenheit zu erlangen

subsummiert, allerdings in eher vager Formulierung durch einen Konjunktiv. Zwar zeigten Wrosch und Heckhausen (1996), sowie Nurmi (1991), dass Zielsetzungen von Personen in der Regel tatsächlich große Übereinstimmungen mit den von Havighurst (1948) benannten Entwicklungsaufgaben der jeweiligen Altersstufe aufweisen, allerdings betonen Wrosch und Heckhausen (1996) ebenso, dass diese normativen Ansätze soziohistorischem und kulturellem Wandel unterliegen. Es liegt insofern nahe, dass nicht zuletzt besonders in den vergangenen Jahren präsende Aspekte wie Globalisierung, Weltwirtschaftskrise und damit verbundene Veränderungen des Arbeitsmarktes die Zielsetzungen von Personen beeinflussen, sodass entgegen Carstensen's Theorie bezüglich der future time perspective auch jüngere Personen womöglich weniger zeitlich weit entfernte Ziele setzen, sondern eher Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und akkomodative Strategien an Bedeutung gewinnen, um einerseits mit einem potentiellen Zuwachs an Optionen, etwa im Bereich der Ausbildungen, und andererseits Einschränkungen und Wegfall von Ressourcen in anderen Bereichen bestmöglich umgehen zu können. Ein Abkommen von klassischen Rollenerwartungen in den vergangenen Jahrzehnten wirkt sich zudem auf Zielsetzungen, insbesondere der jungen Frauen aus, wie beispielsweise auch Wiese (2000) anführt.

Eine 20-jährige Schülerin schilderte den selbst finanzierten Kauf ihres Autos als größtes bisher erreichtes Ziel. Die Erlangung finanzieller Selbstständigkeit nannte sie als wesentliche Quelle ihres Wohlbefindens, sie erfreue sich sehr daran, vor allem wenn sie sich in Vergleich zu ihren Mitschülern setzt. Finanzielle Unabhängigkeit und damit einhergehende Autonomie als Teil der äußerlichen Abgrenzung vom Elternhaus ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe des jungen Erwachsenenalters (Levinson et al., 1978, zitiert nach Lüdtkke, 2006). An diesem Beispiel lässt sich darstellen, dass die Erfüllung von Entwicklungsaufgaben mit subjektivem Wohlbefinden einhergeht, wie auch Lüdtkke (2006) anführt. Die Frau betonte auch finanzielle Entbehrungen ihrer Kindheit und Jugend als aktuelle Ziele und längerfristige Wünsche mitbedingenden Faktor, etwa nach einem schönen Zuhause. Manchmal konnte sie nicht auf Schulreisen mitfahren, weil die Familie es sich nicht leisten konnte. Zudem beging ihr Bruder ein paar Jahre zuvor Selbstmord und die Eltern trennten sich. Unter Bezug auf Deci und Ryan (2000) könnte man hier annehmen, dass Geld nicht an sich das Ziel ist und somit kein extrinsisches Ziel

vorliegt, sondern die dahinter liegenden Motive eher intrinsische sind, und dem Bedürfnis nach Autonomie, Nähe, Zugehörigkeit und einem stabilen Zuhause entsprechen und somit mit höherem Wohlbefinden einhergehen, im Gegensatz zu extrinsisch motivierten Zielen.

Ein jüngerer Mann umschrieb die Freude, welche er empfindet, wenn er einem gesetzten Ziel durch Erreichung von Teilzielen näherkommt. Als Ziel nannte er etwa das Ersparen eines Geldbetrags, mit dem er sich sein Hobby finanzieren kann. Jeder Verzicht und damit gesparte Betrag am Weg dorthin würde als Erreichen eines Teilziels verbucht und verbessert seiner Schilderung nach sein Wohlbefinden ungemein. Anhand dieses Beispiels kann etwa Brunstein und Maiers (2002) teleonomisches Modell des Wohlbefindens sehr schlüssig illustriert werden. Die Entschlossenheit des Mannes zur Zielerreichung ist hoch und die Bedürfniskongruenz des Ziels in hohem Maß gegeben, da ihm sein Hobby sehr am Herzen liegt. Die Realisierbarkeit ist grundsätzlich gegeben, zwar verbunden mit Verzichten, diese werden jedoch mental jeweils als erreichtes Teilziel repräsentiert. Der am Ende gesparte Geldbetrag, den er sogleich in sein Hobby Fallschirmspringen investiert, geht mit einem großen Glücksgefühl einher. Baron und Kenn (1986, zitiert nach Lüdtke, 2006) zeigten, dass der Effekt der Realisierbarkeit und der Zielbindung auf das subjektive Wohlbefinden durch den Fortschritt welcher bei der Erreichung des Ziels empfunden wird, mediiert wird. Inhaltstheoretische Postulate der Zielsetzungen können hier ebenso untermauert werden, so stellt Emmons (1992, zitiert nach Wiese, 2000) etwa den Zusammenhang zwischen der Konkretheit von Zielen und höherem Wohlbefinden her. Legt man beide Theorien auf dieses Beispiel um, kann das Teilziel des Ersparens, welches ein hohes Maß an Konkretheit aufweist somit noch besseres Feedback über den Zielfortschritt ermöglichen und den Konzepten zufolge ein hohes Maß an Wohlbefinden mit sich bringen. Auch hier ist das Ziel kein finanzielles, sondern ein Mittel zum Zweck zur Erreichung eines intrinsisch motivierten Ziels. Bandura (1989) beschreibt dazu proximale im Vergleich zu distalen Zielen als jene, welche zu besserer Zielrealisierung beitragen, da sie spezifischere Rückmeldung zulassen und dem Handelnden Feedback über den erreichten Fortschritt geben können, welcher mit höherem Wohlbefinden einhergeht.

Mehrmals wurde Geld auch in einem indirekten Zusammenhang mit Wohlbefinden und Zielsetzungen erwähnt, der darlegte, dass vor allem Ausbildungsziele oder Ziele der beruflichen Umorientierung im mittleren Erwachsenenalter mit dem Ziel der Erhaltung des aktuellen Lebensstandards der Familie konfligieren und somit zu keiner Umsetzung kommen würden. In allen drei Fällen wurde ein „Lottosechser“ als den Wunsch ermöglichende Utopie erwähnt. Die Realisierbarkeit ist somit aufgrund finanzieller Gebundenheit nicht gegeben und führt zu einer Umberwertung des Ziels im Sinne eines akkomodativen Copings (Brandstätter & Renner, 1990) bzw. zur Umbildung in eine Sehnsucht, wie anhand des Beispiels einer dieser drei Personen in Kapitel 10 veranschaulicht werden soll.

11 Welche Umstände bedingen, dass Menschen keine Ziele setzen?

Wie wird das Fehlen von Zielen begründet, wahrgenommen bzw. auf sprachlicher Ebene geschildert, welcher Einfluss lässt sich anhand der qualitativen Daten auf das Wohlbefinden erkennen?

16 der 23 in diese Kategorie fallenden Antworten wurden von Personen über 60 Jahren gegeben wurden. Sieben Personen in der Altersklasse 40-60 nannten keine Ziele und eine Frau im Alter von 30 Jahren. Mit $\chi^2 (2, N = 90) = 20.018, p = .000$ zeigt sich hier ein signifikantes Ergebnis und mit einem Wert von ,472 deutet Cramers V auf einen mittleren bis starken Effekt des Alters hin.

Die qualitative Analyse der Antworten, für welche eine Kombination von offenem Kodieren und explizierender Inhaltsanalyse angewandt wurde, unterstrich diese Zahlen insofern, als dass besonders häufig das Alter als die Zielsetzungen beeinflussender Faktor genannt wurde. Zum einen in Wortlauten, die darauf hindeuteten, dass die verbleibende Zeit als zu gering wahrgenommen wird um noch Zielintentionen zu bilden und somit den wesentliche Faktor der Zielrestriktion darstellten, zum anderen Personen, welche betonten, alles erreicht zu haben, auf ein zufriedenes Leben zurückblicken und den Fokus darauf legen. Dieser Unterschied wurde zumeist auch jeweils im Kontext des restlichen Interviews ersichtlich. Auch wenn die hier betrachteten Antworten im Zuge

dieser Analyse mitunter als „Ziele“ benannt werden, soll dennoch festgehalten werden, dass sie von den Personen zumeist in Wortlauten artikuliert wurden, die implizierten, dass die Personen kein oder nur ein sehr geringes Gefühl von Kontrolle oder der Erreichbarkeit bezüglich dieser Inhalte verspüren und somit eher Wünsche genannt werden, bzw. mitunter Baltes Konzept der Sehnsüchte (2008) entsprechen.

Bis auf einen 90-jährigen Mann, der die Verlagerung von materiellen Zielen hin zu sozio-emotionalen Zielen betonte, äußerten alle drei Personen, die sonst noch in die Kategorie der *altersspezifischen Zielrestriktion* fielen auch *Erhaltungsziele oder Vermeidungsziele* bezüglich ihrer Gesundheit.

Von drei Personen wurde betont, dass man keine Ziele mehr habe, weil eigentlich alles erreicht worden sei. Davon zwei Personen über 80, die in glaubhafter Weise von einem sehr zufriedenen Leben in so gut wie allen Bereichen erzählen und sich jetzt nur mehr ein gutes Leben für ihre Kinder bzw. Enkel wünschen, also auch der Kategorie der *Verlagerung hin zu sozio-emotionalen Zielen bzw. Zielen der Generativität* zugeordnet wurden.

Die dritte Person der Kategorie *Fehlen von Zielen entspricht Erhaltungszielen/Vermeidungszielen* ist ein 53-jähriger Mann, der seine Schilderung dessen, alles erreicht zu haben mit dem Erhaltungsziel verbindet, dass er sich nur mehr wünsche, dass alles so bleibe. Hier sei anzumerken, dass er in diesem Zusammenhang besonders die Beziehung zu seiner Lebensgefährtin und zu seiner Tochter erwähnte, welche früher nicht so gut gewesen sei und das Erhaltungsziel mehr einer Angst vor einer Veränderung hin zum Schlechten bzw. in alte Muster, also eher einem *Vermeidungsziel* zu entsprechen scheint. So führte er etwa auch an, dass er nicht wie sein Vater enden möchte, der Alkoholiker war. In dieser Kategorie war er der einzige, der ein nicht-gesundheitsbezogenes Vermeidungsziel nannte.

Drei der restlichen dieser Kategorie zugeordneten Antworten waren Vermeidungsziele im Bereich der Gesundheit, von Personen im Alter von 66 bis 90. Die einzige Person unter 66 Jahren, die ebenfalls ein gesundheitsbezogenes Erhaltungs- bzw. Vermeidungsziel artikuliert war eine 49-jährige Frau, welche nach Angabe ihres

ebenfalls interviewten Ehemannes an Magersucht leidet, ihm nach allerdings keine Krankheitseinsicht zeigt.

Zwei Personen zeigten klar von Vermeidungszielen abgrenzbare Erhaltungsziele außerhalb des Bereichs der Gesundheit, ein 65-jähriger Mann und ein 71-Jähriger, die beide in den Interviews jeweils ein hohes Ausmaß an Lebenszufriedenheit glaubhaft und nachvollziehbar zum Ausdruck bringen. Insgesamt wurden dieser Kategorie die meisten Antworten zugeordnet.

Drei Männer im mittleren Erwachsenenalter, alle zwischen 49 und 51 äußerten erschwerende Umstände für die Realisierung potentieller Ziele. Zwei davon bezogen sich auf an die geographische Lage gekoppelte Umstände, welche beruflichen Aufstieg bzw. den Beginn eines früher intendierten Studiums unterbinden. Bei dem dritten Mann schien es sich eher um ein Pseudoziel zu handeln, welches Ausdruck seines Unmuts über die österreichische Politik war und als sehr vager Wunsch geäußert wurde, irgendwann politisch aktiv zu werden.

Gesundheitliche Einschränkungen wurden von drei Personen im Alter zwischen 53 und 66 Jahren als Grund für Zielrestriktion genannt, einmal im Zusammenhang damit, dass früheren privaten Interessen nicht mehr in der Form nachgegangen werden könne, zweimal im Kontext dessen, dass Zielsetzungen sehr bzw. ausschließlich mit dem Bereich der Arbeit und Leistung in Verbindung zu stehen scheinen und dieser nun nicht mehr nachgegangen werden könne.

Eine in Anlehnung an Carstensens Theorie der Sozio-emotionalen Selektivität (1992) und Eriksons Konzept der Generativität (1988) gebildete Kategorie umfasste Antworten von fünf Personen, die jüngste davon 65 Jahre alt.

Für die mit Abstand jüngste Person, die in die Kategorie fehlender Zielsetzungen fiel, wurde die Subkategorie der fehlenden Orientierung gebildet. Das Nichtvorhandensein von Zielintentionen gründet sich bei der 30-jährigen Frau auf berufliche Unsicherheit und einem aktuellen Mangel an Orientierung für zukünftige Entwicklungen, bzw. einem Fehlen von Herausforderungen. Sie selbst berichtet, dass es ihr aufgrund dessen aktuell nicht besonders gut gehe und sie große Unsicherheit verspüre.

Obwohl die Antworten, die der Kategorie *Mäßigkeit/Bescheidenheit/Anspruchslosigkeit* zugeordnet wurden relativ divergent waren, fielen drei Aspekte auf. Zum einen entstammten bis auf eine Frau alle der dieser Gruppe zugeordneten Personen Landwirtschaften und wurden bereits als Kinder in den relativ harten Arbeitsalltag miteinbezogen. Bis auf einen Mann, der trotz der frühen harten Arbeit das Großwerden am Land schätzte, schilderten alle ihre Kindheit als sehr harte Zeit und insgesamt lag während der Interviews bei allen dieser Gruppe zugeordneten Männern ein starker Fokus auf arbeitsbezogenen Themen. Zum anderen schildern alle Personen Berufswünsche, deren Erfüllung ihnen verwehrt wurde oder die finanziell nicht umsetzbar waren. Drittens erweckte es den Eindruck, als würden dieser Kategorie zugeschriebene Aussagen mitunter eher in den Bereich des Copings im Sinne einer akkomodativen Strategie fallen, denn ein Vorliegen eines tatsächlichen Grundes für das Fehlen von Zielen sein. Das Setzen von Zielen wurde von den Befragten mitunter eher abschätzig bewertet, nicht notwendig befunden oder fast schon ins Lächerliche gezogen, häufig in Form von Allgemeinplätzen formuliert und sprachlich von eher geringer Elaboriertheit. Hierunter fiel etwa die Ausführung eines Mannes, dessen Interview sich zu einem generell sehr großen Teil auf erreichte Ziele ausschließlich im Kontext der (körperlichen) Arbeit bezog und Zielinhalte sehr stark extrinsisch motiviert schienen. Durch gesundheitliche Beschwerden ist seine Leistungsfähigkeit nun stark eingeschränkt, wodurch potentielle Zielsetzungen wegfallen. Im privaten, familiären Bereich nannte er keine Zielsetzungen und auf Urlaub wollen weder er, noch seine Frau fahren, denn zuhause sei es am schönsten, meint er fast trotzig. Ein anderer Herr entgegnet auf die Frage nach seinen Wünschen oder Zielen nur, man könne ja nicht alles haben und gelangt sogleich zu seiner Schilderung eines ihm verwehrten Ausbildungswunsches vergangener Tage. Bei einer Frau erweckt es den Eindruck, als würde die Antwort in dem Moment eher einem Versuch der Verdrängung entsprechen.

In einem Vergleich mit entwicklungspsychologischen Zieltheorien und Konzepten der Zielsetzungen im Kontext der Lebensspanne, können für einige der im Theorieteil vorliegender Arbeit dargestellten Konzepte Belege durch die qualitativen Daten gefunden werden. Unter Bezug auf Baltes' und Baltes' SOC-Modell (1990) sei hier anzumerken, dass das Fehlen von Zielen sich innerhalb dieser Kategorie zumeist als

Form der verlustbasierten Selektion einordnen lässt, bzw. unter dieser einige der gebildeten Subkategorien zusammengefasst werden können, etwa die Kategorie der *gesundheitlichen Einschränkungen*, die der *altersspezifischen Einschränkungen* und die deduktiv abgeleitete Kategorie *Verlagerung von Zielen hin zu sozio-emotionalen Inhalten*. Dies unterstreicht die Rolle des SOC-Modells als Meta-Theorie des Alterns, unter welcher Wiese es anführt (2000). Auch die empirischen Befunde zur Sozio-emotionalen Selektivitätstheorie (Carstensen, 1992; Lang & Carstensen, 2002; Carstensen, 2006) konnten hier anhand der qualitativen Schilderungen bekräftigt werden, insofern als dass dieser Kategorie fünf der in den Interviews erhobenen Antworten entsprachen und das Durchschnittsalter bei 77,4 Jahren lag. Auffallend war auch, dass die Antworten in dieser Kategorie relativ häufig implizierten, dass die Personen wenig bis kein Gefühl von möglicher Einflussnahme auf die genannten Bereiche empfanden, sodass die Inhalte von ihnen nicht als Ziele, sondern eher als Wünsche oder Sehnsüchte wahrgenommen wurden und deshalb zumeist in Phrasen, die ein Fehlen von Zielen darlegen, umschrieben wurden. Dazu sei auch die Beobachtung Nurmis (1992) angeführt, welcher beschreibt, dass ältere Erwachsene weit weniger davon überzeugt waren, ihre Ziele kontrollieren zu können als jüngere Erwachsene. Er begründet dies mit den im Zuge dessen erhobenen Zielbereichen, welche sich bei älteren Erwachsenen eben häufiger auf das Leben anderer bezogen und Themen der Gesundheit umfassten. Belege dafür konnten in der vorliegenden Arbeit hinlänglich gefunden werden. Zum einen unter Berücksichtigung der quantitativen Nennungen dieser Inhalte, welche im höheren Erwachsenenalter besonders häufig auftraten. Zum anderen bei genauerer Betrachtung der gesundheitsbezogenen Inhalte, welche in vorliegender Arbeit bei jüngeren Erwachsenen häufiger als Ziele formuliert wurden und mit konkreten Handlungsimplicationen, wie einem gewissen Sportpensum oder Zielsetzungen bezüglich Gewichtsverlust einhergingen. Für eine genauere Darstellung sei hier auf die qualitative Analyse in Kapitel 8.4 verwiesen. Nurmi (1992) führte des Weiteren Aspekte im Bereich der beruflichen Entwicklung als besonders häufig im mittleren Erwachsenenalter auftretende Themen bzw. Zielsetzungen an, was sich auch anhand der hier vorliegenden Erhebung untermauern ließ. In der Gruppe der *schwierigen Realisierungsbedingungen* als Gründe für das Fehlen von Zielen bzw. die Zielablösung fanden sich drei Männer im Alter zwischen 49 und 51, von denen bei zwei

potentielle Wünsche oder Ziele bezüglich Ausbildung oder Beruf mit der aktuellen Lebenssituation bzw. dem Familienleben konfligiert hätten und insofern von ihnen abgesehen wurde. Hierzu sei zu erwähnen, dass Kotter-Grühn et al. (2009) einen Anstieg arbeitsbezogener Sehnsüchte bei Personen der Altersklasse zwischen 49 und 59 erhoben. Dieser unterbricht einen kontinuierlichen Abfall arbeitsbezogener Sehnsüchte in den Altersklassen von 29-49 und einen darauf folgenden, vermutlich pensionsspezifischen, signifikanten Abfall zwischen 59 und 69. Die hier vorliegenden Daten mögen einen Erklärungsansatz hierfür darstellen, insofern als sie einen Einblick in Lebensrealitäten geben, in denen grundsätzlich Potential zu beruflichem Aufstieg gegeben ist, dieses aber tendenziell in dieser Lebensphase mit der bis dahin geschaffenen Lebensrealität, etwa der vorangehenden Gründung einer Familie und die Errichtung eines Lebensmittelpunktes konfligiert. Darauf soll im folgenden Kapitel in der abschließenden Betrachtung zum Konzept der Sehnsüchte nach Baltes (2008) noch einmal eingegangen werden.

Hinsichtlich eines Einflusses auf das Wohlbefinden lässt die Analyse der Interviews darauf schließen, dass jene Personen über 65, welche ihre zukunftsbezogenen Kognitionen als allgemeine, nicht ausschließlich gesundheitsbezogene Erhaltungswünsche formulierten am glücklichsten wirkten, beziehungsweise jene 80-jährige Frau, welche angab, aufgrund eines sehr erfüllten Lebens keine Wünsche mehr für sich zu haben und Ziele oder Wünsche nur mehr für das Leben ihrer Kinder und Enkel zu haben. Dies deckt sich mit Ebner, Freund und Baltes (2006) Ergebnissen, welche erhoben, dass bei älteren Erwachsenen Erhaltungsziele mit gesteigertem Wohlbefinden korrelieren. Im Vergleich dazu wirkten jene älteren Erwachsenen, welche ausschließlich Vermeidungsziele nannten weniger zufrieden, wie etwa von Coats, Janoff-Bulman und Alpert (1996) gezeigt werden konnte, was aber damit einhergehen mag, dass die Vermeidungsziele zumeist gesundheitsbezogen geäußert wurden und wohl eher die Folge bereits wahrgenommener körperlicher Beeinträchtigungen waren.

Es fiel zudem im Zuge der Analyse auf, dass von den Personen, deren Ausführungen sich zu sehr großen Teilen auf die Arbeit bezogen, oder arbeitsspezifische Leistungen als ausschließliche erfüllte Ziele der Vergangenheit angegeben wurden, keine Ziele, Wünsche oder Hoffnungen bezüglich des Familienlebens benannt wurden. Zumeist

berichteten die Personen auch über relativ harte, mitunter von harter Arbeit geprägten Kindheiten, in denen wenig Raum für emotionale Wärme und Zuwendung gewesen zu sein scheint. Im Vergleich mit den anderen Interviews hatte es den Anschein, dass diese Personen, ungeachtet der Selbstbeurteilungen, weniger Zufriedenheit zumindest im Zuge der qualitativen Erhebung zeigten und weniger Bereiche nannten, die für ihr Wohlbefinden von Relevanz wären. Deci und Ryan (2000) nehmen an, dass eine Fokussierung auf extrinsisch motivierte Ziele besonders dann auftritt, wenn Personen in ihrer Entwicklungsgeschichte wenig Unterstützung erfahren haben und diese Ziele aufgrund der vermeintlichen Sicherheit und des erwarteten, erhöhten Selbstwertes als Form der Kompensation von unerfüllten Bedürfnissen herangezogen werden. Zudem zeigen Personen mit Fokus auf extrinsisch motivierten Zielsetzungen geringeres Wohlbefinden, worauf die Analyse der qualitativen Daten ebenso hindeutete. Von einem Herrn wurden zwar im Laufe des Interviews familienbezogene Inhalte geäußert, allerdings wirkte es auch hier so, als würde er kein Gefühl einer möglichen Einflussnahme auf diesen Bereich verspüren, sodass die geäußerten Wünsche als Vermeidungsziel formuliert wurden und sich auf eine potentielle Verschlechterung der Beziehung hin zu einem früheren Zustand bezogen. Es mag also unter Umständen sein, dass intrinsische Ziele bzw. sozio-emotionale Inhalte in der mentalen Repräsentation der betreffenden Personen nicht als klassische Zielinhalte kategorisiert sind und deshalb nicht genannt werden, oder aber die Ressourcen zur Erreichung dieser nicht wahrgenommen werden oder tatsächlich nur in geringerem Ausmaß vorhanden sind.

Die mit Abstand jüngste in diese Kategorie fallende Person, eine 30-jährige Frau unterstreicht den in der Literatur breit auftretenden Konsens der Relevanz von Zielsetzungen besonders in jüngeren Jahren des Erwachsenenalters als Möglichkeit der Orientierung und zur Generierung von Sinn und einen potentiellen Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden (vgl. Brunstein & Maier, 2002; Diener et al., 2009). Diese Frau erwähnt von sich aus eine aktuell geringes Gefühl der Zufriedenheit und beschreibt die sich in fehlenden Zielen und Herausforderungen manifestierende Unsicherheit bezüglich ihrer Zukunft als belastend. Sie war auch die einzige Personen in dieser Kategorie, die das Wohlbefinden in Abhängigkeit von den Zielsetzungen nannte, wohingegen bei anderen Personen, deren Zufriedenheit nicht als allzu ausgeprägt

geschildert wurde weitgehend unklar blieb, ob die fehlenden Zielsetzungen eher Ursache oder Folge dessen sind.

12 Einzelfalldarstellungen zum Konzept der Sehnsucht

Im Folgenden soll das von Baltes (2008) vorgeschlagene und im Theorieteil dieser Arbeit vorgestellte Konzept einer Lebensspannen-Psychologie der Sehnsucht, welches sechs Dimensionen umfasst anhand dreier Einzelfalldarstellungen im Vergleich näher betrachtet und gegebenenfalls ergänzt werden.

Interview WD09, w, 46

Die erste Person ist eine in Wien lebende Frau von 46 Jahren. Sie hat zu Beginn Romanistik und Handelswissenschaft studiert und arbeitet als Fundraiserin. Das Studium der Romanistik brach sie damals ab und hat dieses im Rahmen einer Bildungskarenz nun wieder aufgenommen, was ihr große Freude bereite und neben dem „Schöngestigen“ und Auseinandersetzung mit kulturellen Inhalten eine Quelle der Kraft sei.

Seit über 20 Jahren lebt sie in einer Beziehung mit ihrem Partner, mit dem sie auch zwei Töchter hat. Die Beziehung litt ihrer Beschreibung nach in den letzten Jahren sehr unter der beruflichen Situation ihres Partners, die sich auf die ganze Familie ausgewirkt habe. Näher geht sie darauf nicht ein und möchte das Thema der aktuellen Beziehung auch im Weiteren nicht ansprechen. Insgesamt dürfte die Situation der letzten Jahre ihrer Schilderung nach einiges an Kraft und Ressourcen abverlangt haben, zumal ihre Tochter auch eine Krankheit hat, auf die sie nicht näher eingeht, welche aber relativ therapieintensiv zu sein scheint. Ihre Zufriedenheit stuft sie bei 4 ein, ihr Glücksempfinden bei 5 und ihre Grundstimmung schildert sie als „nachdenklich“, „nicht zu positiv, aber auch nicht zu pessimistisch“. Die Frau gibt zudem an, nicht besonders belastbar zu sein. Insgesamt wirkt sie im Rahmen des Interviews als eher melancholischer Charakter und kommt häufig auf Gefühle der Reue bezüglich unerfüllten bzw. unversuchten Zielen der Vergangenheit zu sprechen.

Auf die Frage nach sie nach wie vor beeinflussenden Ereignisse aus der Vergangenheit nennt sie wiederum die Partnerwahl und ihre Berufswahl, welche stark von den sehr vernunftorientierten Wertvorstellungen ihrer Eltern geprägt wurde. Sie selbst hätte lieber im künstlerischen Bereich bzw. als Schauspielerin gearbeitet, was sie nun in Form eines Hobbies praktiziert, bereut heute aber, es nicht weiter versucht zu haben.

E: Schauspiel. Ja, das ist so mein Steckenpferd, ja. Und natürlich denk man dann immer na, hätt ich doch, wäre ich doch, hätte ich es probiert, aber- ja, es läuft wie es lauf und (lacht)

I: Und sind Sie jetzt irgendwie noch schauspielerisch tätig oder

E: Ich hab das nebenbei einige Jahre gemacht, also auch so eine Ausbildung gemacht, aber das halt immer als Hobby. (Absatz 117-125)

Die Frage nach Gefühlen oder Gedanken, die sie schon ihr Leben lang begleiten beantwortet sie folgendermaßen:

Ja, für mich ist wie gesagt nie gestorben eben das Interesse und die Liebe zu Kunst und Kultur, also und zu Literatur, auch zur Musik. Ahm (..) Gefühle (...) Gefühle, sicher hat man immer Sehnsucht nach Liebe, das ist klar und wird mehr oder weniger erfüllt zu verschiedenen Phasen , ahm (.....) muss ich ein bisschen nachdenken. (.....) Also immer auch ein bisschen, wie soll ich sagen, das Gefühle der Ungerechtigkeit das herrscht- die herrscht, ja, also, sowohl bei uns im ganz normalen Bereich, also wie viele Kinder zum Beispiel aufwachsen unter sehr schlechten Verhältnissen, schwierigen Verhältnissen und dann eigentlich sehr wenig Chance haben in ihrem Leben. Also das erfüllt mich immer wieder, wenn man so Beispiele hört, mit Wut, aber natürlich auch im internationalen Kontext, dass einfach welche viel, viel viel weniger (privilegiert) sind als wie wir und und ah, von Anfang an einen schlechten Start haben. Ja, also das ist was was mich oft immer wieder ein bisschen (sagen wir irgendwie) aufbringen kann, ja, also solche Sachen. Ahm (...) was noch? (...) ja also (..) also auch kein Verständnis für Menschen die so ein völlig (Beginn: lachend) egoistisches Leben führen (Ende: lachend) also völlig, alles andere ist wurscht, also so reine Hedonisten sind. Ahm (..) da kommt dann so der soziale Auftrag hervor, was sonst nicht so ist, ja, es gibt so Menschen die- ja und sonst, ja ich hab schon eigentlich immer irgendwie das Gefühl gehabt, als wäre ich am falschen Ort geboren, also schon als Kind eigentlich, das war schon immer bei mir ganz klar, erstens aus dem Ort wegzugehen aber überhaupt Österreich (lacht) [also so die Sehnsucht-] (Absatz 405-424)

Als die Interviewerin die Dame nach ihrem präferierten Wohnort fragt, nennt sie Frankreich, bzw. bezeichnet sich selbst als sehr frankophil. Sie sei dies schon seit ihren jungen Jahren.

E: Na ich glaub ich find vom ganzen Philosophie und und und Sympathie ist, bin ich halt sehr frankophil, ja? Also da bin ich so Frankreich mein Traumland, ja?

I: Ist das dann auch ein beliebtes Reiseziel von Ihnen?

E: Ja, jetzt nächste Woche zum Beispiel fahr ich hin. War aber schon lang nicht dort, ist nicht wo ich jetzt ständig hinfahre, aber, wie gesagt, mir gefällt ganz viel davon und ich studier (ja) auch wieder die Sprache und und merk wieder wie sehr sie mir gefällt und wie sehr mir die Literatur liegt und so weiter. Aber es ist, ja-

I: [Und das ist auch schon seit früher-]

E: [(Das ist immer so ein wiederkehrender-] wo ich mir denk, na da kommen so viele Faktoren- oder französische Filme, was mir total gefallen oder französische Männer oder was weiß ich, wo ich mir denk das wär so mein, mein Land gewesen, ja.

I: Und das auch schon von der Jugend an?

E: Ja, das war ursprünglich, genau, wollte ich eben nach Frankreich gehen und bin dann nach Amerika, aber (--) (das war dann eh gut) Oder, was ich mir, genau, so Gedanken, was ich mir oft vorwerfe ist, dass ich eben genau meinen ursprünglichen Wünschen und Zielen nicht treu geblieben bin und das sind so Sachen, die man sich dann immer wieder vorwirft und was in mehreren Richtungen immer so war, ja, und wo ich mir denk, da war ich einfach nicht stark genug, ja.

I: Meinen Sie jetzt eben auch die Berufswahl, was Sie [vorher schon erwähnt haben]

E: [Berufswahl] oder eben in das Land gehen, wo man eigentlich hingehen wollte oder generell, also in vielen Aspekten, ja? (Und denkt) Gott, (wie halt) das typische, wenn man es noch einmal machen könnte, würde man es anders machen. Aber, ich bin jetzt nicht unglücklich, ja? Es gibt sicher viel viel schlechtere Optionen aber ja. Mein Gott, dass man- ich hätte was anderes machen können. (Absatz 428-465)

Anhand der hier ausgewählten Textpassagen lassen sich die sechs Faktoren, auf denen das Konzept der Sehnsucht gründet darstellen. Vornehmlich soll das Konzept anhand der Vorstellung in Frankreich zu leben bzw. einen Berufsweg als Schauspielerin gewählt zu haben verdeutlicht werden, wenngleich auch die „*Sehnsucht nach Liebe*“ in einem Nebensatz von der Befragten genannt wird, worauf im Anschluss nur kurz eingegangen werden soll, da die Frau im Rahmen des Interviews nicht über ihre Beziehung sprechen wollte.

Die *persönlichen Utopien* beziehen sich in diesem Fall einerseits auf ein Leben in Frankreich und andererseits auf ein Leben als Schauspielerin. Eine vollständige Erreichung der Ideale in der von der Frau ursprünglich erhofften Form ist sehr unrealistisch, dennoch gibt es die Möglichkeit, sich diesen Idealen anzunähern. Schauspielerei ist ein wichtiges Hobby der Frau und sie hat ihr Studium der Romanistik wieder aufgenommen. Beides sind Tätigkeiten, aus denen sie Kraft und Freude bezieht.

Mit den Gedanken an diese nicht in Erfüllung gegangenen Ideale gehen dennoch *Gefühle der Unvollkommenheit des Lebens* einher. Die Interviewte sagt zwar, sie sei nicht unglücklich, aber wenn sie könnte, würde sie etwas anderes machen. In einem Nebensatz erwähnt sie auch die Sehnsucht nach Liebe und dass es „klar“ sei, dass die jeder habe und dass diese „*mehr oder weniger erfüllt wird in verschiedenen Phasen*“. Auch innerhalb dieses Wortlauts lässt sich eine gewisse Gleichmütigkeit bzw. Reflexion über die Unmöglichkeit eines Lebens im fortdauernden Idealzustand herauslesen. Bezüglich des Wunsches Schauspielerin zu werden hat sich neben einem Gefühl der Reue ebenso eine vermeintliche Gemessenheit bezüglich des Verlaufs ihres Lebens durchgesetzt: „*aber- ja, es läuft wie es lauf und (lacht)*“

Der Faktor *Dreizeitigkeit* kann anhand dieses Interviews relativ gut dargestellt werden. Die Frau berichtet, bereits als Kind das Gefühl gehabt zu haben, am falschen Ort geboren zu sein und berichtet darüber, dass in Frankreich zu leben schon ein seit jüngeren Jahren sehr präsenter und immer wiederkehrender Gedanke war. Gegenwärtig reist sie öfter nach Frankreich bzw. hat eben ihr Studium der Romanistik wieder aufgenommen, welches fertigzustellen nun ein Ziel für die Zukunft ist.

Auch betreffend ihrer Schauspielambitionen erwähnt sie, dass sie dem schon in der Vergangenheit immer sehr zugewandt gewesen sei und bedauert, sich nicht ausreichend für eine Umsetzung in beruflicher Hinsicht eingesetzt zu haben. Nun betreibt sie die Schauspielerei als Hobby und geht viel ins Theater und ist sehr filmaffin.

Die *emotionale Ambivalenz* wird an der oben zitierten Schilderung ihrer Gefühle bezüglich Frankreichs klar. Einerseits schildert sie mit großem Überschwang ihre Liebe zu französischen Filmen, zur Literatur, zu französischen Männern und zur Sprache, andererseits wird sehr klar Reue bzw. Melancholie beim Gedanken an das nicht erfüllte Ideal eines Lebens in Frankreich artikuliert.

Ähnlich gestaltet es sich bei ihren Schilderungen über die Vorstellung eines Lebens als Schauspielerin, bzw. der Betonung auf ihrer Affinität zum Schögeistigen und der Auseinandersetzung mit kulturellen Inhalten wie Theater, Film und Musik, die ebenso mit dem Urteil schließen, dass sie heute einiges anders machen würde.

Diese im Interview häufig auftretende selbstkritische Reflexion wiederum ist ein Teil der *reflexiven und evaluativen Prozesse*, die eine Bewertung der aktuellen Lebenssituation, der Vergangenheit, der Gegenwart und der erwarteten Zukunft umfassen und eine explorative Suche nach idealen Lebensmöglichkeiten für die Zukunft sein können. So nennt diese Frau beispielsweise als zukünftige Ziele, noch oft nach Frankreich, aber auch andere Länder zu reisen und sich mit noch mehr Dingen ihres Interesses auseinandersetzen zu können, bzw. einen „*Beitrag für eine bessere Welt*“ leisten zu können. Außerdem sei ihr Ziel „*irgendwie eine harmonische Beziehung zu haben, (das heißt) mit meinem Partner oder eventuell auch mit einem anderen, das sei jetzt einmal dahin gestellt, aber eine harmonische Beziehung*“. (Absatz 520-522)

Die von Baltes angeführte *symbolische Bedeutung* des Sehnsuchtsinhaltes ist in der Utopie von einem Leben in Frankreich eine sehr vielschichtige. Zunächst leitet die Dame von der Bekundung eines schon als Kind präsenten Gefühls „*am falschen Ort geboren*“ zu sein zu ihrer Frankophilie über. Dem voran geht ihr Missfallen sozialer Ungerechtigkeiten, egoistischer Menschen, die nur dem Hedonismus zugewandt seien und von Chancenungleichheiten. Es wirkt, als stünde Frankreich für eine abstrakte Vorstellung einer besseren Welt, in der es weniger dieser Probleme gäbe. Auch ihr

Schwärmen für französische Männer mag verstärkt durch die aktuelle Krise ihrer Beziehung sein und Raum für Idealisierung bieten. Ein Leben in Frankreich scheint für ein Ideal auf mehreren Ebenen zu stehen und in Phasen der Melancholie eine Projektionsfläche auf vielen Ebenen darzustellen.

Auch die Sehnsucht nach Liebe, die sie in einem Nebensatz erwähnt und meint, dass diese „mehr oder weniger“ in „manchen Phasen“ erfüllt werde, deutet darauf hin, dass dieser Bereich aus aktueller Sicht verbesserungswürdig sei. So nennt sie auch als zukünftiges Ziel „eine harmonische Beziehung“ zu führen, mit ihrem jetzigen Partner oder einem anderen „sei dahingestellt“.

Interview M27, w, 46

Für die zweite Falldarstellung wurde das Interview mit einer ebenfalls 46-jährigen Dame, herangezogen. Die Frau lebt mit ihrem Mann, mit dem sie seit 25 Jahren verheiratet ist am Land, in dem Ort in dem sie geboren wurde. Die beiden haben eine Tochter und einen Sohn. Die 23-Jährige Tochter ist bereits ausgezogen und lebt bei ihrem Freund, der 17-jährige Sohn lebt noch bei ihnen, allerdings sei er so gut wie nie da. Das gute Verhältnis zur Tochter bringt sie explizit zur Sprache. Sowohl ihre Lebenszufriedenheit als auch das Glücksempfinden stuft sie bei 2 ein.

Nach Abschluss der Handelsschule begann die Frau eine Lehre als Textilverkäuferin. Ihr Tätigkeitsbereich wechselte zunächst vom Verkauf ins Büro. Mittlerweile ist sie wieder im Verkauf tätig, wo sie die Interaktion mit Menschen sehr schätze, die Arbeit im Büro hätte sie allerdings noch lieber gemocht, weil sie zwar im Rahmen des Parteienverkehrs auch im Umgang mit anderen Personen stand, allerdings danach wieder „ihr eigener Herr“ gewesen sei. Hätte sie die Möglichkeit, würde sie sofort wieder in einem Büro arbeiten. In dem Zusammenhang bereue sie es sehr, keine Kenntnisse bezüglich der Nutzung von Computern zu haben, mittlerweile sei sie dafür aber wohl auch zu alt.

Gö? Wo ich mir oft denke, weil da wäre eig- habe ich mir, ich schaue auch oft die Annoncen durch, ob es irgendwo so Bürojobs oder so irgendwas gibt, aber irgendwo bin ich immer zu feig dann für eine Bewerbung weil ich mir einfach denke, (.) ich bin vielleicht schon zu alt und ich habe keine

[Computerkenntnisse und ohne] dem h-hat man keine Chance. (Absatz 813-817)

Seit die Kinder erwachsen seien und sie nicht mehr brauchen, schätze sie es ungemein, wieder Zeit für sich zu haben und sich ihre Zeit frei nach Belieben einteilen zu können. Eine Einschränkung sei lediglich ihre Arbeit, welcher sie in einem Ausmaß von 20 Wochenstunden nachgeht. Auch für Sport, welchen sie früher viel betrieb wäre jetzt wieder mehr Zeit. Dies betrachtet sie insofern als besonders wichtig, weil sie seit sie vor ein paar Jahren das Rauchen aufgegeben hat 17 Kilo zugenommen habe, die sie seitdem abzunehmen versucht.

Ihr Familienleben beschreibt sie als sehr glücklich und dass sie die Zeit mit ihren Kindern sehr genossen habe. Im Verlauf des Interviews werden jedoch von ihr einige Aspekte genannt, welche sie im Bezug auf ihre berufliche Situation und Ausbildung bereut, bzw. sie heute anders machen würde. Zum Beispiel meint sie auch, entgegen der Ansicht ihrer Großmutter die falsche Schule gewählt zu haben. Die Handelsakademie sei nichts für sie gewesen, weshalb sie nun keine Matura habe. Insgesamt scheint der Wunsch nach Veränderung ein sehr zentrales Thema zu sein, allerdings in keinem Rahmen, in dem viele Ansätze zur tatsächlichen Umsetzung angelegt sind. Dies mag mitunter durch die finanzielle Situation mitbedingt zu sein. Ihr Mann hat sich als Masseur selbstständig gemacht und die Ausbildungen, welche er dafür absolvieren muss seien sehr kostspielig, sodass sie den Hauptteil des Familieneinkommens beisteuere. Sie sehr lege zudem großen Wert auf finanzielle Sicherheit und scheue das Risiko und im Rahmen der Selbstständigkeit ihres Mannes sei es wichtig, dass zumindest ein geregeltes Einkommen, wenn auch nur in Form eines 20-Stunden-Jobs den Haushalt und die Fixkosten finanziere.

Die Interviewte erzählt, dass sie sehr gerne bastle und kreativen Tätigkeiten nachgehe. Ihr größter Traum sei ein Laden, in dem sie selbstgemachte Handarbeitsprodukte und Massageöle verkaufen könnte, aber irgendwo wisse sie, dass dies „nur ein Traum“ sei.

Und vor allem, ich täte aber nicht, a- also mein Traum w ä r e i m m e r irgendwo eben so selbst gemachte Sachen verkaufen. Gö? Das hat ist irgendwo so im Hinterkopf so (atmet tief ein). Massageöle, Marmeladen,

eigentlich so so wie wir es auch jetzt von Mühlbach, was wir so als Geschenke als Urlauber wem mitnehmen kann. Irgendwo so so ein nettes Geschäft, schon auch wieder mit Leuten arbeiten, aber das da unten täte ich aufgeben. Und das, wenn ich genug Geld hätte, dann täte ich mir so irgendwie so ein bisschen eine, eine Dings einrichten, dass ich das alles machen könnte. Und das dann irgendwie verkaufen für Gäste oder so irgendwas, das täte ich total gerne. (Absatz 580-593)

Auch ihr Mann sei von der Vorstellung begeistert und die beiden stellen sich oft vor, wie es wäre, diesen Laden zu führen. Sie haben dafür eine Tenne ins Auge gefasst, welche sie zu dem Zwecke gerne erwerben würden. Das Risiko sei vor allem ihr zu groß, aber ihr Mann sei zuversichtlicher. Würde sie im Lotto gewinnen, würde sie nicht wegfahren, sondern diesen Traum umsetzen.

Das ist so eine Art Tenne, was da drüben noch ist- am Wald drüben, weil wir da allweil sagen: 'Das wäre ein so nettes Gebäude zum Renovieren, als Massageraum und Praxis für ihn. (atmet aus) und das wäre so glaube ich, ich weiß nicht ob es dann (realisierbar ist), aber es wird, [aber so käme es mir halt jetzt vor.] Wenn ich einen Lottogewinn machen würde, täte ich das glaube ich. Nicht weggehen. (Absatz 657-666)

Zentrales Element der *persönlichen Utopie* ist hierbei der Aufbau eines Geschäfts bzw. die Vorstellung, den Lebensunterhalt von der kreativen Tätigkeit, welche sie sehr schätzt, finanzieren zu können. Zudem ist die Vorstellung eines selbstbestimmten Arbeitsalltags für sie sehr reizvoll.

Zum Zeitpunkt des Interviews ist es so, dass die Frau die Kosten der Lebensführung der Familie mehr oder weniger allein trägt. Da die Selbstständigkeit ihres Mannes ihnen aus finanzieller Sicht doch ein wenig „Druck macht“ und die Frau generell viel davon spricht, dass sie eine gewisse Sicherheit brauche und kein Risiko eingehen möchte, gibt es für sie in beruflichen Belangen momentan relativ wenig Spielraum für Veränderung. Sie berichtet aber im Laufe des Interviews dennoch relativ häufig darüber, dass sie diese schätzen würde. Dennoch geht sie davon aus, dass sie dafür zu alt sei und dass die Umsetzung schwierig sei. Auch die Vorstellungen von der Realisierung des eigenen Ladens mit angeschlossener Praxis ihres Mannes seien halt alles „alles Träume

irgendwo“ (Absatz Absatz 779-780), glaube sie, und äußert damit Gefühle in Bezug auf eine wahrgenommene Unvollständigkeit des Lebens.

Auch der *Dreizeitigkeitsfokus* ist hier gut erkennbar. Die Frau berichtet, diesen Wunsch schon sehr lange zu haben und sie sich den kreativen Tätigkeiten immer gerne gewidmet habe. In der Gegenwart malen sie und ihr Mann sich oft gemeinsam aus, wie es wäre, wenn dieser Traum umgesetzt werden könnte.

Mein Mann sagt oft: 'Irgendwann tun wir das' Weil der tut ja massieren auch und und ist ja auch Wanderführer und der mag mag das Zeug auch total gerne. Irgend- er sagt: 'Aber irgendwann, irgendwann schaffen wir das' weil er ist, er ist jetzt selbstständig. Er hat das jetzt geschafft, dass er selbstständig ist und weißt eh, es ist halt doch ein bisschen ein Druck da, da ist es schon gut wenn einer dann vielleicht da ist, der noch (atmet tief ein) (Absatz 614-619)

Dieses Schwelgen in der persönlichen Utopie zusammen mit ihrem Ehemann ist von positiven Gefühlen und gemeinsamen Aktivitäten begleitet und stellt somit auch ein verbindendes Element der Beziehung dar.

Muss ich sagen, ja man man denkt, man macht sich oft Gedanken oder man redet oft so wenn wir oft beieinander sitzen am Abend, dass oft einmal wäre das schön oder oder wenn er dann wieder irgendetwas erzählt vom Massieren oder dass er wieder, was weiß ich, irgendwelche Kräuter beim Wandern gesehen hat und dann schauen wir im Computer wieder nach, was wir für Salz machen könnten, dann sagt man dann schon wieder: 'Na wäre das schön, wenn das irgendwann einmal so wäre, dass man da gö? (Absatz 773-779)

Primär scheint die Sehnsucht der Frau mit positiven Gefühlen begleitet zu sein. Allerdings lassen gewisse Formulierungen im Zuge des Interviews auch auf Wehmut bzw. eine *emotionale Ambivalenz* schließen, vor allem wenn sie auf nicht erfüllte Berufswünsche der Vergangenheit bzw. Gegenwart zu sprechen kommt, welche nicht isoliert von der Entstehung der Utopie betrachtet werden sollen, sondern diese wohl maßgeblich mitbeeinflussen (vgl. Freund et al., 2007; Kotter-Grühn et al., 2009).

Die *reflexiven und evaluativen Prozesse* beziehen sich in der Utopie dieser Frau einerseits sehr stark auf finanzielle Aspekte und Abwägen des Risikos in der Gegenwart,

wohingegen ihr Mann sie immer wieder dazu ermutigt, den Plan des eigenen Ladens umzusetzen. Auf der anderen Seite sind die bereits erwähnten Gefühle der Reue in Bezug auf ihren Berufsweg zu vermerken, aber auch sehr viele schöne Erinnerungen an die Zeit, als ihre Kinder noch klein waren und sie weniger arbeitete. An ihrer aktuellen beruflichen Situation schätzt sie sehr, dass sie nur 20 Stunden arbeite, genügend Freizeit habe und nur drei Minuten für ihren Weg zu Arbeit brauche, sodass sie ihren Interessen nachgehen könne.

Die *symbolische Bedeutung* dieser persönlichen Utopie scheint hier in einem Wunsch nach Autonomie und Selbstverwirklichung zu liegen bzw. in der Vorstellung einer Möglichkeit zur Selbstaktualisierung im Zuge der Erwerbsarbeit. Die interviewte schätzte an ihrer damaligen Arbeit in einem Büro vor allem ihr „*eigener Herr*“ zu sein und im Parteienverkehr Umgang mit Menschen zu haben. Aktuell nennt sie den Aspekt, viel Zeit für ihre Interessen zu haben als positiv. Die Idee eines eigenen Ladens scheint diese Ansprüche zu vereinen und wäre zudem ein gemeinsames Projekt der Ehepartner, welches ihnen in der Gegenwart beim Schwelgen in Gedanken daran und Sammeln von Ideen Freude bereitet. Zudem schränke sie sich durch ihr Sicherheitsbedürfnis und ihre Risikoaversion ein. Das Wagnis dieses Projekts wäre somit auch eine Überwindung von Gedanken und Mustern, welche sie mitunter als hinderlich empfindet, hin zu mehr Offenheit.

Die berufliche Entwicklung der Frau unterlag zugunsten der Familie bislang einigen, vor allem finanziellen Einschränkungen. Ihr Mann habe es „*geschafft, dass er jetzt selbstständig ist*“ (Absatz 617), womit sie sich vermutlich auch auf seine berufliche Entfaltung bezieht, welche ihr in der Form nie möglich war. Allerdings schränkt sie selbst dies im Bereich potentieller Entwicklung insofern ein, als dass sie nun die Hauptkosten trage und die Ausbildungen relativ teuer gewesen seien. Die Idee eines Ladens stellt also eine Möglichkeit der Entfaltung des kreativen Potentials, welches sie sich sehr stark zuschreibt und der Emanzipation von einem Arbeitsalltag, in dem die eigene Arbeit lediglich zur Deckung von Fixkosten bzw. zur Finanzierung der Interessen anderer Familienmitglieder beiträgt und kaum Schnittmenge mit eigenen Interessen und so gut wie kein Raum zur Selbstverwirklichung vorhanden ist.

Die dritte Falldarstellung schildert das Leben eines alleine lebenden 84-jährigen Grazers. Er ist Vater drei erwachsener Kinder und war zweimal verheiratet, ein Sohn stammt aus erster Ehe. Die Frau sei seine große Liebe gewesen und die Beziehung ging in die Brüche, weil er zum Studieren nach Graz ziehen musste. Bis heute täte ihm das sehr leid und er trauert der Beziehung nach. Dafür sei sein Berufsleben sehr erfüllt gewesen und er erzählt mit großer Freude von dieser Zeit. Allerdings „musste“ er mit 65 in Pension gehen, und so sei er seit 19 Jahren „auf Urlaub praktisch“ (Absatz 74). Seine Lebenszufriedenheit stuft er selbst bei 1, dem höchsten Wert der 10-stufigen Skala ein, sein Glücksempfinden bei 3.

Aktivität und ein gesundes Leben waren immer und sind ihm nach wie vor sehr wichtig. Bis zu einer Verletzung im Sprunggelenk war er aktives Mitglied in einer Marathonlaufgruppe. Jetzt laufe er zwar nicht mehr mit, sei aber dennoch „bis ans Lebensende“ Mitglied dieser Läufergruppe, in welcher er seine sozialen Kontakte sehr pflegt. Erst am Vormittag hätten sie den Geburtstag des zweitältesten Mitglieds, eines 80-jährigen Mannes gefeiert. Er trinke hin und wieder gerne Wein, aber „alles mit Maß“. Jeden Montag gehe er zum Sport in den Turnverein, unternimmt Radtouren und fährt Ski. Diese Unternehmungen finden meist in der Gruppe statt und abgesehen davon treffe er jeden Mittwoch seine Freunde. Früher haben sie zusammen viele ausgedehnte Bergtouren unternommen, was jetzt des Alters wegen zwar in der Form nicht mehr möglich sei, die sie aber nun in Tagesetappen unterteilt unternehmen. Sport, viel Zeit in der Natur zu verbringen und seine sozialen Kontakte zu pflegen seien wichtige Aspekte, die zu seinem Wohlbefinden beitragen. Er gibt an, drei „Standbeine oder Axiome“ zur Erlangung eines glücklichen Lebens für sich gefunden zu haben.

Ja (lacht) (.) wie soll ich sagen. Dass man glücklich ist, oder wie? Ja mei, meine Lebensphilosophie. Es war immer meine meine Eigenheiten oder mein Standpunkt, dass man drei Standbeine oder Axiome, wie Sie wollen, braucht. Das ist erstens einmal die Gesundheit, da kann man ein bisschen was selbst dazu beitragen. Eben durch Bewegung und und und. Ja, in der Natur sein, ja. Wenn man nicht das- wenn man natürlich liegt das andere dem Herrgott überlassen, nicht wahr, wenn man krank ist oder irgendetwas passiert. (Absatz 255-261)

Mal das, nicht wahr. Gesundheit. Zweitens, ja Natur, in Verbindung mit Gesundheit, Musik und das dritte Standbein ist eine echte Liebe, ja. Und das muss ich eben verzichten, leider. Also ich muss mit den zwei Standbeinen zurechtkommen. Und das Beste daraus machen. Versuchen, das Beste daraus zu machen. Ja, das ist meine Lebenseinstellung oder meine Lebensphilosophie. (Absatz 271-275)

Nachdem seine große Liebe in die Brüche gegangen ist hat er noch einmal geheiratet. Die Beziehung verlief allerdings nicht besonders glücklich, sodass sich die beiden nachdem ihre zwei Kinder zur Welt kamen trennten. Er und seine Frau hätten sich dann aber wegen der Kinder, die zu dem Zeitpunkt noch sehr klein waren, nach zwei Jahren der Trennung wieder zusammengerauft und waren danach noch etwa 50 Jahre bis zu ihrem Tod vor eineinhalb Jahren verheiratet. Glücklicherweise sei die Ehe allerdings nie gewesen.

Mein Gott (..) eigentlich nichts Gravierendes, also die Schwierigkeiten, die ich mit meiner Frau hatte. Meine Frau ist jetzt gestorben vor eineinhalb Jahren, am achten Jänner voriges Jahr (leiser) (räuspert sich), aber wir haben uns nie sehr gut verstanden, das war auch der Grund, warum, dass wir zwei Jahre getrennt waren. Wir waren ganz gegenteiliger Meinung. Meine Frau hat auch sportlich nichts mitgemacht, ja. Und ich war halt unter- unterwegs mit Freunden, das hat natürlich ihr nicht gepasst und das war natürlich immer schwierig. Ja. (Absatz 298-304)

Die Vorstellung eine neue Partnerin zu finden und mit ihr noch viele Jahre ein aktives, von kulturellen und sportlichen Unternehmungen geprägtes Leben zu führen ist die *persönliche Utopie* des Mannes.

(lacht) Ich habe mir eigentlich gar keinen Wunsch verwirklicht. Mein Wunsch ist, dass ich möglichst lange so gesund bleibe und das machen kann, was ich möchte, das wäre mein einziger Wunsch. Und mein zweiter Wunsch wäre eigentlich eine Lebenspartnerin, mit der ich noch, die das mit mir noch mitmachen kann, was ich möchte. Dass ich sagen wir, was weiß ich, mit ihr wohin fahren kann, ich würde ich habe sehr viele Reisen gemacht mit meiner Frau, das hat sie gerne gemacht, Schiffsreisen haben wir sehr viele gemacht, 14 insgesamt, ja und sowas möchte ich gerne machen, das mache ich aber alleine nicht. Das mag ich alleine nicht. Ich mag auch nicht alleine auf Urlaub fahren, ja. Das geht mir ab. Und ich war sehr

viel im Theater, nicht. In der Oper und so weiter, ja. Konzerte. Ja, mag ich alleine auch nicht gehen. Ja. Das fehlt mir, ja. Und deswegen braucht man eigentlich eine Partnerin. (Absatz 522-532)

Zwar ist der Mann besonders guter körperlicher Konstitution und kann abgesehen von ein paar kleinen Einschränkungen vor allem seinen sportlichen und sozialen Interessen problemlos nachgehen, aber die Chancen eine neue Partnerin zu finden erachtet er aus aktueller Sicht für relativ gering. Er sei zu alt und außerdem auch etwas wählerisch, was es noch schwieriger mache. Er betont mehrmals, darüber sehr unglücklich zu sein und darauf begründet besteht ein *Gefühl der Unvollkommenheit*.

[Na, ich bin] nicht gern alleine. Bin sehr unglücklich alleine. Ja, muss ich ehrlich sagen. Ja. Mir fehlt schon etwas, ja. Ganz klar. Aber in meinem Alter, ich bin 84. Eine passende Frau zu finden, ist fas- ist nicht möglich. Ja. Weil alt bin ich selbst, ich brauche keine 84-jährige. Eine 60-jährige, angenommen, sind noch attraktive Frauen, die sagt na, mit so einem alten Mann gehe ich nicht mehr fort. (Absatz 128-132)

Nicht nur die Entbehrung emotionaler Nähe mache ihm zu schaffen, auch das Leben alleine in einem so großen Haus belaste ihn.

Ja, eben. Deswegen mache ich mir gar keine Hoffnungen. Bin ich ganz ehrlich, ja, ja. Aber deswegen bin ich nicht ganz zufrieden. Das ist der Grund. Nur das. Und das ist nicht lustig in so einem großen Haus alleine zu sein. Ja. Ich wohne in drei Zimmern mit je 20 Quadratmetern, ja. Dann haben wir ein großes Badezimmer oben, nicht. Noch ein Balkonzimmer, das war das Arbeitszimmer. Und dann haben wir noch eine große Terrasse draußen oberhalb den den Garagen, nicht. Und herunter, Sie sehen eh wie das ist, es lässt sich wohnen. Ja. Aber es ist nicht schön alleine zu wohnen. (Absatz 559-566)

Bezüglich der Dreizeitigkeit lässt sich festhalten, dass die Wichtigkeit einer Beziehung bzw. davon, „echt Liebe“ zu finden überdauernde Relevanz im Leben dieses Mannes hat. Er denkt zurück an seine große Liebe und betrauert den Umstand, dass diese in die Brüche gegangen sei nach wie vor. Dem gegenüber steht seine Erinnerung an eine 50 Jahre lange Ehe, in der er nie glücklich war und die die Sehnsucht nach Liebe wohl noch

intensiviert hat. Und ebenso ist der Gedanke an die Zukunft sehr oft begleitet vom Wunsch, eine neue Partnerin zu finden und mit ihr ein schönes Leben zu führen.

Die ambivalenten Emotionen, die damit einhergehen sind zum einen gekoppelt an die Vorstellung von schönen gemeinsamen Urlauben und gemeinsamen kulturellen Aktivitäten. Im Zusammenhang damit erwähnt er auch Schiffsreisen, die er zusammen mit seiner Frau unternommen habe, was seiner Schilderung nach einer der wenigen gemeinsamen Nenner bzw. besseren Aspekte innerhalb der Beziehung gewesen sein dürfte. Zum anderen sind sie Emotionen geprägt von Einsamkeit und Traurigkeit und dem Wunsch nach Liebe.

Die *reflexiven und evaluativen Prozesse* wirken bei diesem Interviewten sehr ausgeprägt. Seine Lebensphilosophie zur Erlangung des Glücks stützt er auf drei „*Axiome*“, von denen er zumindest zwei relativ gut zu erfüllen scheint. Diese sind auch Grundlage und Bezugspunkt für kontinuierliche Reflexion über seine Lebensführung. Da er den dritten Aspekt, die große, „*echte Liebe*“ zu finden zu erlangen aus aktueller Sicht als sehr unrealistisch befindet, setzt er einige Maßnahmen zur Kompensation dessen und versuche „*das Beste daraus zu machen*“. In seinen im Rahmen des Interviews stattfindenden biographischen Reflexionen kommt zudem immer wieder die Relevanz der Gemeinschaft oder eines sozialen Netzes zur Sprache. Unter anderem erzählt er auch, dass die Gemeinschaft ein Umstand, den er an der NS-Zeit geschätzt hätte, gewesen sei. Im Rahmen dieser Evaluationen werden die für sein Leben und sein Wohlbefinden zentralen Elemente ersichtlich.

Die *Symbolhaftigkeit* des Wunsches nach einer Partnerin liegt anzunehmender Weise einerseits in einem menschlichen Grundbedürfnis nach Liebe und Wertschätzung und dem Wunsch nach Nähe begründet, zum anderen scheint es im Falle des befragten Herrn auch sehr stark Gedanken an eine aktive, von Unternehmungen und Interessen geformte Zukunft zu repräsentieren. Aktivität ist ihm ausgesprochen wichtig und bis zu einem gewissen Grad erfüllt er sich den Wunsch danach selbst im Kreise seiner Freunde und Sportpartner, allerdings ist der Plan zu reisen seiner eigenen Schilderung nach an eine neue Partnerin gekoppelt, da er dies nicht alleine tun möchte. Mit einer neuen Partnerin würden darüber hinaus vermutlich auch die Gefühle der Reue bezüglich des Scheiterns seiner großen Liebe in den Hintergrund treten lassen und eine

zukunftsgerichtete Perspektive begünstigen. Eine glückliche Beziehung wäre der Punkt, der sein Leben in seiner Wahrnehmung vollständig machen würde, zumal er die anderen für ihn relevanten Grundsätze eines glücklichen Lebens umsetzen konnte.

Zusammenfassung, Vergleich der Fälle und Diskussion

Die im Detail anhand der sechs Merkmale der Sehnsucht dargestellten Einzelfälle sollen im Folgenden in Bezug auf die von Scheibe et al. (2007) hinzugefügten Faktoren Intensität/Häufigkeit/Salienz, Inhalt und Kontrollierbarkeit verglichen werden und auf Hinweise bezüglich eines potentiellen direkten Einflusses auf das Wohlbefinden überprüft werden.

Für die Einschätzung der Häufigkeit von Gefühlen der Sehnsucht bietet sich als Indikator zum einen die Präsenz des Themas im Verlauf des Interviews an, bzw. wurde im konkreten auch die Frage nach Gedanken oder Gefühlen, die die Befragten schon ein Leben lang begleiten, herangezogen.

Die Dame aus Interview WD09 antwortet auf diese Frage unter anderem, dass sie schon als Kind das Gefühl gehabt habe am falschen Ort geboren zu sein. Die Dame aus Interview M27 hingegen könne keine immer wiederkehrenden Gedanken oder Gefühle nennen, die sie beschäftigen würden, sie lebe „*immer so in den Tag hinein*“. Der Herr aus Interview G11 antwortet auf diese Frage explizit und ausschließlich, dass es ihm bis heute sehr leid täte, dass er diese glückliche Beziehung aufgeben musste. Setzt man dies nun in Vergleich scheint es, dass die Sehnsucht des Mannes nach einer neuen Partnerin am häufigsten auftritt und ein von hoher Intensität geprägter Wunsch ist. Auch die Häufigkeit mit der der Inhalt im Zuge des Interviews auftritt bzw. die Qualität des diesbezüglich Geäußerten deuten darauf hin. Auch der Wunsch der Frau bzw. die Reue darüber, niemals nach Frankreich gezogen zu sein wirkt sehr präsent, allerdings auf einer abstrakten Ebene. In dem Fall scheint es, als wäre der Gedanke daran besonders salient, wenn Aspekte in anderen Lebensbereichen nicht zufriedenstellend verlaufen und die Utopie somit einen Ort der Zuflucht oder auch eine insgesamt positiver bewertete Alternative zu dem eigenen, gewählten Leben darstellt, in der alles zu erwartender Weise besser hätten sein können. Bei der anderen Frau dürfte der Gedanke an die

Eröffnung ihres eigenen Ladens zwar ebenso häufig auftreten, allerdings ist die Salienz ihrer eigenen Schilderung nach eher an Kontexte von gemeinsamen Unternehmungen mit ihrem Mann und somit positiv gefärbten Settings gekoppelt.

Allen drei gemeinsam ist, dass die Sehnsucht mit dem Gefühl von Reue über verpasste Gelegenheiten in unterschiedlichen Ausprägungen, oder dem Wunsch, Dinge in der Vergangenheit anders gehandhabt zu haben in Verbindung zu stehen scheint. Dies ist ein Aspekt, zu dem in der bislang noch raren Literatur keine Bezugnahme gefunden werden konnte und der als zusätzliche Variable für zukünftige Exploration bzw. Forschung miteinbezogen werden könnte. Zwar wird Sehnsucht von Konzepten der Reue (Gilovich & Medevac, 1995; Wrosch & Heckhausen, zitiert nach Scheibe et al., 2007) abgegrenzt durch den Ansatz, dass Reue mit einem ausschließlich negativen Gefühl einhergehe (Scheibe et al., 2007), allerdings wäre es naheliegend, Gefühle von Reue einerseits als bei der Entstehung von Sehnsucht potentiell beteiligte Variable miteinzubeziehen, andererseits einen möglichen Einfluss auf genereller und differentieller Ebene zu untersuchen, da es nicht auszuschließen ist, dass die empfundene Reue bezüglich nicht wahrgenommener Chancen einen Einfluss auf die Salienz der Sehnsucht nimmt.

Die hier vorliegenden Sehnsuchtsinhalte decken sich mit den in der bisherigen Forschung zu Sehnsüchten angewendeten Kategorien bzw. ließen sich diesen relativ klar zuordnen, etwa den von Nurmi benannten life goals (1992), welche wie bereits in den vorangehenden Kapiteln angemerkt, von einer Spezifikation inhaltlicher und formaler Charakteristika zukunftsbezogener Kognitionen absehen.

Kotter-Grühn et al. (2009) etwa stellten einen diskontinuierlichen, statistisch signifikanten Peak von Sehnsüchten bezüglich der Lebensumgebung (*environmental context*), welchen auch das Ideal der 46-jährigen Frau von einem Leben in Frankreich zuzuordnen ist, in der Altersklasse von 40 bis 49 fest. Als mögliche Erklärung erwägen sie, dass zu dem Zeitpunkt wesentliche Entwicklungsziele und andere wichtige Aspekte des Erwachsenenalters bestenfalls bereits erreicht sind und neue Quellen für Zufriedenheit und Glück gesucht werden.

Auch arbeitsbezogene Sehnsüchte wurden bei Kotter-Grühn et al. (2009) häufig genannt. Zudem zeigte sich, dass einerseits Personen, welche sehr geringe Kontrolle über den Lebensbereich Arbeit verspüren und jene, welche hohe Kontrolle darüber wahrnehmen besonders häufig zu Sehnsüchten in diesem Bereich neigen, jeweils bei gleichzeitigem starken Wunsch nach Veränderung. Kotter-Grühn et al. (2009) konnten dieses Ergebnis allerdings nicht genauer erklären. Ein nicht auszuschließender Ansatz ergab sich bei der Auswertung der Interviews. Es könnte daran liegen, dass die wahrgenommene Kontrolle jeweils über die einzelnen Domänen insgesamt erhoben wurde und nicht für die spezifizierte Sehnsucht innerhalb dieser Kategorie. Es mag sein, dass wahrgenommene Kontrolle in der Domäne Arbeit mitunter bildungsabhängig ist und ein niedrigerer Bildungsgrad im Zuge geringerer beruflicher Optionen mit niedrigerem Gefühl der Kontrollierbarkeit in diesem Bereich einhergeht, wohingegen besser ausgebildeten Menschen karrieretechnisch mehr Möglichkeiten offen stehen und sie somit vermutlich ein Gefühl stärkerer Kontrollierbarkeit im Bereich der Arbeit verspüren und mehr Selbstwirksamkeit erfahren. Umgelegt auf die Frau aus dem ersten Interview, welche mit einem Hochschulabschluss in Handelswissenschaft und der Kenntnis von Fremdsprachen gut gebildet und entsprechend reflektiert ist, mag dies irgendwann das Gefühl nach sich ziehen, Potential in der Vergangenheit vergeudet zu haben oder zu höherem berufen zu sein. Die Frau in diesem Interview beispielsweise hat in beruflicher Hinsicht selbst erwählte Ziele immer erfüllen können, somit also wohl das Gefühl höherer Kontrolle, hält sich nun aber vor, im Verfolgen des Ziels der Schauspielerei „nicht stark genug“ gewesen zu sein. Unter Umständen könnten auch konfligierende Zielinhalte oder Einflussnahme anderer Personen eine Rolle spielen, wie in dem Fall der Frau ihre Eltern, welche darauf drängten, dass sie „etwas Vernünftiges“ machen solle.

Im Vergleich dazu ergibt sich bei der Dame, die den Wunsch nach einem eigenen Laden hat, die geringe wahrgenommene Kontrolle im Bereich der Arbeit unter anderem aus einem niedrigen Bildungsstand und ihrer daraus resultierenden Erwartung, ohnehin nirgendwo genommen zu werden, zumal sie auch zu alt sei. Dass sie die Familie aufgrund der Selbstständigkeit ihres Mannes mehr oder weniger alleine finanziert und somit wenig Spielraum zur beruflichen Umorientierung hat, kommt erschwerend hinzu.

Bezüglich der Sehnsüchte des Herren, welchen neben einer neuen Partnerschaft auch ein aktives Leben in Gesundheit zuzuschreiben ist, ist einerseits anzumerken, dass besonders der Bereich Gesundheit bzw. der Erhalt dieser im höheren Alter eine sehr wichtige Rolle einnimmt, unabhängig von der spezifischen Definition zukunftsbezogener Kognitionen (vgl. Penningroth & Scott, 2012; Kotter-Grühn et al., 2009). Hinsichtlich des Wunsches nach einer neuen Partnerin ist festzuhalten, dass Wrosch und Heckhausen 1999 in ihrer Studie eine Abkehr älterer, alleine lebender Erwachsener von Partnerschaftszielen erhoben, die mit gleichzeitiger Aktivierung von Ressourcen in anderen sozialen Bereichen einhergehen. Außerdem zeigen ältere Erwachsene mehr Kompensation im Sinne sekundärer Kontrolle, also einer Neubewertung von Zielen, was nach Fields und Baltes (2009) wiederum in eine Verschiebung von Zielen hin zu Sehnsüchten münden könnte. Kotter-Grühn (2009) allerdings zeigten einen hochsignifikanten kontinuierlichen Abfall auch von Sehnsüchten im Bereich von Partnerschaften ab 50. Allerdings ist im Falle des befragten Herren anzumerken, dass er sich höchster Agilität, eines guten Soziallebens und bester Gesundheit erfreut und somit Ressourcen bei ihm vorhanden sind, welche er auf den Bereich der Partnerschaft zentrieren kann, wohingegen andere gleichaltrige Personen sie womöglich vermehrt auf die Bereiche der Gesundheit und Aufrechterhaltung sozialer Kontakte lenken. Allerdings bleibt die Frage, wie es sich verhalten würde, und ob die Sehnsucht nach dem Tod seiner Frau auch ein Thema wäre, wenn der Herr zuvor über die letzten 50 Jahre eine glückliche Ehe geführt hätte oder er seine erste, glückliche Beziehung damals nicht aufgegeben hätte. Als einen möglichen Ansatz verweisen Mayser, Scheibe und Riediger in diesem Zusammenhang auf den *Zeigarnik-Effekt* (Zeigarnik, 1927, zitiert nach Mayser et al., 2008), welcher die Persistenz der Gedanken in der Nicht-Erreichung begründet sieht.

Es sei noch festzuhalten, dass Im Zuge der qualitativen Analyse der Interviews auffiel, dass besonders von den Befragten geäußerte Wünsche in der Wahrnehmung bzw. im Sprachgebrauch der Personen inhaltlich große Überschneidungen mit dem Konzept der Sehnsüchte aufzuweisen scheinen. Eine weitere Spezifikation der Konzepte im Sinne einer möglichen Differenzierung der Begriffe erscheint in diesem Zusammenhang sinnvoll, vor allem in Bezug auf weitere Erhebungen der Konstrukte.

Abschließend sei anzumerken, dass das Konzept der Sehnsucht (Baltes, 2008) einen durchaus Interessanten und umfassenden Ansatz als entwicklungspsychologisches Lebensspannen-Modell, ergänzend zu anderen Konzepten zukunftsbezogener Kognitionen darstellt. Sehnsüchte, welche im Vergleich zu Zielsetzungen schwieriger zu erreichen sind, bzw. weniger der eigenen Kontrolle unterliegen und somit weniger bis kaum handlungsbezogen sind können insofern mehr eine Orientierung im Leben darstellen und Personen einen Bezugsrahmen für die Reflexion über die für sie wesentliche Wertvorstellungen geben.

V Abschließende Diskussion, Kritik und Ausblick

Zu einem abschließenden Vergleich der unterschiedlichen zukunftsbezogenen Kognitionen lässt sich festhalten, dass Ziele erwartungsgemäß am häufigsten mit spezifischer Handlungsintention bzw. Initiation der befragten Personen in Zusammenhang standen. Je weiter der Zeitpunkt einer potentiell zielgerichteten Handlung zeitlich entfernt lag, als umso unkonkreter wurden Ziele geschildert und umso mehr schienen sie eher Ausdruck allgemeiner Wertvorstellungen, Interessen und Wünsche zu sein, ähnlich Heckhausens handlungstheoretischem, in der Motivationspsychologie verorteten Rubikon-Modell (1989). Im Unterschied dazu, was Heckhausen als prädeziionale Phase benennt, in der Wünsche den Ausgangspunkt der Zielintention darstellen und Grundlage für die Entscheidung darstellen, wurden Wünsche in vorliegender Studie häufiger in einem Kontext verwendet, der mit einem geringeren Gefühl der Beeinflussbarkeit eines Zieles einherzugehen schien, oder wurden überhaupt zum Ausdruck eines verwehrt, unerreichbaren Inhaltes. An dieser Stelle offenbarten sich im Zuge der Auswertung der Interviews die zuvor erwähnte oft große inhaltliche Schnittmenge zu Baltes Konzept der Sehnsucht (2008).

Als aufschlussreich gestaltete sich die Unterteilung in Annäherungs- oder Wachstumsziele und Erhaltungs- bzw. Vermeidungsziele, wodurch einige Hinweise auf Replikation von in der Vergangenheit empirisch belegten Altersunterschieden gefunden

werden konnten und sich auch in der Stichprobe ein Einfluss auf SWB zu manifestieren schienen (siehe Kapitel 8.4 und 11 im Speziellen).

Als Kritik an vorliegender Arbeit soll angemerkt werden, dass sich die Arbeit zunächst auf eine zu breit gewählte theoretische Basis stützte, die sich angesichts der vielen divergenten Zielkonzepte so ergab und die den Fokus auf einzelne, zentrale Aspekte besonders im Zusammenhang mit einer für eine qualitative Analyse relativ groß gewählten Stichprobe mitunter erschwerte. Dies war nicht zuletzt auch eine Folge dessen, dass sich während der Erhebung bald zeigte, dass unterschiedliche Zielkonzepte, Wünsche und zukunftsbezogene Kognitionen in der mentalen und verbalen Repräsentation große Überschneidungen aufzuweisen schienen oder kaum zwischen ihnen differenziert wurde, bzw. dass in der Literatur voneinander abgegrenzte Begriffe und Definitionen sowohl von Befragten, als auch von Interviewern zumeist synonym gebraucht wurden.

Eine kleinere Stichprobe, die im Rahmen einer spezifischeren Analyse auf individuelle Unterschiede in der mentalen Repräsentation von Zielen, vor allem in genauerer Abgrenzung zu Wünschen und Sehnsüchten untersucht wird, wäre ein Zugang für zukünftige Forschung in diesem Bereich. Für das Konzept der Sehnsucht und deren Entstehung wäre ein Vergleich im größeren Rahmen auf Basis qualitativer Einzelfalldarstellungen wohl sehr aufschlussreich, insbesondere unter weiterführender, genauerer Betrachtung der Faktoren Salienz, Intensität und Häufigkeit. Anhand der in vorliegender Arbeit erhobenen Befunde, scheint es auch von Interesse, den Aspekt der empfundenen Reue bezüglich vergangener nicht oder nur unzulänglich genutzter Chancen und Gelegenheiten der Vergangenheit bei der Entstehung miteinzubeziehen und dessen Einfluss auf das SWB genauer zu betrachten.

VI Literaturverzeichnis

Altenhofen, F. (1994). Glückserleben und Glücksvorstellungen bei an Krebs erkrankten und bei gesunden Menschen. *Europäische Hochschulschriften*. Frankfurt a. M.: Peter Lang Verlag.

Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological bulletin*, 120(3), 338-375.

Baltes, P. B. (2008). Positionspapier: Entwurf einer Lebensspannen-Psychologie der Sehnsucht. *Psychologische Rundschau*, 59(2), 77–86.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1, 1-34.

Bandura, A. (1989). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. In L.A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 55-85). Hillsdale: Erlbaum.

Bortz, J., & Döring, N. (2002). *Forschungsmethoden und Evaluation für SozialwissenschaftlerInnen*. (3. Überarb. Auflage). Berlin: Springer.

Brandstätter, V. (2003). *Persistenz und Zielablösung: Warum es oft so schwer ist, los zu lassen*. Hogrefe.

Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging, 5*, 58–67.

Brunstein, J. C., & Maier, G. W. (1996). Persönliche Ziele: Ein Überblick zum Stand der Forschung. *Psychologische Rundschau, 47*, 146–160.

Brunstein, J. C., & Maier, G. W. (2002). Das Streben nach persönlichen Zielen: emotionales Wohlbefinden und proaktive Entwicklung über die Lebensspanne. In G. Jüttemann & H. Thomae (Hrsg.), *Persönlichkeit und Entwicklung* (S. 157–190). Weinheim: Beltz.

Bühler, C. (1959). *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*. (2. überarb. Auflage). Göttingen: Hogrefe

Bühler, C. (1969). Die allgemeine Struktur des menschlichen Lebenslaufes. In C. Bühler & F. Massarik (Hrsg.), *Lebenslauf und Lebensziele* (S. 10-22). Stuttgart: Gustav Fischer.

Cantor, N. (1994). Life Task Problem Solving: Situational Affordances and Personal Needs. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(3), 235–243.

Cantor, N., & Sanderson, C. A. (2003). 12 Life Task Participation and Well-Being: The Importance of Taking Part in Daily Life. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: Foundations of hedonic psychology* (pp 230-243). New York: Sage

Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 312(5782), 1913–1915.

Carver, C. S., Lawrence, J. W., & Scheier, M. F. (1996). A control-process perspective on the origins of affect. In L. L. Martin & A. Tesser (Eds.), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp 11-52). New York: Psychology Press.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Themes and issues in the self-regulation of behavior. *Advances in social cognition*, 12(1), 1.

Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., ... & Gayer, D. E. (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological economics*, 61(2), 267-276.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Denzin, Norman K. & Lincoln, Yvonna S. (2005). Introduction. In Norman K. Denzin & Yvonna S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (pp 1-32). Thousand Oaks: Sage.

Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and social psychology bulletin*, 25(8), 980-990.

Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia: Psychology Press.

Ebner, N. C., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, 21(4), 664–678.

Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(9), 915-927.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 51(5), 1058-1068.

Erikson, E. H. (1988). *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Freund, A. M. (2003). Die Rolle von Zielen für die Entwicklung. *Psychologische Rundschau*, 54(4), 233-242.

Freund, A. M. (2006). Age-differential motivational consequences of optimization versus compensation focus in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 21(2), 240–252.

Freund, A. M., Weiss, D. D., & Nikitin, D. J. (2014). Modelle der Handlungsmotivation zur erfolgreichen Entwicklung. In L. Ahnert (Ed.), *Theorien in der Entwicklungspsychologie* (S. 282–309). Berlin: Springer.

Glaser, Barney G. (1978). *Theoretical sensitivity: Advances in the methodology of grounded theory*. Mill Valley: Sociology Press.

Gollwitzer, P. M. (1995). Das Rubikonmodell der Handlungsphasen. Abgerufen am 25.6.2015 von <http://kops.uni-konstanz.de/handle/123456789/10335>

Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.

Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.

Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33(1), 176–187.

Heckhausen, J. (1999) *Developmental regulation in adulthood: Age-normative and sociostructural constraints as adaptive challenges*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Heckhausen, H., & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and emotion*, 11(2), 101-120.

Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A Motivational Theory of Life-Span Development. *Psychological Review*, 117(1), 32.

Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in peoples lives*. University of Minnesota Press.

Klinger, E. (1987). Current concerns and disengagement from incentives. In F. Halisch & J. Kuhl (Eds.), *Motivation, intention, and volition* (pp. 337-347). Berlin: Springer.

Kotter-Grühn, D., Scheibe, S., Blanchard-Fields, F., & Baltes, P. B. (2009a). Developmental emergence and functionality of Sehnsucht (life longings): The sample case of involuntary childlessness in middle-aged women. *Psychology and Aging*, 24(3), 634–644.

Kotter-Grühn, D., Wiest, M., Zurek, P. P., & Scheibe, S. (2009b). What is it we are longing for? Psychological and demographic factors influencing the contents of Sehnsucht (life longings). *Journal of Research in Personality*, 43(3), 428–437.

Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125–139.

Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and behavior*, 15(3), 273-309.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance* (Vol. xviii). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

Lüdtke, O. (2006). *Persönliche Ziele junger Erwachsener*. Münster: Waxmann.

Mayerl, J. (2001). Ist Glück ein affektiver Sozialindikator subjektiven Wohlbefindens? Dimensionen des subjektiven Wohlbefindens und die Differenz zwischen Glück und Zufriedenheit. *Dimensionen des subjektiven Wohlbefindens und die Differenz zwischen Glück und Zufriedenheit, SISS: Schriftenreihe des Instituts für Sozialwissenschaften der Universität Stuttgart*, (4).

Mayring, P. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 601–613). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Mayring, P. (1991). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Kohlhammer.

Mayser, S., Scheibe, S., & Riediger, M. (2008). (Un)Reachable? An Empirical Differentiation of Goals and Life Longings. *European Psychologist*, 13(2), 126–140.

Mey, G., & Mruck, K. (2010). Grounded-Theory-Methodologie. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 614-626). VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental review*, 11(1), 1-59.

Nurmi, J. E. (1992). Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15(4), 487-508.

Nurmi, J.-E. (1993). Adolescent Development in an Age-graded Context: The Role of Personal Beliefs, Goals, and Strategies in the Tackling of Developmental Tasks and Standards. *International Journal of Behavioral Development*, 16(2), 169–189.

Nurmi, J.-E., Poole, M. E., & Kalakoski, V. (1994). Age differences in adolescent future-oriented goals, concerns, and related temporal extension in different sociocultural contexts. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(4), 471–487.

Ogilvie, D. M., Rose, K. M., & Heppen, J. B. (2001). A Comparison of Personal Project Motives in Three Age Groups. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(3), 207–215.

Olbrich, E., & Brüderl, L. (1986). Frühes Erwachsenenalter: Partnerwahl, Partnerschaft u. Übergang zur Elternschaft. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 18, 189-213.

Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762–769.

Penningroth, S. L., & Scott, W. D. (2012). Age-related differences in goals: testing predictions from selection, optimization, and compensation theory and socioemotional selectivity theory. *International Journal of Aging & Human Development*, 74(2), 87–111.

Ponocny, I., Weismayer, C., Dressler, S., & Stross, B. (2012). *About validity of subjective survey responses: Description of a methodological pilot study*. Unveröffentlichte Studie, MODUL Universität Vienna.

Riediger, M., & Freund, A. M. (2008). Me against myself: motivational conflicts and emotional development in adulthood. *Psychology and aging, 23*(3), 479.

Scheibe, S., Blanchard-Fields, F., Wiest, M., & Freund, A. M. (2011). Is longing only for Germans? A cross-cultural comparison of Sehnsucht in Germany and the United States. *Developmental Psychology, 47*(3), 603–618.

Scheibe, S., & Freund, A. M. (2008). Approaching Sehnsucht (Life Longings) from a Life-Span Perspective: The Role of Personal Utopias in Development. *Research in Human Development, 5*(2), 121–133.

Scheibe, S., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2007). Toward a developmental psychology of Sehnsucht (life longings): The optimal (utopian) life. *Developmental Psychology, 43*(3), 778–795.

Smith, A., Ntoumanis, N., Duda, J. L. (2007). Goal Striving, Goal Attainment, and Well-Being: Adapting and Testing the Self-Concordance Model in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(6), 763–782.

Thomae, H. (1968). *Das Individuum und seine Welt. Eine Persönlichkeitstheorie.* Göttingen: Hogrefe.

Wiese, B. (2000). *Berufliche und familiäre Zielstrukturen: ein Anwendungsbeispiel zum Meta-Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation.* Münster: Waxmann.

Wrosch, C., & Heckhausen, J. (1999). Control processes before and after passing a developmental deadline: Activation and deactivation of intimate relationship goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 415–427.

Wrosch, C., & Heckhausen, J. (1996). Being on-time or off-time: Developmental deadlines for regulating one's own development. *SWISS MONOGRAPHS IN PSYCHOLOGY*, 4, 110.

VII Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Kreisdiagramm zur prozentuellen Verteilung der Berufsstände innerhalb der Stichprobe	48
Abbildung 2: Verteilung der Einstufungen zu Glück und Zufriedenheit	49
Abbildung 3: Häufigkeit von Zielsetzungen in Prozent pro Altersklasse	50
Abbildung 4: Prozentueller Anteil der einzelnen Altersklassen pro Zielkategorie	51
Abbildung 5: Absolute Anzahlen genannter Wachstumsziele, Erhaltungsziele und Vermeidungsziele pro Altersklasse	52
Abbildung 6: Prozentuelle Häufigkeit der in die Kategorie „Keine konkreten Zielsetzungen“ fallenden Antworten pro Altersklasse.....	52

VIII Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Verteilung der Stichprobe nach Geschlecht und Altersklasse	47
Tabelle 2: Aktueller Berufsstand nach Geschlecht getrennt	47
Tabelle 3: Höchster abgeschlossener Bildungsgrad	48
Tabelle 4: Ergebnisse der Kontingenztafeln zu Zielkategorien x Altersklasse	53
Tabelle 5: Ankerbeispiele für die Kodierung der Zielbereiche	54
Tabelle 6: Ankerbeispiele für die Kategorisierung in Annäherungsziele, Erhaltungs- und Vermeidungsziele	56

IX Abstract English

The main goal of this work was to provide a more specific insight into the area of goals settings and the generation of wishes as well as potential differences over different age groups through a primarily qualitative research approach. For this purpose a random sample of $n = 90$ categorized according to sex and age was drawn from a data pool comprising 500 semi-narrative interviews and then summed up into three age classes. A qualitative content analysis according to Mayring (2010) was applied and 14 inductively derived categories were formed for the different goal areas. Additionally, a quantitative analysis of the coded data was carried out and categories concerning aspects of goals, which were named in connection with subjective well-being (SWB), were identified and the circumstances under which no goals are being set were categorized and compared. It was possible to determine a significant influence of age in eight goal categories. Furthermore, Baltes' concept of life longings (2008) was shown by means of three analyses of individual cases while putting the focus on intensity, frequency and salience of longing and discussing the formation conditions and individual differences as well as their potential as a coping strategy. It became apparent that longing can function as a meaningful, forward-looking element, although the connection to SWB seems to vary strongly according to the formation condition of the longing and to depend on the longed-for matters, respectively. In the interviews consulted, the concreteness of longings ranged from relatively clearly defined notions to rather abstract mental representations of an ideal situation.

X Anhang

13 Leitfaden für das qualitative, biographische Interview

Thema der Befragung sind die Lebensbedingungen oder die Umstände, mit denen Sie leben, und inwiefern diese sich auf Ihre Befindlichkeit auswirken. Ich möchte Sie nochmals darauf hinweisen, dass Sie uns nichts erzählen müssen, was Sie nicht möchten. Es gibt auch keine richtigen oder falschen Antworten, wir sind daran interessiert, wie Sie persönlich die Dinge wahrnehmen. Alle Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Ich möchte Sie bitten, mir zu erzählen, wie Ihr Leben verlaufen ist. Am besten beginnen Sie, mit ihrer Kindheit, und erzählen dann nach und nach, was sich so zugetragen hat, bis heute. Sie können sich dafür ruhig Zeit nehmen, wobei ich Sie bitten würde, mir die guten und schlechten Zeiten in Ihrem Leben zu beschreiben.

1. Beeinflussen Sie gewisse Erlebnisse noch immer?
2. Bitte erzählen Sie mir, was Ihnen besonders wichtig in Ihrem Leben in Bezug auf Ihr Wohlbefinden ist. wieder kommen? Können Sie diese bitte beschreiben?
 - Woraus beziehen Sie Kraft?
3. Worauf legen Sie in Ihrem Leben keinen Wert mehr, was Ihnen früher wichtig war? Worauf legen Sie jetzt mehr wert, was Ihnen früher unwichtig war?
4. Gibt es Gefühle oder Gedanken, die Sie schon Ihr Leben lang begleiten, bzw. immer
5. Was beeinflusst derzeit Ihre Stimmung?
 - Gibt es dafür einen speziellen Auslöser, oder entspricht dies Ihrer Grundstimmung?
6. Welche Ziele haben Sie schon erreicht und welche Wünsche sind noch unerfüllt? Was tun Sie um diese zu erreichen?
7. Haben Sie das Gefühl, dass man Ihnen ausreichend Anerkennung entgegenbringt?

8. Was gibt Ihrem Leben einen Sinn? Was empfinden Sie als den Sinn Ihres Lebens?
9. Wie fühlen Sie sich wenn Sie sich mit anderen Personen vergleichen?
- Mit wem vergleichen Sie sich und warum?
10. Mit welchen Belastungen und Herausforderungen werden Sie konfrontiert? Wie gehen Sie mit diesen um?
11. Gibt es Einschränkungen in Ihrem Leben?
12. Übernehmen Sie Verantwortung für andere Menschen? In welcher Form und wie wirkt sich das auf Sie aus?
13. Könnten Sie mir erzählen, inwieweit für Sie Zufriedenheit mit Geld und Besitz zusammenhängt?
14. Welchen Ratschlag würden Sie Ihrem Kind bzw. einem guten Freund geben – wie und wo das Glück zu finden ist?
15. Inwiefern hängt Ihr Wohlbefinden mit dem Ort zusammen in dem Sie leben?
16. Was müsste sich in Ihrer Umgebung oder Ihren Lebensbedingungen ändern, um sich wohler zu fühlen?
- Wie könnte die Gemeinde und Politiker in Österreich darauf Einfluss nehmen?
17. Was können Sie Sinnvolles dazu beitragen um die Umgebung/Region zu verbessern?
18. Gibt es Dinge, die Ihr Wohlbefinden beeinflussen, die noch nicht angesprochen wurden?

14 Laufnummern der analysierten Interviews

Laufnummer	Geschlecht	Alter	Laufnummer	Geschlecht	Alter
1	w	24	46	m	33
2	w	42	47	m	68
3	w	70	48	m	30
4	w	72	49	m	79
5	w	44	50	m	33
6	w	23	51	m	38
7	w	30	52	m	62
8	w	47	53	m	48
9	w	63	54	m	53
10	w	80	55	m	49
11	w	28	56	m	26
12	w	46	57	m	69
13	w	43	58	m	82
14	w	21	59	m	65
15	w	77	60	m	45
16	w	24	61	m	48
17	w	46	62	m	65
18	w	80	63	m	66
19	w	40	64	m	25
20	w	32	65	m	21
21	w	73	66	m	78
22	w	49	67	m	36
23	w	23	68	m	49
24	w	21	69	m	63
25	w	30	70	m	23
26	w	65	71	m	50
27	w	29	72	m	90
28	w	20	73	m	50
29	w	20	74	m	53
30	w	46	75	m	53
31	w	69	76	m	84
32	w	71	77	m	53
33	w	57	78	m	69
34	w	35	79	m	62
35	w	54	80	m	30
36	w	61	81	m	37
37	w	58	82	m	71
38	w	54	83	m	24
39	w	64	84	m	50
40	w	73	85	m	31
41	w	59	86	m	38
42	w	50	87	m	42
43	w	64	88	m	29

44	w	70	89	m	36
45	w	46	90	m	32

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass die Diplomarbeit selbstständig, ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel, verfasst wurde. Alle Ausführungen der Arbeit, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet.

Des Weiteren bestätige ich, dass die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt wurde.

Wien, am _____

Lebenslauf

Anna-Maria Hoffer

Geburtsdatum: 20.09.1984

Ausbildung

2006-2016	Diplomstudium Psychologie an der Universität Wien
2003-2006	Studium der Theater-, Film und Medienwissenschaft, Philosophie und Romanistik
1999-2003	Stiftsgymnasium Melk, musisches ORG, Matura mit gutem Erfolg
1995-1999	Ostarrichi-Gymnasium Amstetten
1991-1995	Elsa Brandström-Volksschule Amstetten

Berufliche Erfahrungen

seit 01/2013	Projektmanagement bei sound:frame Festival für audiovisuelle Kultur
02/2012 - 05/2012	Praktikum bei Super-Fi GmbH bzw. Monopol GmbH:

	• Erstellung von Advertorials • Media Buying • Social Media Betreuung • Redaktionelle Arbeit bei „Biorama – Magazin für nachhaltigen Lebensstil“ und „The Gap“
09/2008 – 12/2008	6-Wochen Pflichtpraktikum bei „check it!“ Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen
seit 10/2007	Organisation regelmäßiger Veranstaltungen für elektronische Musik
06/2006 – 09/2006	Praktikum in der Sozialpsychiatrischen Anstalt der Stadt Wien in Ybbs a.d. Donau
Sprachen	Deutsch als Muttersprache Englisch fließend in Wort und Schrift Spanisch in Wort und Schrift Italienisch Grundkenntnisse
PC Kenntnisse	Microsoft Office (Word, Excel, Powerpoint, Outlook) IOS Typo 3 Content Management SPSS Photoshop

