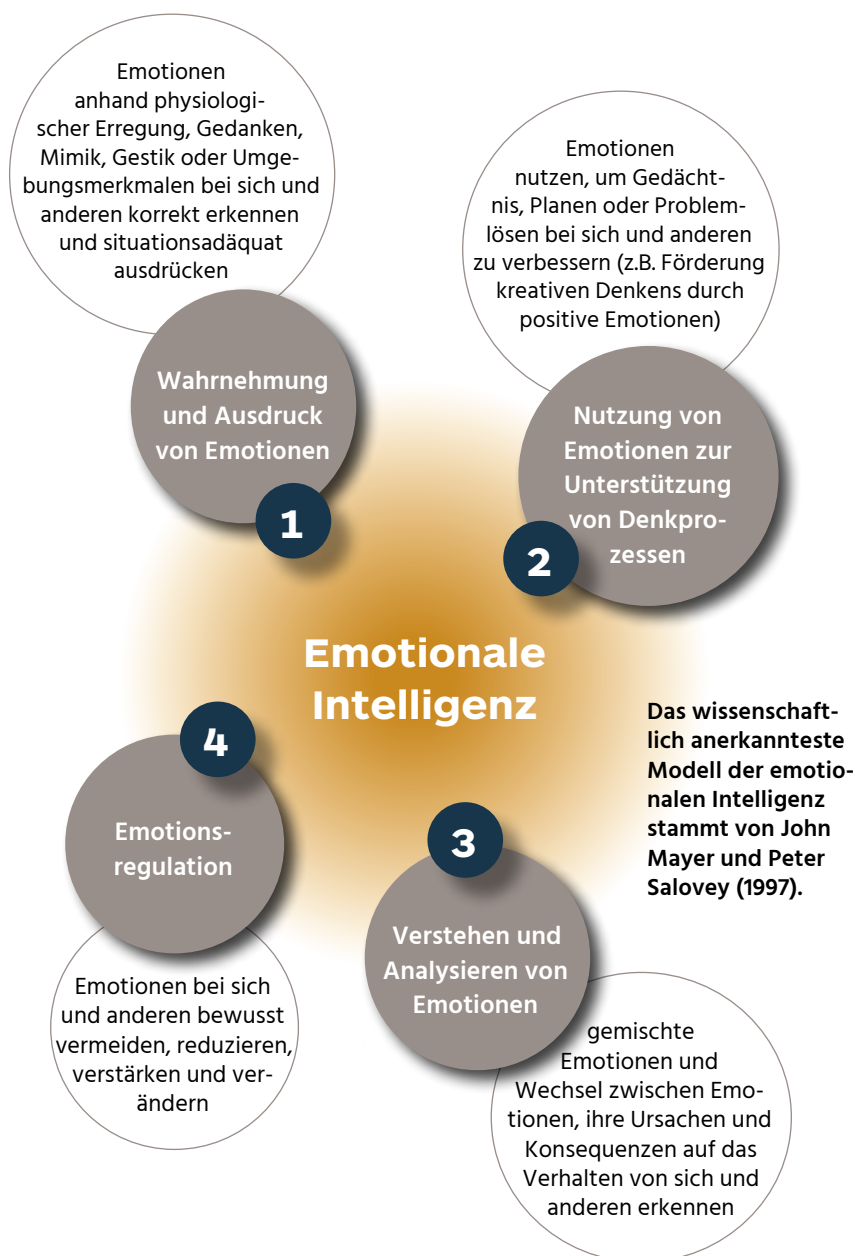


Emotionale Intelligenz im Alter

Wie sie definiert ist. Wie sie sich verändert.
Wie sie zur Lebensqualität beiträgt.

Text: Anne Eschen



Studien zeigen wiederholt, dass das psychische Wohlbefinden im Lebensalter von ca. 65 bis 80 Jahren am besten ist, obwohl in diesem Lebensalter geistige und körperliche Fähigkeiten nachlassen, Krankheiten auftreten oder enge Bezugspersonen sterben (Staudinger, 2000). Dieses «Paradox des Wohlbefindens» wird häufig mit der hohen emotionalen Intelligenz von Menschen in diesem Alter erklärt, die ihnen hilft, ihre grossen Herausforderungen zu bewältigen.

Was bedeutet emotionale Intelligenz?

John Mayer und Peter Salovey entwickelten 2002 zusammen mit David Caruso einen Test zur Messung der emotionalen Intelligenz. Sie konnten bei jungen und mittelalten Erwachsenen zeigen, dass die emotionale Intelligenz positiv mit Studien- und Berufserfolg, sozial kompetentem Verhalten und positiver Beziehungsqualität korreliert. Sie gingen davon aus, dass

Emotionsregulationsfähigkeiten scheinen im Alter nicht nachzulassen.

Foto: ChatGPT



Wissensaspekte der emotionalen Intelligenz durch Erfahrung und Lernen relativ einfach zu erwerben sind (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

Wie entwickelt sich emotionale Intelligenz im Alter?

Navarro-Bravo, Latorre, Jiménez, Cabello und Fernández-Berrocal (2019) fanden heraus, dass ältere Menschen nur in der Dimension *Verstehen und Analysieren von Emotionen* (3) schlechtere Leistungen als junge und mittelalte Erwachsene zeigten. In einer Studie von Cabello, Navarro Bravo, Latorre und Fernández-Berrocal (2014) mit ca. 300 Erwachsenen im Alter zwischen 18–76 Jahren hatte Alter zusätzlich einen negativen Effekt auf die Dimensionen *Wahrnehmung und Ausdruck von Emotionen* (1) sowie *Nutzung von Emotionen zur Unterstützung von Denkprozessen* (2). Zumindest *Emotionsregulationsfähigkeiten* (4) scheinen im Alter nicht nachzulassen.

Was bewirkt emotionale Intelligenz?

Studien zeigen positive Zusammenhänge zwischen emotionaler Intelligenz und Stressbewältigung, sozialer Unterstützung, psychischem Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und sogar körperlicher Gesundheit bei älteren Menschen (Frías-Luque & Toledano-González, 2022). Dies weist darauf hin, dass Interventionen zur Verbesserung der emotionalen Intelligenz bei älteren Menschen lohnenswert sind.

Tatsächlich konnten Delhom, Satores und Meléndez (2020) durch ein Training die emotionale Intelligenz älterer Menschen verbessern und gleichzeitig deren Lebenszufriedenheit und Stressresilienz steigern. Das Training umfasste zehn 90-minütige wöchentliche Sitzungen mit acht bis zwölf Teilnehmenden. Zu den verschiedenen Dimensionen der emotionalen Intelligenz wurden Kenntnisse vermittelt und Fertigkeiten geübt. ■

Mehr wissen:

Zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens durch Interventionen zur Förderung von emotionalen und sozialen Kompetenzen bei älteren Menschen:



Grundlagenpapier: Eschen, A. & Zehnder, F. (2019). Förderung von Lebenskompetenzen bei älteren Menschen. Grundlagenpapier. Arbeitspapier 40. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

gesundheitsfoerderung.ch/node/1328

Hier sind auch die im Text erwähnten Quellen aufgeführt.



Broschüre: Jacobshagen, N. (2019). Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter. Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zu Interventionsmöglichkeiten für die Förderung von Lebenskompetenzen bei älteren Menschen. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

gesundheitsfoerderung.ch/node/1324



Anne Eschen

Psychologin, Dr. phil., eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin mit FSP-Zusatzqualifikationen in Gerontopsychologie und Supervision, Standortleiterin bei WePractice Zürich Schulhausstrasse, freie Mitarbeiterin bei Gesundheitsförderung Schweiz.

✉ anne.eschen@psychologie.ch