

Berichte aus der Psychologie

**Arnd Engeln**

**Aktivität und Mobilität im Alternsprozess**

Shaker Verlag  
Aachen 2001

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

*Engeln, Arnd:*

Aktivität und Mobilität im Alternsprozess / Arnd Engeln.

Aachen : Shaker, 2001

(Berichte aus der Psychologie)

Zugl.: Dresden, Techn. Univ., Diss., 2001

ISBN 3-8265-9501-7

Copyright Shaker Verlag 2001

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 3-8265-9501-7

ISSN 0945-0971

Shaker Verlag GmbH • Postfach 1290 • 52013 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: [www.shaker.de](http://www.shaker.de) • eMail: [info@shaker.de](mailto:info@shaker.de)

## **Aktivität und Mobilität im Alternsprozess**

**von Arnd Engeln**

Die Entwicklung des Menschen ist ein sehr komplexes Geschehen, dessen Ursachenbezüge bislang nur in wenigen Ausschnitten erforscht sind. Neben genetischen Bedingungen und Fragen des Gesundheitsverhaltens wird der Alternsprozess des Menschen entscheidend durch seine Alltagsaktivitäten bestimmt. Personen, die einen Lebensstil verwirklichen können, der ihnen zu einer hohen Lebenszufriedenheit verhilft, können häufig erfolgreicher altern. Sie können ihre körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit länger erhalten, bleiben häufiger gesund und emotional ausgeglichen. Sie entwickeln zufriedenstellendere soziale Rollen im Alter und sind sozial gut integriert. So erhalten sich erfolgreich alternde Menschen eine positive Identität.

Für die Erhaltung einer zufriedenstellenden Aktivitätsgestaltung wird im Alter die Mobilität zur kritischen Stellgröße: Personen, die ihre Mobilität nicht zufriedenstellend gestalten können, können auch ihre Aktivitätsbedürfnisse außer Haus nicht mehr zufriedenstellend erfüllen. Sie ziehen sich häufiger zurück und reduzieren ihren Aktionsradius. Häufig geht dies mit einer ungünstigen Entwicklung im Alter einher.

Um die im Alter so wichtige Mobilität zu erhalten, ist auf der einen Seite die Umwelt gefragt. Sie muss altersgerechte Wohn- und Mobilitätsangebote schaffen, damit der alternde Mensch sein Leben den individuellen Bedürfnissen entsprechend gestalten kann. Auf der anderen Seite muss der Mensch Anpassungskompetenzen entwickeln, die es ihm erlauben, seine Mobilität auch unter veränderten Bedürfnissen und Möglichkeiten im Alter aufrechtzuerhalten. Solche Strategien sind hilfreich für die Gestaltung einer zufriedenstellenden Lebenssituation und können den Entwicklungsprozess im Alter positiv unterstützen.

In dem Buch „Aktivität und Mobilität im Alternsprozess“ werden die Bedingungen einer positiven Lebens- und Mobilitätssituation im Alter analysiert. Mit Hilfe verschiedener Alternstheorien wird ein Modell entwickelt, das die Bedingungen des erfolgreichen Alterns unter besonderer Beachtung der Mobilität in ihren Zusammenhängen darstellt. Dieses mobilitätsbezogene Alternsmodell wird anhand eines differenzierten Datensatzes des mehrjährigen Forschungsprojektes ANBINDUNG mit längs- und querschnittlichen Anteilen untersucht. Bestehende Alternstheorien werden auf dem Hintergrund der Ergebnisse reflektiert und es werden Empfehlungen abgeleitet, wie eine erfolgreiche Entwicklung im Alter unterstützt werden kann.