



#85 Wie fit im Kopf bin ich wirklich? Zur kognitiven Selbsteinschätzung von älteren Personen

Originalstudie: Kuhles, G. & Rosenkranz, A. (2024). Zur Fähigkeit älterer Personen, eigene kognitive Leistungen einzuschätzen. *Logos*, 32(2), 84–93.

Der Artikel von Kuhles und Rosenkranz aus dem Jahr 2024 beschäftigt sich mit einem wichtigen Aspekt des Alterns, nämlich der Selbstwahrnehmung kognitiver Fähigkeiten. Das Älterwerden geht sehr oft mit kognitiven Veränderungen einher, die sich auf Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Problemlösungsfähigkeiten auswirken können. Diese Veränderungen können dazu führen, dass ältere Menschen, vor allem Menschen mit Alzheimer-Demenz, Schwierigkeiten haben, ihre eigenen kognitiven Leistungen realistisch einzuschätzen. Während die fehlende Krankheitseinsicht bei Alzheimer-Demenz bereits oft untersucht wurde, gibt es bisher kaum Studien zur Metakognition bei kognitiv eingeschränkten Menschen.

Die Fähigkeit zur Selbstbewertung spielt eine zentrale Rolle im Selbstkonzept. Eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten ist wichtig für das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität. Man kann auf verschiedene Arten und Weisen die Einschätzung überprüfen: zum einen mit dem Vergleich von Eigen- und Fremdwahrnehmung (z. B. via Fragebögen oder einem klinischen Urteil) oder zum anderen mit der Diskrepanz zwischen der Eigenwahrnehmung und einer objektiv erhobenen Leistung.

Darüber hinaus konnten in einer Studie von 2016 (Scherling et al., 2016) bereits gezeigt werden, dass das Überschätzen der eigenen kognitiven Leistungen ein Frühindikator für die Entwicklung von Alzheimer-Demenz oder anderen kognitiven Beeinträchtigungen sein könnte.

Kuhles und Rosenkranz wollten ebenfalls die Fähigkeit zur kognitiven Einschätzung bei älteren Personen erforschen. Dazu führten sie eine empirische Untersuchung durch, in der sie ältere Erwachsene verschiedenen kognitiven Tests unterziehen.

Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre eigenen Leistungen in diesen Tests einzuschätzen. Die Probandinnen und Probanden waren Bewohnerinnen und Bewohner von zwei Altersheimen in Nordrhein-Westfalen mit einem Alter von über 60, einem ausreichend korrigierten Seh- und Hörvermögen, sowie keiner vorbestehenden demenziellen Erkrankung. Insgesamt konnten 23 Testpersonen rekrutiert werden.

Die Studie analysierte sowohl die tatsächlichen Ergebnisse der Tests als auch die Selbstbewertungen der Teilnehmenden, um Diskrepanzen zwischen Eigenwahrnehmung und tatsächlicher Leistung zu identifizieren. Als objektive Testbatterie wurde die deutschsprachige Version der CERAD (Memory Clinic, 2015; Original von Morris et al., 1989; Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease-Plus) ausgewählt. Ein eigens konzipierter Fragebogen wurde zur Erhebung der Selbstwahrnehmung benutzt.

Insgesamt konnte ungefähr bei der Hälfte der getesteten Personen schlechte Leistungen in der CERAD festgestellt werden, wohingegen die andere Hälfte gut abschnitt. Es lag jedoch eine große Varianz vor. Die Ergebnisse zeigen, dass viele ältere Menschen ihre kognitiven Fähigkeiten entweder überschätzen oder unterschätzen. Insgesamt bewerteten sich alle getesteten Personen ähnlich, wobei sich die Menschen mit besseren kognitiven Leistungen



unterschätzten und diese mit schlechteren Ergebnissen überschätzten. Vor allem hinsichtlich des Gesamtscores und des visuellen Gedächtnisses gab es signifikante Unterschiede.

Es scheint also einen deutlichen Trend zu geben im Alter die kognitiven Fähigkeiten falsch einzuschätzen. Eine realistische Selbstwahrnehmung ist jedoch von großer Bedeutung, da sie Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein, die Lebensqualität und die Bereitschaft hat, neue Herausforderungen anzunehmen. Wenn ältere Menschen ihre Fähigkeiten falsch einschätzen, kann dies dazu führen, dass sie sich weniger aktiv am sozialen Leben beteiligen oder neue Lernmöglichkeiten meiden. Auch in der Sprachtherapie ist eine gute und adäquate Selbsteinschätzung von Vorteil, da viele Patientinnen und Patienten oft neben sprachsystematischen Defiziten auch kognitive Einschränkungen, vor allem auch bzgl. der Exekutivfunktionen, aufweisen. Somit empfehlen die Autorinnen eine kognitive Diagnostik und zusätzlich eine Erhebung der Eigenwahrnehmung, auch da es oftmals ein Hinweis auf eine beginnende Demenz sein kann.

Die Autorinnen betonen darüber hinaus die Bedeutung von Interventionen, die darauf abzielen, die Selbstwahrnehmung älterer Menschen zu verbessern. Dazu könnten Schulungsprogramme gehören, die den Teilnehmenden helfen, ihre kognitiven Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und Strategien zur Verbesserung ihrer kognitiven Gesundheit zu entwickeln. Um die Aussage zu erhärten, bräuchte es eine größere Stichprobe zur Verifizierung.

Auf den Punkt gebracht von Alicia Kluth, akademische Sprachtherapeutin in Oberbayern.

LingoScience ist eine Gemeinschaftsproduktion von Lingo Lab und dem Bundesverband für akademische Sprachtherapie und Logopädie, dbs. Dieser Text ist auch als Podcast zum Anhören verfügbar auf allen bekannten Podcastkanälen (Spotify, Castbox, Apple, etc.) und auf www.lingo-lab.de/podcast sowie in der Infothek auf www.dbs-ev.de.



Weitere Quellen:

Memory Clinic (2015). CERAD-Plus – Neuropsychologische Testbatterie. Verfügbar unter: www.memoryclinic.ch/de/main-navigation/neuropsychologen/cerad-plus/

Morris, J. C., Heyman, A., Mohs, R. C., Hughes, J. P., van Belle, G., Fillenbaum, G., Mellits, E. D., & Clark, C. (1989). The Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease (CERAD): I. Clinical and neuropsychological assessment of Alzheimer's disease. *Neurology*, 39(9), 1159-1165. doi: 10.1212/WNL.39.9.1159

Scherling, C. S., Wilkins, S., Zakrezewski, J., Kramer, J. H., Miller, B. L., Weiner, M. W., & Rosen, H. J. (2016). Decreased Self-Appraisal Accuracy on Cognitive Tests of Executive Functioning Is a Predictor of Decline in Mild Cognitive Impairment. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 1-9. doi: 10.3389/fnagi.2016.00120

Links:

CERAD-Material der Memory Clinic Basel:

<https://www.memoryclinic.ch/de/main-navigation/neuropsychologen/cerad-plus/>

CERAD-Testmaterial

https://www.memoryclinic.ch/fileadmin/user_upload/Memory_Clinic/CERAD-Plus/CERAD-Plus_Testheft.pdf

CERAD-Protokollbogen

https://www.memoryclinic.ch/fileadmin/user_upload/Memory_Clinic/CERAD-Plus/CERAD-Plus_Testbatterie.pdf