

# Potenziale für die Lebensgestaltung heutiger Ruheständler durch Paradigmenwechsel zur Ereigniszeit

---

Abschlussarbeit an der Universität des 3. Lebensalters  
an der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt a.M.  
im strukturierten Studiengang „Das Öffentliche und das Private“

erstellt am 05.02.2016  
von

Ulrich Gottschalck  
Studiennummer 20120199

Betreuerin:  
Dr. E. Wagner

## Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Problemaufriss</b> .....	<b>6</b>
Uhrenzeit versus Ereigniszeit .....	6
Zeitordnung der öffentlichen Erwerbsarbeits-Gesellschaft .....	8
Private Zeitgestaltung in der Nacherwerbsphase .....	10
<b>2 Demografischer Wandel und Freizeitaktivitäten im Ruhestand</b> .....	<b>14</b>
2.1 Bildung, Gesundheit, Absicherung, Aktivierung.....	16
2.2 Freizeitbedingungen.....	16
<b>3 Lebensgestaltung in der Ruhestandsphase</b> .....	<b>21</b>
3.1 Altersbilder .....	22
3.2 Verjüngung der Rentnergeneration .....	25
3.3 Altenaktivitäten - Beispiele: .....	26
3.3.1 Ehrenamt.....	26
3.3.2 Seniorenstudium .....	30
3.3.3 Reisen .....	31
<b>4 Potenziale des Nacherwerbslebens</b> .....	<b>35</b>
4.1 Herausforderungen und Schlüsselqualifikationen .....	36
4.2 Zeitstruktur-Veränderungen zugunsten der Ereigniszeit .....	39
<b>5 Zusammenfassung und Ausblick</b> .....	<b>43</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>45</b>
Internetquellen.....	48
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>50</b>
<b>Erläuterungen zu den Quellen / Statistiken</b> .....	<b>51</b>

## Einleitung

Im Rahmen des Seminars „Zeit – ihre Bedeutung im menschlichen Leben“ (Sommersemester 2015, Universität des 3. Lebensalters (U3L) an der Johann Wolfgang Goethe-Universität, Frankfurt am Main) wurde ein Textauszug aus Robert Levines Buch „Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen“ behandelt. Beim Nacharbeiten seiner Ausführungen zum Thema „Ereigniszeit“ hat mich insbesondere die folgende Textstelle zur Fragestellung dieser Abschlussarbeit inspiriert: „Wenn man in das Bewusstsein eines anderen Lebensstaktes hinüberwechseln kann, gleichgültig in welche Richtung, dann lohnt sich das immer. (...) Und wenn Menschen, die nach der Uhr leben, sich auf eine langsamere Kultur einstellen – nun, was ist denn so schmerzhaft daran, in ein Bewusstsein einzutauchen, in dem persönliche Beziehungen Vorrang vor Leistung haben, in dem Ereignisse ihren natürlichen, spontanen Lauf nehmen dürfen, in dem man der Zeit auch Zeit lässt? Kontrolle über die Zeit zu übernehmen – lernen, ‚in der Zeit zu leben‘ – ist eine stärkende Erfahrung.“<sup>1</sup> Die Fokussierung auf mein Thema: „Potenziale für die Lebensgestaltung heutiger Ruheständler durch Paradigmenwechsel zur Ereigniszeit“ entstand im Hinblick auf die Nutzung verbleibender Restzeit in der Nacherwerbsphase, in der - befreit vom Leistungsdruck - „Ältere“ möglicherweise eine erhöhte Lebensqualität durch eine erweiterte Zeitwahrnehmung erfahren können. Da Ruheständler i.d.R. außerhalb der Kriterien eines Erwerbslebens - nämlich losgelöst von getakteter Uhrzeit – von der "Freizeit" geprägt sind, ergibt sich die Frage, inwieweit diese Zeit tatsächlich als Ereigniszeit gestaltet wird. In diesem Zusammenhang ist es relevant, ob „Ältere“, die einen wachsenden großen Anteil der Gesellschaft in Deutschland repräsentieren, mit ihrem Wohlstand an Zeit einen neuen Lebensstakt aufnehmen können, während der überwiegende Anteil der Gesellschaft der getakteten Uhrzeit unterliegt. Bei der weiteren Recherche habe ich mich u.a. mit zwei Dissertationen intensiver befasst, die wesentliche Aspekte in Bezug auf meine Fragestellung bearbeitet haben. Das Buch von Meyer, C. (2008): „Altern und Zeit - Der Einfluss des demographischen Wandels auf Zeitstrukturen“ legt den Fokus auf die Notwendigkeit eines lebenslangen Lernens und ergänzt die Arbeit von Köller, R. (2006): „Ruhestand - mehr Zeit für Lebensqualität? Die Bedeutung von Erwerbstätigkeit und Zeiterfahrungen im Le-

---

<sup>1</sup> (Levine, 1998, S. 265f)

benslauf für die individuelle Gestaltung des Ruhestandes.“ Da sich die Nutzung privater Zeit in der nachberuflichen Lebensphase seitdem aufgrund des demographischen Wandels erheblich verändert hat, werde ich in meinen Ausführungen vorwiegend empirische Ergebnisse der letzten 10 Jahre nutzen, um eine Differenzierung zum Umgang mit Zeit aufgrund der Heterogenität der Gruppe älterer Menschen hinsichtlich Zeit- und Alter(n)s-erfahrung darzulegen. In diesem Kontext soll an Beispielen von ausgewählten Freizeitgestaltungen in der Nacherwerbsphase ebenso die Frage geklärt werden, welchen Grad der Autonomie der privaten Entscheidung, hierüber zu verfügen, der Ruheständler hat, wenn die materiellen wie psycho-physischen Gegebenheiten dies im Einzelfall zulassen. Auf die Darstellung der Folgen gesundheitsbedingter Autonomieeinschränkungen sowie einkommensbedingt begrenzter Handlungsspielräume wird in dieser Arbeit bewusst verzichtet, um den vorgegebenen Rahmen nicht zu sprengen.

Die vorliegende Arbeit beginnt in Kapitel 1 mit der Abgrenzung der Begrifflichkeiten von „Uhren-“ versus „Ereignis“-Zeit, wie sie derzeit von Zeitforschern definiert sind. Außerdem werden im Problemaufriss die Spannungsfelder der öffentlichen „Zeitordnung“ im Verhältnis zur privaten „Zeitgestaltung“ dargestellt sowie die Begrenzung für Handlungsspielräume, die hieraus erwachsen. Dies ist auch das zentrale Thema des strukturierten Studiengangs „Das Öffentliche und das Private“, da sich „für die Soziologie Fragen stellen nach der Relevanz der beiden Sphären für das Verständnis von Individuum und Gesellschaft, und welche Bedeutung für Mensch und Gesellschaft sie heute haben. Historische und kulturelle Perspektiven zeigen die Vielfalt der Konzepte auf. Praktische Fragen ergeben sich im täglichen Zusammenleben: wie viel Privatheit, wie viel Öffentlichkeit ist – z.B. im Alter – möglich bzw. nötig, wie gestalten wir das Öffentliche und das Private?“<sup>2</sup> In Kapitel 2 erfolgt die Erläuterung neuer empirischer Ergebnisse, die den demographischen Wandel in den letzten 20 Jahren belegen. Vordringlich ist die Betrachtung des Übergangs vom Erwerbsleben in den Ruhestand für die zunehmende Anzahl von Personen in der nachberuflichen Lebensphase. Da Gesundheit, materielle Absicherung und vor allem Bildungsniveau auch eine stärkere Aktivierung der „jungen“ Rentnergeneration bewirken, erfolgt hier eine Analyse neuester Ergebnisse zu Zeitbedürfnissen und Zeitnut-

---

<sup>2</sup> (U3L, 2013, S. Vorwort)

zung der selbstbestimmten Tätigkeiten. Das darauf folgende Kapitel 3 stellt die Lebensgestaltung von Ruheständlern in den zentralen Fokus. Zunächst wird ein Überblick über die verschiedenen Perspektiven der erforschten Altersbilder gegeben, um dann konkreter auf subjektive Erwartungen in der Altersphase einzugehen. Da die derzeitige Rentnergeneration ein jüngeres Verhalten aufweist als frühere Generationen ( dazu zählen: Reisen, Mode, Sport und Sexualität sowie Weiterbildung bis ins hohe Alter ), stellt diese aktive, körperlich und geistig leistungsorientierte Kultur bei erhöhter Lebenserwartung die Herausforderung dar, die mit der Zeitverwendung in Einklang zu bringen ist. Danach folgen die Ableitungen zur privaten Umsetzung von Aktivitäten und der Zeitnutzung an den Beispielen Ehrenamt, Studium und Reisen. In Kapitel 4 werden die Ergebnisse im Hinblick auf die Herausforderungen dieses gesellschaftlichen Wandels betrachtet und der Paradigmenwechsel weg von der tradierten Lebensgestaltung im Alter erläutert. Die Arbeit wird in Kapitel 5 mit einer Zusammenfassung der wesentlichen Ergebnisse zur Entschleunigung durch erlebte Ereigniszeit und einen Ausblick auf Handlungsoptionen einer Neudefinition von Ruhestand-Zeitgestaltung zur Erhöhung der Lebenszufriedenheit abgeschlossen.

# 1 Problemaufriss

## Uhrenzeit versus Ereigniszeit

Levine als Zeitforscher „unterscheidet das Leben von Menschen und ihren Kulturen qualitativ, entweder nach der Ereigniszeit oder der Uhrzeit, wobei vor allem die westlichen Industrienationen in Europa und im angloamerikanischen Bereich ausschließlich nach der Uhrzeit leben.“ Die Zeitordnung westlicher Gesellschaften definiert sich nämlich maßgeblich durch die Struktur organisierter Erwerbsarbeit und den damit verbundenen zeitlichen Zwängen. Mit dem Verrentungsprozess jedoch ist die Orientierung an der Uhrzeit theoretisch immer weniger von Belang, so dass hiermit ein Übergang in ein Leben möglich wird, in dem die Ereigniszeit stattfinden kann.<sup>3</sup>

Mit der Einführung von Uhr(en)zeit<sup>4</sup> im Verlauf des 14. Jahrhunderts trat an die Stelle der zyklischen Vorstellung des Lebens die eines linearen unumkehrbaren Zeitpfeils. Die Zeit kommt aus der Vergangenheit und rast in die Zukunft. Die Gegenwart ist dabei nur ein flüchtiger Moment, der nie wiederkommt. Die Zeit zerrinnt. Generell entsteht „Zeit“ erst, wenn wir sie messen, d.h. die natürlichen Zyklen in immer kleinere lineare Intervalle einteilen. „In einem Leben nach der Uhrenzeit werden die Ereignisse durch die Uhrenzeit ausgelöst. Ein Arzttermin beginnt um 9.15 Uhr, das Mittagessen findet um 12.30 Uhr statt, die Kinder gehen um 19 Uhr ins Bett usw. Fahrpläne öffentlicher Verkehrsmittel sind ein sehr gutes Beispiel für das Leben nach der Uhrenzeit. ... Auch die Länge eines Ereignisses ist durch die Uhrenzeit terminiert. Das funktioniert manchmal sehr gut – z.B. bei gut geschulten Konferenzmoderatoren.“<sup>5</sup>

Ein gutes Beispiel für Ereigniszeit ist in folgender Situation zu finden: In der vom SWR am 6.1.2016, 20:15 Uhr ausgestrahlten Sendung „Lecker aufs Land – Eine kulinarische Win-

---

<sup>3</sup> vgl. (Levine, 1998, S. 261f)

<sup>4</sup> Anmerkung: vgl. dazu (Dohrn- van Rossum, 1992, S. 125ff). Gesellschaftliche Relevanz erfährt diese Uhr(en)zeit im Verlauf des 14. Jahrhunderts. Zu dieser Zeit findet die Verbreitung öffentlicher Turmuhren statt. Die ersten (Kirch-) Turmuhren werden, ausgehend von den Nennungen in den jeweiligen Stadtarchiven, aufgestellt in Mailand (1336), Padua (1344), Moskau (1404) und Montpellier (1410). *Aufgrund der physischen Sichtbarkeit von Uhren/Ziffernblatt wird im Folgetext hierfür der Begriff Uhrenzeit verwandt, um insbesondere die Einwirkung auf Menschen von außen zu verdeutlichen und gleichzeitig den Unterschied zum „Flow“ der zyklischen Ereigniszeit noch deutlicher hervorzuheben.*

<sup>5</sup> (Bluhm, 2014)

terreise“ hatte die Gastgeberin als Überraschung einen Vesperraum als Frau Holle-Märchenraum dekoriert. Beim Verteilen von ausgeschüttelten Bettfedern in Kissenschlachtmanier fühlten sich die fünferwachsenen Teilnehmerinnen nach eigenem Bekunden emotional so weit in ihre Kindheit zurückversetzt, dass sie spielerisch eine Zeitlang mit Märchenerinnerungen in dieses Ereignis eintauchten. Da Spielen nicht von der Uhrzeit determiniert ist, bestimmt sich die Ereigniszeit nach dem Gefühl, wie lange ein Ereignis dauern sollte bzw. wie lange es „richtig“ ist.

Mit Verbreitung von Uhren im 14. Jh. ergab sich eine neue zeitliche Strukturierung des Tagesverlaufs durch Definition und Messbarkeit immer kürzerer Zeitintervalle, in die sogenannte „Taktzeit“ (Diese wurde insbesondere seit der industriellen Revolution als Maßeinheit zur Erlangung von Produktivitäts-Steigerungen genutzt, daher auch „*Zeit ist Geld*“). „So enthält Baxters *Christians Directory* viele Variationen zum Thema: Nutze die Zeit! , Nutze jede Minute als eine kostbare Gabe und verbringe sie in Pflichterfüllung. ‘ Dass Zeit Geld sei, war gewiss eine ausgeprägte Vorstellung,...“<sup>6</sup> Trotz Wegfall von Stechuhren ist das Arbeitsleben heutzutage weitestgehend noch an solchen Kriterien orientiert und ermöglicht eine Unterteilung in Arbeitszeit und Freizeit, was sich auch in der Gewerkschaftsforderung von 1955 „*Samstags gehört der Vati mir*“<sup>7</sup> ausdrückt. Freie Zeit verwandelt sich zudem noch in Konsumzeit, weil Zeit, in der man weder produziert noch konsumiert, in steigendem Maße als verschwendet gilt.

Im Gegensatz hierzu wurden ursprünglich Tageszeit wie täglicher Zeitablauf durch die Reihenfolge von Aufgaben und ihrer Beziehung zueinander sowie auch an der Dauer eines Ereignisses gemessen ( *Es dauert von Sonnenaufgang bis zum Höchststand am Mittag, ein bestimmtes Stück Acker zu pflügen*), daraus auch resultierend das Flächen-/Zeitmaß: ein Morgen) oder auch jahreszeitlich (*Ein Bauer erntet, wenn das Korn reif ist.*) Alles zu seiner Zeit - wenn die Zeit dafür reif ist - die sogenannte „Ereigniszeit“. Die algerischen Bauern,

---

<sup>6</sup> (Thompson, 1980)

<sup>7</sup> Anmerkung: Ein Werbefilm der IG Metall aus dem Jahre 1955 traf den Nerv: „*Der eine liebt das Federspiel. Der andere bastelt gern und viel. Ein dritter weiß, wie viel es nützt, wenn er im Hörsaal manchmal sitzt. Die vierte kann es kaum erwarten, das Wochenende im Blumengarten. Der fünfte fährt mit Rad und Zelt mit der Familie in die Welt. Kurzum, es wird auf alle Fälle, das Wochenende zur Jungbrunn-Quelle. Genau gesagt heißt das Panier: **Samstags gehört der Vati mir!** Und dieses Ziel, all überall, erstrebt es die IG Metall.*“ Abgerufen am 23.11.2015, 17:29 Quelle: [http://www.deutschlandfunk.de/samstags-gehört-vati-mir.724.de.html?dram:article\\_id=97863](http://www.deutschlandfunk.de/samstags-gehört-vati-mir.724.de.html?dram:article_id=97863)

denen sich Bourdieu soziologisch gewidmet hat, benutzen zur Einteilung des Tages folgende qualitative Markierungen: „Sobald der Himmel im Osten ein klein wenig hell ist.“, „Sobald sich der Himmel etwas gerötet hat“, „Zur Zeit des ersten Gebets“, „Wenn die Sonne die Erde berührt“, „Wenn die Ziegen hervorkommen“ usw.“<sup>8</sup> Diese „natürliche“ Zeit besteht aus einer Ansammlung mehrerer gleichzeitig verlaufender Prozesse, die keine linearen Sequenzen darstellen, sondern zyklische Ereignisse.

Die Ereigniszeit wird dadurch determiniert, dass Ereignisse durch andere Ereignisse hervorgerufen werden. Levine schreibt dazu: „Ein besonders signifikanter Unterschied im Takt des Lebens liegt darin, ob die Menschen die Uhrenzeit benutzen, um den Anfang und das Ende von Aktivitäten festzulegen, oder ob sich die Aktivitäten nach ihrem eigenen spontanen Zeitplan entwickeln dürfen – ob man also nach der Uhrenzeit oder nach der Ereigniszeit lebt.“<sup>9</sup> Böhnisch sieht für das Alter die Chance, „ sich wieder in einen zyklischen Lebens- und Zeitrhythmus zu begeben und nicht länger der produktionsfixierten Linearität der Arbeitswelt und der daraus resultierenden Arbeits- und Konsumbiografie verhaftet zu bleiben.“<sup>10</sup>

## **Zeitordnung der öffentlichen Erwerbsarbeits-Gesellschaft**

„Ältere Menschen haben die Zeitordnung einer Gesellschaft von Beginn ihres Lebens ebenso anezogen und sozialisiert bekommen, wie jede/jeder andere im Verlaufe von Erziehungs- und Sozialisationsprozessen auch. Die Besonderheit, die für die Lebensverhältnisse Älterer zu berücksichtigen ist, liegt in gesellschaftlich- ökonomisch bedingten Zeitstruktur-Wechseln, die sich auch dynamisch auf die Zeitordnung auswirken. Der überwiegende Anteil der Menschen ist über die Erwerbsarbeits-Verhältnisse an diesem Prozess beteiligt, passt sich an neue Gegebenheiten an und gestaltet sie sogar mit. Ältere Menschen sind gefährdet, an Zeitordnungsdynamisierungen nicht beteiligt zu sein, Anpassungsprozesse zu verpassen und außerhalb gesellschaftlicher Entwicklungen zu blei-

---

<sup>8</sup> vgl. (Bourdieu, 1976, S. 378ff)

<sup>9</sup> (Levine, 1998, S. 122)

<sup>10</sup> (Böhnisch, 1999, S. 248)

ben. Abgesehen davon, fließen ihre eigenen Bedürfnisse gar nicht erst in gesellschaftliche Prozesse ein..... Die aktuelle Zeitordnung einer Gesellschaft gibt jedoch den Takt und das Maß einer Gesellschaft an und entscheidet wiederum über Teilhabe an Gesellschaft, womit ältere Menschen in mehrfacher Hinsicht ausgeschlossen sein können.“<sup>11</sup>

Für die älteren Menschen in der Gesellschaft hat die geltende Zeitordnung mehrfache Auswirkungen: Es stellt sich die Frage, ob nicht die älteren Generationen aus der Gesellschaft ausgeschlossen sind, da diese von einer ökonomisierten Zeitordnung durchdrungen ist, d. h. Zeit in Arbeits-, und Reproduktionsphasen bzw. dem Gegenpol Freizeit eingeteilt ist. Damit gilt dieses Zeitmuster für den überwiegenden Teil der Gesellschaft, der einer Erwerbstätigkeit nachgeht. „ Es droht täglich wiederkehrend der Verlust der Lebensqualität und des Lebenssinns, da die überwiegende Anzahl Älterer aus dem Erwerbsarbeitsleben regulär ausgegliedert ist und somit ihre Teilhabe an der dominierenden Gesellschaft nicht mehr gegeben ist. Jede und jeder Ältere ist somit gezwungen, die bestehende Zeitordnung persönlich zu überwinden und für sich zu verändern. Es entstehen Vereinzelungen, da die dominante Zeitordnung der Gesellschaft alternative Lebenszeitplanungen und –gestaltungen nicht unterstützt oder fördert und nicht darauf eingestellt ist. Rentnerinnen und Rentner bekommen jedoch kaum eine Chance, ihre bisherige Zeitordnung zu verlernen und eine für ihr Leben, als regulär aus dem Erwerbsarbeitsleben der Gesellschaft „Entlassene“, sinnvolle Zeitordnung, die auch nicht nur Exklusion aus der übrigen Gesellschaft bedeutet, zu erlernen und weiterhin als gleichwertige wertvolle Mitglieder zu gelten. Es lässt sich zusammenfassen, dass auf der Basis eines ökonomisierten linearen Zeitverständnisses (für die Aussage ist nachrangig, ob industrie- oder dienstleistungsgesellschaftlich organisierte Beschäftigungsverhältnisse überwiegen) die dem Alter verordnete Unproduktivität ganz von selbst in ein defizitäres Verständnis von Alter führt.“<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> (Meyer, 2008, S. 212)

<sup>12</sup> (Meyer, 2008, S. 39)

## Private Zeitgestaltung in der Nacherwerbsphase

„Durch den Eintritt in den Ruhestand verändern sich die durch die jahrelange Erwerbstätigkeit geprägten Zeitstrukturen. Von Erwerbsarbeit frei gewordene Zeit ist nicht als nun für diese Älteren verfügbare Freizeit anzusehen, sondern es ist eher eine Freisetzung aus eingelebten Zusammenhängen und Strukturen, deren Verlernen notwendig werden könnte. (...) Die ehemals öffentliche Zeit reduziert sich erheblich. Dagegen nimmt die persönliche Zeit stark zu. Suchbewegungen werden notwendig, die alternative zeitliche Orientierungen für das Denken und Handeln ermöglichen.“<sup>13</sup>

Der Mensch wird zu diesem Zeitpunkt – häufig zum ersten Mal – dazu gezwungen, seinen Alltag ohne die Vorgaben der Erwerbsarbeit zu strukturieren. Der Ruhestand dient dabei als Projektionsfläche für ein anderes, oft besseres Leben, das als ‚späte Freiheit‘ herbeigesehnt wird.“<sup>14</sup>

Entgegen der landläufig vorherrschenden Meinung zeigte sich in den Befragungen seit 1985, dass die meisten Ruheständler sehr wohl zwischen Freizeit und Nicht-Freizeit unterscheiden können: „Pflichten erfüllen ist keine Freizeit!“ Infolgedessen werden arbeitsähnliche Tätigkeiten und Beschäftigungen mit Pflichtcharakter (z.B. Haushaltsarbeiten, Besorgungen, Erledigungen) nicht zur Freizeit gezählt. Freizeit ist bei den Ruheständlern mehr eine Empfindung, ein Gefühl: Freizeit hat man, wenn man sich wohlfühlt.

Die neuesten verfügbaren Erhebungen zur Zeitverwendung von Rentnern/-innen und Pensionären/Pensionärinnen bestätigen, dass neben Tätigkeiten wie Schlafen, Essen und Trinken, Körperpflege und Haushaltsführung nur maximal ein Drittel der Tageszeit zur „freien“ Gestaltung zur Verfügung steht. Die nachfolgende Tabelle wurde 2015 vom Statistischen Bundesamt veröffentlicht und ermöglicht einen Einblick in die Aktivitäten von derzeitigen Ruheständlern. Unabhängig von deren persönlicher Priorisierung der Zeitverwendung wird offensichtlich, dass auch hier Zwänge bestehen, die nur ein begrenztes Zeit-Potenzial für einen Paradigmenwechsel hin zur Ereigniszeit übrig lassen.

---

<sup>13</sup> (Meyer, 2008, S. 20)

<sup>14</sup> (Deutsches Zentrum für Altersfragen, 2015, S. 16)

## Durchschnittliche Zeitverwendung je Tag 2012/2013

von Rentner/-innen und Pensionären/Pensionärinnen

Aktivität	Insgesamt		
	Alle	Aus-übende	Beteili-gungs-grad
	Std : Min		%
<b>Persönlicher Bereich, Physiologische Regeneration</b>	<b>11:49</b>	<b>11:49</b>	<b>100</b>
Schlafen	8:41	8:41	100
Essen und Trinken	2:06	2:06	99,6
Andere Tätigkeiten im persönlichen Bereich	1:03	1:04	97,5
<b>Haushaltsführung und Betreuung der Familie</b>	<b>4:01</b>	<b>4:10</b>	<b>96,6</b>
<b>Ehrenamt, freiwilliges Engagement, Unterstützung anderer Haushalte, Versammlungen</b>	<b>0:33</b>	<b>2:19</b>	<b>23,5</b>
<b>Soziales Leben und Unterhaltung</b>	<b>2:02</b>	<b>2:25</b>	<b>83,8</b>
<b>Sport, Hobbys, Spiele</b>	<b>1:05</b>	<b>1:56</b>	<b>56,5</b>
<b>Mediennutzung</b>	<b>4:03</b>	<b>4:11</b>	<b>96,9</b>
Lesen ( auch elektronisch )	0:57	1:20	71
Fernsehen, Video und DVD	2:42	3:02	88,8
Computer und Smartphone	0:18	1:18	23,2

Tabelle 1 Zeitverwendung 2015 / Auszug<sup>15</sup>

Mit fast 16 Stunden pro Tag für den „Persönlichen Bereich...“ und „Haushaltsführung...“ sind zwei Drittel des Tages für alle Ruheständler unabänderlich bereits ausgefüllt. Auch der Anteil der Mediennutzung ist bei allen Ruheständlern insgesamt mit etwas über 4 Stunden pro Tag identisch mit den Ausübenden, ebenso wie die Zeitspanne von 2:02 Stunden pro Tag, die für soziales Leben von allen Rentnern insgesamt genutzt wird ( Ausübende 2:25 ). Signifikante Unterschiede sind lediglich beim Zeitverbrauch für Sport,

<sup>15</sup> (Statistisches Bundesamt, 2015a, S. 8.3)

Hobbies, Spiele (alle Ruheständler 1:05 Std. vs. 1:56 Std bei Ausübenden) sowie bei Ehrenamt, freiwilliges Engagement, Unterstützung anderer Haushalte und Versammlungen (alle Ruheständler 0:33 Std. vs. Ausübende 2:19) feststellbar. Bezeichnenderweise übt etwas mehr als die Hälfte aller Ruheständler „Sport, Hobbies, Spiele“ aus und lediglich knapp ein Viertel ein „Ehrenamt etc...“. In dem nachfolgenden Kapitel 3.3 werde ich auf diese Unterschiede nochmals explizit eingehen, um die unterschiedlichen Motivationen exemplarisch darzustellen. Nur was die Ruheständler subjektiv als frei verfügbare Zeit empfinden und haben wollen, ist wirklich Freizeit. Daher beginnt die Freizeit meist erst nachmittags oder sogar abends. Sie haben die Aktivität und den Rhythmus der Arbeitswelt offenbar noch ganz verinnerlicht. Da häufig auch im Altersruhestand der Wochenrhythmus mit seiner typischen Unterscheidung zwischen Werktagen und Wochenende beibehalten wird, ist auch erklärbar, warum während der Woche ein anderes Freizeitverhalten als am Wochenende gezeigt wird.

„Die Reflexionen zur Zeit in Verbindung mit der Lebensphase Alter bringen die unterschiedlichen Auswirkungen der geltenden Zeitordnung für ältere Menschen zu Bewusstsein... Zeit ist gegenwärtig in Arbeits- und Reproduktions- bzw. den Gegenpol Freizeit eingeteilt und dieses Zeitmuster schließt nur die Teile der Gesellschaft ein, die in den Erwerbsarbeitsprozess eingebunden sind. Kinder, Rentnerinnen und Rentner, erwerbslose Frauen und Männer sind von der Erwerbsarbeitsgesellschaft zeitlich ausgeschlossen und haben ihr Leben selbstverständlich nach dem Zeitmuster der Erwerbsarbeitsgesellschaft eingerichtet.“<sup>16</sup>

In der Nacherwerbsphase sind Ruheständler somit darauf angewiesen, eine persönliche Zeitgestaltung für sich selbst zu entwickeln, die einerseits nicht vollkommen konträr zu der dominanten gesellschaftlichen Zeitordnung verläuft und sie damit von der Mehrheit der Gesellschaft ausschließen würde. So orientieren sich z.B. Öffnungszeiten für kulturelle Angebote (Konzerte, Theateraufführungen, Filmvorführungen) vorwiegend an normalen Arbeitszeiten und beginnen deshalb meist nicht vor 17:00. Obwohl für Ruheständler auch die Wahrnehmung solcher Aktivitäten während anderer Tageszeiten möglich wäre, können sie diese Zeiträume hierfür mangels Angebot nicht nutzen. Andererseits wird es auch

---

<sup>16</sup> (Meyer, 2008, S. 212)

nur in wenigen Fällen gelingen, die bisherige Zeitordnung aus der Berufsphase lediglich zu einem Teil aufzugeben, da sie sich, sonst nicht eingebunden, weiterhin in der linearen Zeitstrukturierung befänden. Es ist deshalb die maßgebliche Herausforderung an den Alterungsprozess in der Nacherwerbsphase, die eigene Zeitnutzung dieses Lebensabschnitts so zu definieren, dass es dem persönlichen Bedarf weitestgehend entspricht.

Die Überschrift „Problemaufriss“ zu den vorangegangenen Ausführungen habe ich gezielt gewählt, um die wesentlichen Definitionen aus der Zeitforschung und damit die Abgrenzung zwischen linearer „Taktzeit“ und zyklischer „Ereigniszeit“ darzustellen. Da die heutigen Ruheständler nicht automatisch in der produktionsfixierten Linearität der Arbeitswelt und der daraus resultierenden Arbeits- und Konsumbiografie verhaftet bleiben müssen, ergibt sich für sie die Möglichkeit sich wieder einem zyklischen Lebens- und Zeitrhythmus anzunähern.

Hieraus ergibt sich auch die Problematik und Herausforderung für das Leben im Ruhestand, nämlich zwischen dem Zeitmuster der Erwerbsarbeits-Gesellschaft und einer privaten Zeitstrukturierung mit Freiräumen für erhöhte Lebensqualität wählen zu müssen. Die erläuterten Alterssurvey-Ergebnisse zur Zeitverwendung von Ruheständlern legen auch nahe, dass hierzu alternativ alte Gewohnheiten intensiviert, verändert oder aufgegeben werden müssen. Dies geschieht im Hinblick auf eine veränderte Zeitnutzung, um neue Lebensqualität möglicherweise auch durch vermehrte Ereigniszeit zu erreichen. Wie sich die Nutzung privater Zeit in der nachberuflichen Lebensphase für eine Vielzahl von „Älteren“ bereits im Zuge des demographischen Wandels verändert hat, werde ich im folgenden Kapitel darlegen.

## 2 Demografischer Wandel und Freizeitaktivitäten im Ruhestand

Niemals zuvor in der Geschichte führten Menschen ein so langes und zugleich gesundes Leben wie derzeit in entwickelten Gesellschaften. In Deutschland betrug die fernere Lebenserwartung eines 65-jährigen Mannes in den Jahren 2009/2011 mehr als 17 Jahre, bei einer 65-jährigen Frau sogar noch rund 21 Jahre.<sup>17</sup> Diese im Vergleich zu früheren Generationen gewonnenen Jahre verlangen nach einer neuen Perspektive auf die Lebensphase „Alter“ für die 20,8 Mio. Rentner/Innen.<sup>18</sup>

Durch die gestiegene Lebenserwartung und die in den letzten Jahrzehnten erheblich verbesserte Gesundheitsversorgung können immer mehr ältere Menschen gesund und aktiv die Nacherwerbsphase gestalten. Biologisch sind die Senioren von heute rund ein Jahrzehnt weniger gealtert als noch vor zwei Generationen. Nach den Feststellungen des Dritten Altenberichts „Alter und Gesellschaft“ sind 80 Prozent der Menschen ab 70 Jahren oder älter zu einer weitgehend selbständigen Lebensführung in der Lage.<sup>19</sup>

Nach Opaschowski stellt die sogenannte „ältere Generation“ lediglich einen Rahmenbegriff dar, der drei verschiedene Gruppen<sup>20</sup> umfasst und in Deutschland insgesamt ca. 35 Mio.<sup>21</sup> Personen repräsentiert:

Junge Alte	(50- bis 64-Jährige),	17,8 Mio. Personen
Ältere	(65- bis 74-Jährige),	8,4 Mio. Personen
Hochbetagte	(75 Jahre und älter)	8,6 Mio. Personen

---

<sup>17</sup> (Sackreuther, 2015, S. 15)

<sup>18</sup> (Deutsche Rentenversicherung, 2015)

<sup>19</sup> vgl. (Deutscher Bundestag, 2008)

<sup>20</sup> Anmerkung: Diese Unterteilung folgt verschiedenen Untersuchungen. Für den internationalen Kontext zu nennen ist SHARE („Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe“ – Survey zu Gesundheit, Altern und Ruhestand in Europa). Durch diese erstmals im Jahr 2004 durchgeführte Erhebung wurde eine international vergleichbare Datenbasis zur Lebenssituation älterer Menschen (50 Jahre und älter) in Europa erstellt. Die Erhebung wird von der Europäischen Kommission und dem US National Institute on Aging finanziert und in Deutschland vom Mannheimer Forschungsinstitut Ökonomie und Demografischer Wandel koordiniert (vgl. [www.share-project.org](http://www.share-project.org)).

<sup>21</sup> (Statistisches Bundesamt, 2015, S. WO EJ) und eigene Berechnungen

Der demographische Wandel beinhaltet nach Opaschowski somit auch die Veränderung hin zu einer Sechs-Generationen-Gesellschaft, die neben den Gruppen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auch diese drei verschiedenen älteren Generationen beinhaltet und die sich in ihrem Interesse und Aktivitätsspektrum deutlich voneinander unterscheiden.<sup>22</sup>

Sie werden nicht nur zahlenmäßig mehr, sondern sie verbringen eine deutlich gestiegene Lebenszeit im Ruhestand, sie sind gewissermaßen „jünger“ und leben zugleich länger. Vor allem aber weist bislang jede jüngere Ruhestandskohorte eine im Schnitt bessere Bildung, eine bessere Gesundheit und auch eine bessere finanzielle Absicherung auf. Etwa ein Viertel der Älteren von 55 – 70 Jahren (Infratest Sozialforschung et al. 1991) bringen zunehmend bessere Voraussetzungen für eine aktive und produktive Gestaltung mit in die nachberufliche Lebensphase. „Insofern wäre es nicht überraschend, neue Partizipations- und Tätigkeitsformen im Alter vorzufinden, die sich von der „Altersfreizeit“ z.B. der 1970er Jahre deutlich unterscheiden. Tatsächlich wird - seit die genannten Trends in das Blickfeld geraten sind - das Entstehen einer neuen Generation `zwischen Lebensmitte und Lebensabend´ (Opaschowski & Neubauer 1984, S.36), eines `gewandelten Ruhestands-bewußtseins´ (Naegele, 1984, S.64), einer `neuen Muße-Klasse´ (Tokarski, 1985), von `neuen Freizeitgenerationen´ (Attias-Donfut, 1988) oder `zumindest eine Ausdifferenzierung von Lebensstilen auch im Alter´ erwartet (Tokarski, 1989). Die empirische Befundlage hierzu ist bislang allerdings eher dürftig.“<sup>23</sup>

Dennoch ist das o.g. verfügbare Zahlenmaterial (siehe hierzu auch Tabelle zur Zeitverwendung S.11) von zentraler Bedeutung für die Einschätzung, welcher Anteil der Ruheständler im Umgang mit der Zeit überhaupt für einen Paradigmenwechsel in der Nacherwerbs-Lebensphase möglicherweise in Frage kommt. Da die Altersgruppe 75+ von zunehmenden Gesundheitseinschränkungen betroffen wird, ist die primäre Zielgruppe der Ruheständler die der 8,4 Mio. „Älteren“ (65-74 Jahre). Hiervon jedoch bleibt ebenfalls lediglich ein Viertel = ca. 2 Mio. Ruheständler, die die o.g. Voraussetzungen für eine aktive private Zeitgestaltung im Ruhestand mitbringen. Wie viele hiervon allerdings einen getakteten Zeitrahmen bevorzugt gewählt haben, ist statistisch noch nicht schlüssig erforscht.

---

<sup>22</sup> vgl. (Opaschowski, 2004, S. 87)

<sup>23</sup> (Clemens, Engstler, & Tesch-Römer, 2006, S. 294)

## 2.1 Bildung, Gesundheit, Absicherung, Aktivierung

In den neuesten Publikationen des Deutschen Zentrums für Altersfragen stehen zwei Thesen im Fokus der Betrachtungen von individueller Anpassung von Freizeitgestaltung im Übergang in den Ruhestand. Zum einen wird ein partieller Vorsprung bei der Entwicklung der Freizeitaktivitäten bei der Personengruppe vermutet, die vor dem Übergang in den Ruhestand erwerbslos war und währenddessen bereits neue Alltagsstrukturen entwickelt hat. Wie auch bei der Vergleichs-Gruppe (die direkt aus dem Erwerbsleben in den Ruhestand eintritt), bleiben jedoch bisherige Hobbies und Aktivitäten von der Frequenz und Dauer weitestgehend konstant und die Aufnahme neuer Freizeitaktivitäten ist eher die Ausnahme.

Zum anderen ist wahrscheinlich Bildung ein maßgeblicher Faktor dafür, ob und wie beim Übergang in den Ruhestand die Freizeitgestaltung individuell sinnvoll angepasst werden kann. „Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass mit einer höheren Bildung nicht nur ein höheres Einkommen und eine bessere Gesundheit einhergehen, sondern auch ein größerer Freundeskreis und eine größere Fähigkeit, sich an neue Situationen anzupassen. Gerade diese Faktoren sind wichtige Voraussetzungen für eine aktive Gestaltung des Ruhestands und damit auch der Freizeitgestaltung im Ruhestand.“<sup>24</sup>

## 2.2 Freizeitbedingungen

Wie für andere Bevölkerungsgruppen, ist auch für Rentner und Pensionäre Freizeit zunächst ein Wort, das die Phantasie anregt und eine Fülle von Assoziationen auslöst. Inhaltlich wird das Vorstellungsbild von Freizeit beherrscht durch körperliche Aktivität und Outdoor-Unternehmungen wie Sport treiben, Reisen und Ausflüge durchführen. Die Gruppe im Ruhestand hebt zusätzlich noch den (neuen) Genuss der Freiheit und Unabhängigkeit in der Freizeit hervor, während die Gruppe der Berufstätigen vor dem Ruhestand stärker auf den Erholungsaspekt der Freizeit abhebt.

---

<sup>24</sup> (Deutsches Zentrum für Altersfragen, 2015, S. 17)

Die 50plus-Generation richtet sich auf ein neues Leben ein: Auf ein Leben nach dem Job – mit einem Drang zur Neuorientierung. Die Lebensziele werden neu festgelegt. Für das subjektive Wohlbefinden und die persönliche Lebenszufriedenheit bekommt dabei die eigene Lebensgestaltung (auch im Sinne von Frei-Zeit-Gestaltung) eine fundamentale Bedeutung.<sup>25</sup>

Bei den antizipierten Vorteilen des Ruhestandes dominieren zwei Bereiche: Der Genuss der neuen Freiheit (frei von Verpflichtungen sein, selbst bestimmen, was man tun will, keine Rücksicht mehr nehmen müssen) und die Ruhe (kein Stress, keine Hektik, keine Termine mehr und endlich Zeit für sich selbst haben). Besonders der Aspekt „viel Zeit“ wird konkret und anschaulich ausformuliert, wobei in den Schilderungen Begriffe wie „unbegrenzt“, „ausgiebig“ und „endlos“ häufig fallen. Hier deutet sich zweifellos ein starkes und verbreitetes Bedürfnis nach Erholung und Entspannung an – nach einem offensichtlich immer belastender gewordenen Berufsleben. Dies scheint nach meiner Ansicht auch ein Resultat des stressreichen Karrierestrebens und der zeitaufwendigen Sicherung eines festen Arbeitsplatzes gerade bei der jetzt im Übergang zum Ruhestand befindlichen „Babyboomer“-Generation der Nachkriegsjahre zu sein. „ Aktive Aspekte (z.B. die Vorfreude auf bestimmte Unternehmungen) fehlen in dieser Vorausschau völlig. Die Freiheit in der Freizeit wird lediglich als ‚Freiheit von etwas‘ definiert.“<sup>26</sup>

Im 21. Jahrhundert erfordert die Suche nach Lebensqualität neue Antworten und Lösungen, die nicht mehr nur im materiellen Bereich liegen können. Konkret heißt dies für die Zukunft:

- Die infrastrukturellen Rahmenbedingungen („Freizeitinfrastruktur“) müssen im Hinblick auf eine sozial- und umweltverträgliche Freizeitentwicklung qualitativ verbessert werden.
- Die quantitative Steigerung des Konsumangebots muss gleichermaßen mit einer qualitativen Steigerung des Kulturangebots („Freizeitkultur“) einhergehen.

---

<sup>25</sup> vgl. (Opaschowski, 2008, S. 174)

<sup>26</sup> (Opaschowski, 2008, S. 177)

- Die persönlichen Auswahl-Fähigkeiten im Umgang mit der Angebotsvielfalt („Freizeitkompetenz“) müssen entwickelt und gefördert werden.

Im Idealfall löst eine gute objektive Lebensqualität (= gesellschaftliche Wohlfahrtsbedingungen) auf dem Wege über individuelle Wahrnehmung und Verarbeitung auch eine subjektive Lebensqualität (= individuelles Wohlbefinden) aus.<sup>27</sup> Dabei stellen die Freizeitbedingungen (Freizeitinfrastruktur, Freizeitkultur, Freizeitkompetenz) – neben den Arbeits- und Umweltbedingungen – unverzichtbare Voraussetzungen für ein subjektiv wahrgenommenes „schönes Leben“ dar.<sup>28</sup>

Die Erhebungen aus dem neuesten Freizeitreport von 2015 bestätigen, dass Produktivität und Effektivität auch in der Freizeit dominieren. „Kaum eine Freizeitaktivität dauert noch länger als zwei Stunden – vom Fernsehfilm über die Verabredung bis zum Restaurantbesuch. Dann wird ein neuer Reiz gesucht. Zeiten zwischen zwei Aktivitäten werden mit weiteren Unternehmungen gefüllt und lieber wird die Kino- oder Theatervorstellung auf den letzten Drücker erreicht, als 10 Minuten unproduktiv zu warten. Man jagt von einem Highlight zum nächsten, aus Angst, etwas zu verpassen. Diese Sorge führt wiederum dazu, dass viele nie richtig bei der Sache sind. Genießen, völlig in eine Aktivität eintauchen, die Zeit vergessen – all dies wird seltener. Aus Freizeitbeschäftigung wird zunehmend ‚Freizeitgeschäftigung‘.“<sup>29</sup>

Lebensqualität in der Freizeit lässt spüren, was das eigentliche Leben ausmacht: „Mitten im Leben stehen“, „viel Action – wenig Schlaf“, „unter Freunden sein“, „zu sich und auf andere Gedanken kommen“. Die Gegenwart erleben und nicht nur von Erinnerungen zehren. Wer seine Freizeit als wirklich freie Lebenszeit nutzt und im Hier und Jetzt auslebt, braucht nicht die Angst zu haben, etwas versäumt oder nicht wirklich gelebt zu haben. Auffallend ist jedoch: Die Glücks- und Lebensqualitätsvorstellungen der Menschen haben auf der Gefühlsebene durchaus widersprüchliche Züge: Das Bedürfnis nach Ruhe ist ge-

---

<sup>27</sup> vgl. (Korcak, 1995, S. 15)

<sup>28</sup> (Opaschowski, 2008, S. 295)

<sup>29</sup> (Reinhardt, 2015, S. 152)

nauso so groß wie das Verlangen nach Aktivität. Man möchte konflikt- und spannungsfrei leben und sehnt sich nach Harmonie – hat aber gleichzeitig Angst vor der Langeweile.<sup>30</sup>

Die Generation 50plus will nicht auf Alter und Ruhestand vorbereitet werden, sondern Antworten auf die Frage erhalten, wie sie ihre neue Lebensphase außerhalb von Erwerbsarbeit sinnerfüllt gestalten kann. Was sie braucht, ist allenfalls ein Training und Coaching persönlicher Fähigkeiten, die bei der Findung und Entwicklung außerberuflicher Lebensziele und Lebensaufgaben hilfreich sind. Die französische Soziologin Claudine Attias-Donfut führt die ungelösten Probleme einer mit eigenen Aufgaben verbundenen neuen Lebensphase auf das Dilemma zurück, „dass die Gesellschaft die Zeit der Nicht-Arbeit nicht als wertvollen bzw. werthaltigen Lebensbereich anerkennt. Dabei bedarf gerade das Selbstwertgefühl des älteren Menschen in einem viel höheren Maße der Bestätigung durch soziale Anerkennung, weil die aus Arbeit und beruflichen Sozialkontakten abgeleitete Anerkennung wegfällt“<sup>31</sup> und die Freizeitaktivitäten als primärer sozialer Erfahrungsrahmen bisher noch keine soziale Anerkennung vermitteln. Eine grundlegende Änderung ist nur möglich, wenn die Betroffenen ihre Freizeitaktivitäten als soziale Aktivitäten begreifen, so dass sie selbst zur sozialen Kraft werden und die nachberufliche Lebensphase zum Ausgangspunkt einer eigenen sozialen Bewegung werden.<sup>32</sup>

Auch im Alter müssen immer mehr individuelle Entscheidung, Weichenstellung und Steuerung die zurückgenommene gesellschaftliche Einbettung, Orientierung und Sicherheit ersetzen. Die Entwicklung entsprechender Handlungskompetenz im Alter ist für die Sicherung von Lebensqualität oder gar von Existenz bis ins hohe Alter erforderlich.

Held formuliert, dass Zeitwohlstand bedeutet, viel Zeit zur Verfügung zu haben und selbst darüber bestimmen zu können. Dabei unterscheidet Held Zeitwohlstand in „Zeitwohlhabend sein“ und „Zeitsouverän sein“. „Zeitwohlstand bedeutet, dass wir angemessen Zeit für Aktivitäten zur Verfügung haben. Damit stehen wir weder permanent unter einem

---

<sup>30</sup> (Opaschowski, 2008, S. 282)

<sup>31</sup> (Attias-Donfut, 1988, S. 222), eigene Übersetzung

<sup>32</sup> vgl. (Opaschowski, 2008, S. 206-207)

extremen Zeitdruck noch haben wir dauernd zu viel Zeit. Zeitsouveränität bedeutet zugleich, dass wir selbst über unseren Umgang mit Zeit bestimmen können.“<sup>33</sup>

Im Hinblick auf die soziale Teilhabe von älteren Menschen sind insbesondere die Neuen Medien von großer Bedeutung. Viele Informationen und Handlungsmöglichkeiten werden heute über Neue Medien vermittelt. Damit ist der Zugang etwa zum Internet eine zentrale Voraussetzung für die soziale Teilhabe von Menschen – gerade auch von älteren Menschen. Zur Verbesserung der Medienkompetenz vieler älterer Menschen gibt es großen Handlungsbedarf.<sup>34</sup>

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass der demographische Wandel das zahlenmäßige Wachstum einer Ruhestandskohorte bedingt, die eine deutlich gestiegene Lebenszeit gesund und aktiv im Ruhestand verbringt. Im Schnitt weist sie gleichfalls eine bessere Bildung, eine bessere Gesundheit und auch eine bessere finanzielle Absicherung auf. Gerade diese Faktoren sind wichtige Voraussetzungen für eine aktive Gestaltung des Ruhestands und damit auch der Freizeitgestaltung zur Erreichung einer subjektiven Lebensqualität und individuellem Wohlbefinden. Obwohl die empirische Befundlage hierzu bislang allerdings eher dürftig ist, bedeutet Zeitwohlstand, dass Ruheständler angemessen Zeit für Aktivitäten zur Verfügung haben und zeitsouverän selbst über ihren Umgang mit Zeit bestimmen können. Im folgenden Kapitel werde ich beispielhaft darlegen, welche unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten sich für ältere Menschen ergeben können.

---

<sup>33</sup> (Held, 2000)

<sup>34</sup> vgl. (bmfsfj, 6. Altenbericht, 2010, S. 15)

### 3 Lebensgestaltung in der Ruhestandsphase

Der durchschnittliche Zeitpunkt des Austritts aus dem Erwerbsleben ist bisher erst langsam gestiegen. Die subjektiven Reaktionen der betroffenen alternden Arbeitnehmer zeigen aber bereits Wirkungen aus dem Paradigmenwechsel: In den Erwartungen und Plänen der Erwerbstätigen steigt die Tendenz zu einem längeren beruflichen Verbleib.<sup>35</sup> „Auch andere Entwicklungen – wie ein Aufrücken stärker bildungsgewohnter Kohorten in die Gruppe älterer Arbeitnehmer oder die stärkere öffentliche Wahrnehmung des Paradoxons von (bisher) kürzerer Lebensarbeitszeit bei sich verlängernder Lebensspanne – bewirken längerfristig eine Änderung traditioneller Altersbilder und kultureller Muster hinsichtlich älterer Arbeitnehmer.“<sup>36</sup>

Ältere Menschen in Deutschland im 21. Jahrhundert „befinden sich in einer günstigeren Lebenssituation als frühere Generationen: Viele von ihnen verfügen über einen hohen Lebensstandard, ein hohes Bildungsniveau und eine gute Gesundheit. Angesichts dieser Potenziale stellt sich die Frage, welche Vorstellungen ältere Menschen heute von Aktivitäten in der Lebensphase nach dem Erwerbsleben haben. Welche Entscheidungen treffen sie beim Übergang in den Ruhestand hinsichtlich weiterer Bildungsangebote, eines zivilgesellschaftlichen Engagements“<sup>37</sup> oder Reiseaktivitäten in ihnen unbekannte Länder.

„ Die Suche nach Sinnerfüllung durch sinnvolle Tätigkeitsmuster bildet seit jeher einen der Kerne der Diskussion über das Leben im Alter (vgl. Dittmann-Kohli 1991). Durch die starke Verlängerung des Ruhestands in den letzten Jahrzehnten hat sie noch mehr Gewicht gewonnen, ebenso durch das Abbröckeln traditionaler Sinnbestände im Zuge gesellschaftlicher Individualisierungsprozesse. Lebenssinn wird zu einer zunehmend knapperen Ressource.“<sup>38</sup> Die Frage der Lebensgestaltung ist somit im Wesentlichen eine der Zeitgestaltung.

---

<sup>35</sup> vgl. (Engstler, Menning, Hoffmann, & Tesch-Römer, 2004)

<sup>36</sup> (Clemens, Engstler, & Tesch-Römer, 2006)

<sup>37</sup> (Sackreuther, 2015)

<sup>38</sup> vgl. (Kohli, et al., 1993, S. 13)

### 3.1 Altersbilder

Altersbilder haben großen Einfluss sowohl auf die Verwirklichung von Entwicklungsmöglichkeiten im Alter als auch auf den Umgang mit Grenzen im Alter. Die Zukunft des Alters hängt also in erheblichem Maße von Altersbildern ab. Die in unserer Gesellschaft dominierenden Altersbilder werden jedoch der Vielfalt des Alters oftmals nicht gerecht. Die Bundesregierung hat die Sechste Altenberichtscommission deshalb damit beauftragt, Altersbilder in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen zu untersuchen und aufzuzeigen, wie sie sich auf die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen und kulturellen Leben auswirken.<sup>39</sup>

Ältere Menschen haben heute eine weit höhere Lebenserwartung als die Generationen zuvor und zeichnen sich darüber hinaus durch geistige und körperliche Fitness aus: Sie sind nicht nur gesünder, sondern auch aktiver. Ab Beginn des offiziellen Ruhestandes sind es durchschnittlich noch bis zu 25 Jahre, in denen sie auf unterschiedliche Art und Weise tätig sein können. Das Alter hat eine neue Qualität erhalten und ein „erfolgreiches und produktives“ Altern verdrängt zunehmend Vorstellungen „vom Alter in Ruhe und Abgeschiedenheit“. Ältere Menschen empfangen nicht nur Leistungen im Rahmen des Generationenvertrages und der Familie, sondern sie erbringen vielfach und im steigenden Maße auch Dienste für die Gesellschaft. ...In jedem der letzten vier „Altenberichte“<sup>40</sup> wurde die Thematik „Ältere und Engagement“ unter verschiedenen Akzentsetzungen und mit steigender Aufmerksamkeit behandelt. Im aktuellen „Sechsten Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland“ werden Zivilgesellschaft und bürgerschaftliches Engagement in Bezug auf Altersbilder betrachtet.<sup>41</sup> In diese fließen die Selbstbestimmtheit des Alters, das Miteinander von Jung und Alt sowie eine differenzierte Altersbetrachtung ein, die u. a. die Hochaltrigkeit als eigene Lebensphase ansieht.

---

<sup>39</sup> (bmfsfj, 6. Altenbericht, 2010, S. 6)

<sup>40</sup> Anmerkung: Der „Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland“ (kurz: Altenbericht) erscheint seit 1993 einmal pro Legislaturperiode. Die Bundesregierung hat dem Bundestag bisher sechs Altenberichte mit jeweils unterschiedlichem inhaltlichem Schwerpunkt vorgelegt. Die Altenberichte liegen im Zuständigkeitsbereich des BMFSFJ und werden von einer Sachverständigenkommission erarbeitet.

<sup>41</sup> vgl. (bmfsfj, 6. Altenbericht, 2010)

Gemäß den Erkenntnissen und Empfehlungen des Sechsten Altenberichts haben für die subjektive Wahrnehmung und Verwirklichung von Potenzialen des Alters wie auch für die gelingende Verarbeitung von Grenzen im Alter differenzierte Altersbilder eine große Bedeutung. Für die Bemühungen, zu differenzierten Altersbildern zu kommen, sind demnach drei Aspekte wichtig:

Laut diesem Bericht an den Deutschen Bundestag müssen erstens hierzu schon im Schulunterricht differenzierte Vorstellungen für die Entwicklungsprozesse im gesamten Lebenslauf vermittelt werden, die gesundheitsbewusste Lebenskompetenzen zur Verwirklichung individueller Potenziale im Alter aufzeigen.

Zweitens müssen Altersbilder differenziert werden, um einem Menschenbild entgegenzuwirken, das sich einseitig auf Nützlichkeit und kognitive Fähigkeiten beschränkt. Damit wird gleichermaßen auch die Voraussetzung geschaffen, am Gemeinschaftserleben zu partizipieren und gesellschaftlich anerkannte Rollen wahrzunehmen. Denn gesellschaftliche Partizipation können Menschen im Alter nur in dem Maße realisieren, in dem sie in ihrer Biografie entwicklungsförderliche Lebensbedingungen erfahren und genutzt haben.

Drittens muss sich die Kommunikation mit älteren Menschen an der Heterogenität des Alters orientieren und diese respektieren. „Dabei ist besonders wichtig, sich bei der öffentlichen Kommunikation von Potenzialen des Alters nicht nur an Entwicklungsgewinnen zu orientieren, die für mittlere und höhere Sozialschichten charakteristisch sind und Potenziale ausschließlich aus diesen Entwicklungsgewinnen abzuleiten (wie z. B. das berufliche Expertenwissen)...

Diese drei Ebenen zusammen genommen machen deutlich, in welchem Maße die Wahrnehmung und Verwirklichung von Potenzialen wie auch die gelingende Verarbeitung von Grenzen im Alter nicht nur eine individuelle, sondern auch eine gesellschaftliche und politische Aufgabe darstellen. In allen Bereichen unserer Gesellschaft muss eine kritische Reflexion von Altersbildern geleistet werden, wenn die altersbezogenen Herausforderungen des demografischen Wandels zukunftsorientiert bewältigt werden sollen.“<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> (Deutscher Bundestag, 2010)

Die Bilder vom Alter und vom Altern haben sich gewandelt in den letzten Jahren. Keine bisherige Generation älterer Menschen war besser qualifiziert und leistungsfähiger als die heutige. Älterwerden stellt somit keineswegs das Ende der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben dar, sondern es ist oftmals der Beginn neuer Formen des Aktivseins.<sup>43</sup>

Die zunehmende Thematisierung des Alterungsprozesses und des demografischen Wandels hat zu einer stärkeren Differenzierung gesellschaftlicher Altersbilder geführt. Bei der Betrachtung des Engagements älterer Menschen kristallisieren sich dabei gegenwärtig drei Altersphasen heraus. Laut dem „Monitor 2011-Engagement: Wie und wofür engagieren sich ältere Menschen?“ des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sind diese Gruppen durch weitere spezifische soziale Merkmale gekennzeichnet:

**„ Junge Alte (50- bis 64-Jährige) wollen noch gebraucht werden**

In die Altersklasse der jungen Alten fällt die Übergangsphase zwischen Erwerbsleben und Ruhestand. Mehr als die Hälfte der Personen dieser Altersgruppe ist in Deutschland noch erwerbstätig. Gleichzeitig setzt in dieser Phase die Umorientierung auf den nachberuflichen Lebensabschnitt ein. Dabei stellt sich die Frage, ob das bisherige, häufig an eine Erwerbsarbeit gebundene Engagement weitergeführt oder überhaupt eine Engagementtätigkeit aufgenommen wird. Oftmals beginnt in dieser Altersphase auch die Großelternschaft, die in der Regel mit neuen Anforderungen an zeitliche und materielle Aspekte der innerfamiliären Beziehungen verknüpft ist und die Engagementbedingungen beeinflussen kann. Nicht zuletzt zeichnen sich viele Angehörige dieser Altersgruppe durch einen aktiven und freizeitorientierten Lebensstil aus.

**Ältere (65- bis 74-Jährige) lernen die neue Freiheit schätzen**

Die Älteren bilden eine Gruppe, die in ihrer körperlichen und geistigen Fitness deutlich besser gestellt ist als die gleiche Altersgruppe vor 25 Jahren. Einen hohen Anteil ihrer durch den Austritt aus dem Erwerbsleben gewonnenen freien Zeit investieren sie in ihr Engagement. Die Untersuchung „Monitor Engagement: Wie und wofür engagieren sich ältere Menschen“ belegt, dass diese Älteren sich stärker von den jungen Alten als von den Hochbetagten unterscheiden. Der Abstand Älterer zum Erwerbsleben und zu den damit

---

<sup>43</sup> (Nowossadeck & Vogel, 2013, S. 26)

verbundenen Interessen wird größer. In den innerfamiliären Beziehungen werden sie zunehmend zu Empfängerinnen und Empfängern von Hilfeleistungen.

### Hochbetagte (75 Jahre und älter) betrachten das fortdauernde Leben als ein Geschenk

Die Hochbetagten befinden sich in jenem Lebensabschnitt, in dem sich gesundheitliche Einschränkungen deutlich bemerkbar machen. Dies wirkt sich zugleich hemmend auf die Engagementbereitschaft und die Leistungsfähigkeit im Engagement aus. Diese Altersphase ist zudem durch einen steigenden Bedarf an Unterstützung und Pflege gekennzeichnet.<sup>44</sup>

## 3.2 Verjüngung der Rentnergeneration

Beim Deutschen Alterssurvey wurden neben den Indikatoren des Gesundheitszustandes (Multimorbidität, funktionale Gesundheit und subjektive Gesundheit), insbesondere die Aktivität und Partizipation (ehrenamtliche Aktivitäten, Bildungsaktivitäten, kulturelle Aktivitäten) sowie die Einschätzung der sozialen Integration (Bewertung der Beziehungen zu Familie und Freunden sowie Bewertung der Freizeit) berücksichtigt. ...Zusätzlich zu diesen Aktivitäten wird betrachtet, inwieweit die subjektive Bewertung der Familien- und Freundschaftsbeziehungen sowie von Freizeitaktivitäten eine Rolle dabei spielt, dass sich persönliche Altersbilder verändern. Eine hohe funktionale sowie eine gute subjektive Gesundheit stärken das positive (und schwächen das negative) Altersbild. Doch nicht allein der Gesundheitszustand ist entscheidend für die Veränderung zum Ende der 3-Generationen-Gesellschaft.

„In der Sozialforschung wird bereits – so paradox es erscheinen mag – von der *Verjüngung des Alters* (Höpflinger 2001, S. 16) gesprochen. Ältere Menschen fühlen sich heute nicht nur jünger, sie weisen auch ein *jüngeres Verhalten* auf als frühere Generationen: Reisen, Mode, Sport und Sexualität zählen genauso dazu wie Lernen und Weiterbildung bis ins hohe Alter. Sie leben eine aktive, körperlich und geistig leistungsorientierte Kultur

---

<sup>44</sup> (bmfsfj, 2011)

und das bei besserer Gesundheit als frühere Generationen im gleichen Alter. Sie verhalten und geben sich jugendlich, weshalb auch die Großeltern-Enkelkind-Beziehung immer kameradschaftlicher wird (vgl. Olbrich 1997). Noch vor rund hundert Jahren hat eine Mutter selten die Heirat ihres jüngsten Kindes erlebt –, heute erlebt sie auch die Heirat der Enkel' (BMJFFG 1986, S.36). Dieser Verjüngungstrend verstärkt sich zusehends.“<sup>45</sup>

### 3.3 Altenaktivitäten - Beispiele:

#### 3.3.1 Ehrenamt

Ehrenamtliches Engagement umfasst die Übernahme einer konkreten Funktion in einer Organisation oder einem Verband. Bildungsaktivitäten stehen für die Teilnahme an Vorträgen, Kursen oder politischen Veranstaltungen. Kulturelle Aktivitäten meinen die aktive Teilnahme am kulturellen Leben im öffentlichen Raum, wie Besuche von Ausstellungen, Theater, Oper, Kino und künstlerische Aktivitäten in Gruppen.<sup>46</sup>

Freiwilliges Engagement nimmt, in Ergänzung zu staatlichen und privaten Interventionen, einen wichtigen Platz bei der Lösung unterschiedlicher gesellschaftlicher Probleme ein. Gleichzeitig kommt es auch dem Einzelnen zugute: Einerseits erhalten und erweitern ältere Menschen ihre Kompetenzen und erfahren ihr „Gebrauchtwerden“, auf der anderen Seite ist das freiwillige Engagement für die Gesellschaft ein wichtiger Beitrag für den sozialen Zusammenhalt. „Voraussetzungen für das Engagement sind neben der Initiative und der Motivation des Einzelnen das Vorhandensein materieller Ressourcen, verfügbare Zeit und eine das Engagement fördernde soziale Infrastruktur. Unsicherheiten über die künftigen Altersbezüge wirken sich beispielsweise eher negativ auf die Engagementbereitschaft älterer Menschen aus. „Zeitwohlstand“ im Rentenalter als relativ frei verfügbare Zeit wiederum ist keine hinlängliche Bedingung für ein aktives Engagement, da immer auch (kommerzielle) Alternativen der Zeitverwendung existieren. Die zivilgesellschaftlichen Organisationen müssen darüber hinaus spezielle Möglichkeiten und Bedingungen, soge-

---

<sup>45</sup> (Opaschowski, 2004, S. 80)

<sup>46</sup> (Nowossadeck & Vogel, 2013, S. 23)

nannte Gelegenheitsstrukturen, für das Engagement älterer Menschen bieten, die z. B. auch das generationenübergreifende Engagement fördern.“<sup>47</sup>

Wer ein Ehrenamt ausübt, ist im Schnitt etwas zufriedener als Personen, die kein Ehrenamt ausüben. Dies lässt sich anhand der Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys 2008 für Männer und Frauen aller hier betrachteten Altersgruppen zeigen. Wahrscheinlich kommt das Engagement für andere auch jeweils zu einem gewissen Teil den Engagierten zugute, etwa weil sie mit anderen Menschen zusammenkommen oder weil sie für ihr ehrenamtliches Engagement Dankbarkeit und Anerkennung finden. „Ob die höhere Lebenszufriedenheit der Ehrenamtlichen allerdings ausschließlich als ein Ergebnis ihres Engagements zu bewerten ist, oder ob sich vielmehr Personen, die aus anderen Gründen grundsätzlich zufriedener sind, auch häufiger für andere einsetzen können und wollen, kann aus diesen Daten nicht direkt abgelesen werden. Vielmehr sind Wechselwirkungen zu vermuten, wie sie auch aus anderen Bereichen bekannt sind: So engagieren sich Menschen mit besserer Gesundheit häufiger und ihr Engagement wirkt sich in der Regel positiv auf ihren Gesundheitszustand aus.“<sup>48</sup>

Ältere Menschen unterscheiden sich hinsichtlich der bevorzugten Felder ihres Engagements nicht grundsätzlich vom Durchschnitt der Bevölkerung. Deutliche Abweichungen sind in Tätigkeitsbereichen festzustellen, die weniger Berührungspunkte zu den Lebensbereichen älterer Menschen haben (Schule/Kindergarten) oder altersbedingt verstärkten Zuspruch finden (Sozial- und Gesundheitsbereich, Kirche/Religion, siehe Tabelle 2).

---

<sup>47</sup> (bmfsfj, 2011)

<sup>48</sup> (bmfsfj, 2011, S. 29)

**Engagement Bereiche 2009** ( in Prozent. Mehrfachnennungen )

Bereiche	Engagement nach Bereichen			
	Alle Engagierten	Junge Alte	Ältere	Hochbetagte
Sport/Bewegung	28	26	24	17
Sozial- und Gesundheitsbereich	21	24	35	34
Kirche/Religion	19	20	22	33
Schule/Kindergarten	19	12	5	8
Kultur/Musik	14	17	18	14
Freizeit/Geselligkeit	13	15	14	18

Tabelle 2 Engagement 2009 Datenbasis: Freiwilligensurvey 2009

Junge Alte engagieren sich am häufigsten im Bereich Sport/Bewegung, beispielsweise als Bezirksjugendwartin bzw. Bezirksjugendwart, bei der Organisation von Bewegungsprojekten für ältere Menschen oder der Planung von Veranstaltungen. Fast gleichauf folgt der Sozial- und Gesundheitsbereich, in dem junge Alte z. B. die Leitung eines Chores im Seniorinnen- und Seniorenheim, die Arbeit mit geistig Behinderten oder die Durchführung von Antiaggressionstrainings übernehmen. Kirchliche und religiöse Aktivitäten stellen in dieser Gruppe das drittgrößte Engagementfeld dar. Zu nennen sind hier beispielsweise telefonische Beratung im seelsorgerischen Bereich oder die Organisation und Betreuung einer Kleiderkammer.

Bei den Älteren dominiert der Sozial- und Gesundheitsbereich (Fahrerin/Fahrer für die Tafel, Sterbebegleitung, Kinder- und Jugendtelefon), gefolgt von Sport und Bewegung (Gruppenleiter, Kampfrichter/Kampfrichter, Kassenprüferin/Kassenprüfer) sowie Kirche und Religion (Besuchsdienste im Krankenhaus, Durchführung der Sonntagsgottesdienste, Mitglied im Gemeindegemeinderat).

Ältere Menschen betonen bei der Frage nach Motiven und Wertorientierungen für ihr Engagement häufig die Notwendigkeit, dass freiwillige und ehrenamtliche Tätigkeiten

erbracht werden *müssen*. Dieses Pflichtbewusstsein und nicht zuletzt ein ausgeprägter gesellschaftlicher Gestaltungswille nehmen für sie einen hohen Stellenwert ein (vgl. Gensicke et al. 2005, S. 332). Ebenso wie alle anderen Engagierten möchten die meisten älteren Menschen, dass ihnen ihr Engagement Spaß bereitet. Sie unterscheiden sich aber darin, dass sie persönliche Interessen nicht in den Vordergrund stellen, sondern vielmehr dem Gemeinwohl und der sozialen Hilfsbereitschaft einen höheren Stellenwert beimessen. An der Spitze ihrer Ansprüche und Erwartungen an das Engagement und somit sehr nahe an der Bewertung „ist mir außerordentlich wichtig“ steht für sie – neben gemeinwohlorientierten Ansprüchen und Erwartungen – auch der Wunsch nach Geselligkeit.<sup>49</sup>

Der zweite Engagementbericht steht unter dem Titel „Demografischer Wandel und bürgerschaftliches Engagement: Der Beitrag des Engagements zur lokalen Entwicklung“. Er soll zeigen, welchen Beitrag freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement zur Bewältigung des demografischen Wandels leistet und wie es auf kommunaler Ebene gestärkt und gefördert werden kann, ohne dabei als „Lückenbüßer“ leerer öffentlicher Kassen instrumentalisiert zu werden. Im Fokus des Erkenntnisinteresses steht die Frage, welche Impulse bürgerschaftliches Engagement für ein gedeihliches Miteinander und Zusammenleben in der Kommune geben kann und welche Bedingungen notwendig sind, damit dies gelingen kann.<sup>50</sup>

Auf welche Art und Weise diese Gelegenheitsstrukturen zu gestalten sind, muss sich am sozialen und kulturellen Lebensraum der älteren Menschen orientieren. Sie beanspruchen Kontinuität stärker als andere Altersgruppen, weil sie häufig nicht (mehr) mobil und stärker auf ein stabiles soziales Umfeld angewiesen sind. Um eine Bindung der älteren Menschen an das Engagement sicherzustellen, das zu einem positiven Austausch zwischen den Generationen beiträgt, sind langfristig angelegte Strukturen zu entwickeln. Nicht zuletzt sind spezielle Anerkennungsformen zu schaffen, die das Engagement älterer Menschen nicht nur entsprechend würdigen, sondern auch stimulieren.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> vgl. (bmfsfj, 2011)

<sup>50</sup> vgl. (bmfsfj, 2015)

<sup>51</sup> vgl. (bmfsfj, 2011)

### 3.3.2 Seniorenstudium

Den Ausgangspunkt für die Analyse bildet der Begriff der Aktivität, denn Aktivität gilt aus gerontologischer Perspektive als wesentlich für erfolgreiches Altern (Rowe und Kahn 1997). Wer sich an Bildungsaktivitäten beteiligt und körperlich aktiv ist, weist einen besseren Gesundheitszustand und eine höhere Lebensqualität im Alter auf. Aus dem bildungswissenschaftlichen Kontext wird das Konzept der Subjektbildung und des selbstgesteuerten Lernens herangezogen. Über beide Konzepte kann die sozialgerontologische Aktivitätsorientierung mit einem Ziel versehen werden, nämlich Selbstbestimmung. Es geht nicht um Aktivität an sich, sondern um eine Aktivität, die ein selbstbestimmtes Leben im Alter gewährleistet. Schließlich soll der soziologische Bezug zeigen, dass Bildungsteilnahme und Bildungsaktivitäten statusbestimmend wirken und die soziale Teilhabe beeinflussen.<sup>52</sup>

Die bildungsbezogenen Einstellungen und Interessen älterer Menschen sind so vielfältig und unterschiedlich wie deren persönliche Altersbilder. Persönliche Altersbilder hängen von verschiedenen sozialstrukturellen Merkmalen ab, insbesondere vom Bildungsstand: Je höher der Bildungsstand einer Person, desto positiver blickt diese Person auf das Alter und das Älterwerden. Gleichzeitig gibt es einen Zusammenhang zwischen den Bildungserfahrungen in früheren Lebensabschnitten und dem im Alter erreichten Bildungsniveau. Personen mit höherer Schul- und Berufsausbildung nehmen in späteren Lebensphasen überproportional häufig an Angeboten der Erwachsenenbildung und der beruflichen Fort- und Weiterbildung teil. Um Bildungsungleichheiten im Alter abzubauen, müssen deshalb vor allem die in früheren Lebensabschnitten bestehenden Bildungsungleichheiten ausgeglichen werden. Weiterhin zeigt die Bildungsforschung, dass Bildungsprozesse für ältere Menschen dann besonders gewinnbringend sind, wenn sie nicht ausschließlich formalisiert stattfinden, sondern auch informelle Lernformen beinhalten. So bieten insbesondere das bürgerschaftliche Engagement und ehrenamtliche Aktivitäten Lerngelegenheiten und Anlässe für die Teilnahme an Bildungsangeboten.<sup>53</sup>

---

<sup>52</sup> vgl. (Kolland, 2008, 2014, S. 231)

<sup>53</sup> vgl. (bmfsfj, 2010, S. 14)

Im Lernen als Prozess der Selbstorganisation steckt eine gewisse Privilegierung jener gesellschaftlichen Gruppen, denen Selbständigkeit nicht fremd ist. Es werden damit Ungleichheitsverhältnisse stabilisiert, in denen jene, für die Fremdsteuerung die Normalität des Alltags prägt, von vornherein benachteiligt sind (Meyer-Drawe 2008). Dahinter steht der reformpädagogische Ansatz der Selbsttätigkeit. Dieser Ansatz kann auch als neue Form sozialer Kontrolle gesehen werden. Kontrolle wird nicht mehr von oben bzw. über den Frontalunterricht ausgeübt, Kontrolle wird als Selbstkontrolle wahrgenommen. Die Machtwirkung geht nicht von oben nach unten. Das Individuum wird in die Verantwortung genommen, es wird Manager seiner/ihrer selbst. Erwartet wird als Lernergebnis, dass ältere Menschen ihren Lebensalltag kompetent und selbstkontrolliert gestalten können. Subjektorientierte Ansätze der Erwachsenenbildung bewegen sich in einem Spannungsverhältnis von Selbstbefreiung und Selbstdisziplinierung. Damit kann Bildung als eine Technik der Regulation begriffen werden, die älteren Menschen das legitime Recht auf körperliche Dysfunktion und kulturelles Disengagement nimmt.<sup>54</sup> „Dominierte früher der Aspekt der „Öffnung der Hochschulen für ältere Erwachsene“, liegt heute die Betonung auf neuen Formen wissenschaftlicher Weiterbildung für Ältere... im WS 2006/7 waren es mehr als 50 Hochschulen und Universitäten, an denen ca. 30.000 Studierende als „besondere Gasthörer“ in speziellen Weiterbildungsprogrammen für ältere Erwachsene studierten (...) Im Mittelpunkt dieser Weiterbildungsprogramme stehen in der Regel die Lehrveranstaltungen der Fachbereiche/Fakultäten. Geeignete Lehrveranstaltungen werden für Ältere „geöffnet“ und durch zusätzliche, auf die Bildungsinteressen und die Lebenssituation dieser Gruppe zugeschnittene Spezialveranstaltungen und Beratungsangebote ergänzt.“<sup>55</sup>

### 3.3.3 Reisen

Auch Ruheständler sind durch geltende Normen, d.h. durch das Idealbild von Freizeit geprägt. In den Vorstellungen dominieren positive Aspekte von Freiheit und Spontaneität, Aktivität und Erlebnisorientierung. Die Generation in der nachberuflichen Lebensphase

---

<sup>54</sup> vgl. (Kolland, 2008, 2014, S. 235)

<sup>55</sup> (Sagebiel, 2009, S. 90)

hat bisher keine alters- und bedürfnisspezifischen Freizeitvorstellungen entwickelt. Unter Verzicht auf eine eigene Identität erfolgt vielfach eine Orientierung an Wünschen der eigenen Vergangenheit. „Die Erwartungen und Wünsche an die Freizeit im Ruhestand gleichen den Jugendträumen und Sehnsüchten, die man von Kindheit an hegt. Die nachberufliche Generation macht sich dabei zu wenig bewusst, dass die Verwirklichung dieser Träume an Jugend bzw. an Merkmale von Jugendlichkeit (z.B. Abenteuerlust, Mobilität, Gesundheit) gebunden ist. Der ewige Traum von der großen Reise ist das beste Beispiel hierfür. Fast alle hegen und pflegen solche Reisevisionen. Sie planen und unternehmen sie immer wieder – in der Fantasie und mit dem Finger auf der Landkarte. Sie geben sich oft zufrieden mit der Rolle von Sofatouristen, die praktische Realisierungsabsichten längst nicht mehr haben. Und dennoch bleibt die Traumreise psychologische Realität – als Idee und Symbolträger für alles, was das Leben lebenswert macht. Das Gleiche gilt für andere große Pläne. Sie erfüllen ihren Zweck, indem sie ganz einfach die Freude am Leben steigern und innerlich mobil halten.“<sup>56</sup>

Immer mehr ältere Bundesbürger verreisen. Die demografische Entwicklung in Deutschland beeinflusst zunehmend auch den Tourismussektor: Weniger Kinder und Familien, dafür mehr Singles und kinderlose Paare prägen das Touristenbild. Noch stärker aber wirkt sich die älter werdende Bevölkerung auf die Branche aus. Vor zehn Jahren lebten rund 25 Millionen über 55-Jährige in Deutschland, mittlerweile sind es bereits 29 Millionen und Prognosen gehen davon aus, dass in weiteren zehn Jahren über 33 Millionen Deutsche zu den Jungsenioren und Ruheständlern zählen werden. „Ohne diese Zielgruppe haben Hotels, Restaurants, Verkehrsgesellschaften und Reiseveranstalter es schwer, erfolgreich zu sein. Viele Destinationen, Dienstleister und Reiseunternehmen haben diese Entwicklung bereits erkannt und ihre Angebote sukzessive darauf zugeschnitten. Die reiserfahrenen älteren Generationen nehmen diese Angebote gern wahr und sind dementsprechend immer häufiger unterwegs. Verreisten vor zehn Jahren lediglich 44 Prozent aller Ruheständler, ist es gegenwärtig fast jeder zweite. Damit packen ältere Reisende nahezu genauso häufig ihre Koffer wie junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 24 Jahren und sogar öfter als Singles im mittleren Alter. Aber nicht nur die über 65-Jährigen

---

<sup>56</sup> (Opaschowski, 2008, S. 200)

steigern ihre Reiseintensität kontinuierlich, auch die Jungsenioren zwischen 50 und 64 Jahren sind in immer größerer Zahl unterwegs. Mittlerweile gibt es in dieser Zielgruppe sogar mehr Reisende als bei den Familien und es wird wohl nicht mehr lange dauern, bis die Senioren auch die kinderlosen Paare beim Thema Reiseintensität überholt haben.<sup>57</sup> Reisen gehört zunehmend mit zu der mentalen Altersvorsorge, da sich die Senioren durch Reisen körperlich und geistig fit halten, durch positive Eindrücke auf Reisen aktiviert werden und am Geschehen teilhaben... Der größte Wunsch der Zielgruppe ist, die Gesundheit und Selbstständigkeit zu erhalten.

Viele Senioren möchten auch nicht ausschließlich unter Gleichaltrigen oder noch älteren sein, sondern orientieren sich in Lebensstil und Freizeitaktivitäten gerne an etwas jüngeren Alterskohorten. Aber nicht nur die „jungen Alten“ werden den Seniorenmarkt bestimmen. Aufgrund der Verbesserungen der Lebensqualität älterer Menschen wird vor allem die Gruppe der 70- bis 80-jährigen ihre Reiseintensität erheblich steigern können.<sup>58</sup>

Als Fazit zu diesem Kapitel über die vielfältigen Formen der Lebensgestaltung und den Varianten der Zeitverwendung im Alter bleibt festzuhalten, dass ein „erfolgreiches und produktives“ Altern zunehmend das Altersbild „vom Alter in Ruhe und Abgeschiedenheit“ verdrängt. Ruheständler leben heutzutage eine aktive, körperlich und geistig leistungsorientierte Kultur und das bei besserer Gesundheit als frühere Generationen im gleichen Alter. Hier bewahrheitet sich, dass Menschen im Alter nur in dem Maße gesellschaftlich produktiv sein können, in dem sie in ihrer Biografie entwicklungsförderliche Lebensbedingungen erfahren und genutzt haben. Allerdings ist es zu vermeiden, die öffentliche Kommunikation von Potenzialen des Alters nur an Entwicklungsgewinnen zu orientieren, die exklusiv für mittlere und höhere Sozialschichten charakteristisch sind.

Bei den von mir ausgeführten Beispielen für Altenaktivitäten habe ich mich deshalb auch bewusst an dem Gewerkschaftslogan von 1955 ( siehe Seite 7 ) orientiert, der bereits damals für die Freizeit (am Wochenende) wesentliche Aktivitäten anführte, die auch für die Zeitgestaltung der heutigen Ruheständler von Bedeutung sind:

---

<sup>57</sup> (Reinhardt, 2015)

<sup>58</sup> vgl. (Schröder, Widmann, & Brittner-Widmann, 2005, S. 126-127)

„...*liebt das Federspiel...*“ Ehrenamt ( z.B. im Sportverein) für das Gemeinwohl und Engagement als Ausdruck sozialer Hilfsbereitschaft, auch um Gesundheit und Selbstständigkeit zu erhalten.

„...*im Hörsaal manchmal sitzt...*“ Beteiligung an Bildungsaktivitäten und körperlich Aktivität und um damit einen besseren Gesundheitszustand und eine höhere Lebensqualität im Alter zu erreichen.

„...*mit der Familie in die Welt...*“ Reisen gehört zunehmend mit zu der mentalen Altersvorsorge, da sich die Senioren durch Reisen körperlich und geistig fit halten, durch positive Eindrücke auf Reisen aktiviert werden und am Geschehen teilhaben.

Im folgenden Kapitel werden die Herausforderungen des gesellschaftlichen Wandels und die nötigen Schlüsselqualifikationen für die sinnstiftende Nutzung von Ereigniszeit erläutert.

## 4 Potenziale des Nacherwerbslebens

*„Das Leben ist kurz, weniger wegen der kurzen Zeit, die es dauert,  
sondern weil uns von dieser kurzen Zeit fast keine bleibt, es zu genießen“  
(Jean-Jacques Rousseau 1712-1778)*

In den letzten zehn Jahren hat auch in Deutschland Forschung zur objektiven und subjektiven Lebenssituation älterer und alter Menschen deutlich zugenommen. So liegen inzwischen mit der Berliner Altersstudie (Mayer und Baltes 1996), der Reihe der vier Alterssurveys (siehe auch Erläuterungen im Anhang) und mit den bisherigen sechs Berichten zur Lage der älteren Generation (siehe auch Erläuterungen im Anhang), fundierte und vielseitige empirische Informationen vor, die eine differenzierte Analyse der Lebenslagen älterer und alter Menschen in Deutschland ermöglichen.<sup>59</sup>

In diesem Kontext meiner Fragestellung gibt die nachfolgende Tabelle zur Lebenszufriedenheit von Ruheständlern einen aufschlussreichen Überblick.

**Lebenszufriedenheit in den Jahren 1996, 2002 und 2008**

Altersgruppe		1996	2002	2008
		in Prozent		
<b>40-54 Jahre</b>	Eher geringe Lebenszufriedenheit	6,1	7,1	5,3
	Mittlere Lebenszufriedenheit	37,8	35,1	39,0
	Eher hohe Lebenszufriedenheit	56,1	57,7	55,7
<b>55-69 Jahre</b>	Eher geringe Lebenszufriedenheit	7,1	3,4	4,2
	Mittlere Lebenszufriedenheit	36,0	30,2	34,9
	Eher hohe Lebenszufriedenheit	56,9	66,3	60,9
<b>70-85 Jahre</b>	Eher geringe Lebenszufriedenheit	4,8	6,5	3,6
	Mittlere Lebenszufriedenheit	36,9	34,5	34,2
	Eher hohe Lebenszufriedenheit	58,3	58,9	62,2

**Tabelle 3 Lebenszufriedenheit 2010 Daten: Deutscher Alterssurvey (DEAS) 1996, 2002, 2008 gewichtete Ergebnisse. (Tesch-Römer et al. 2010 )**

<sup>59</sup> vgl. (Backes, 2008, 2014, S. 71)

Auffällig ist in dieser Darstellung die „Eher hohe Lebenszufriedenheit“ im Jahre 2008 der Altersgruppe 55-69 Jährigen und insbesondere der 70-85 Jährigen mit Anteilen von mehr als 60%. Auch der Anteil von mehr als 34% für diese beiden Altersgruppen in der Kategorie „Mittlere Lebenszufriedenheit“ zeugt von wachsender Zufriedenheit dieser Altersgruppen in der ersten Dekade dieses Jahrhunderts.

Die mit einem instrumentalvariablen Ansatz von Raquel Fonseca durchgeführten Studien zur Auswirkung der Verrentung auf das Finanz- sowie auf das subjektive Wohlbefinden belegen, dass die Verrentung sich nicht nachteilig auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt. Stattdessen hat sie eine positive Wirkung auf Depressions-Symptomatik und Lebensqualität und bleibt ohne Effekt auf die Lebenszufriedenheit.<sup>60</sup> Langfristig entwickelt sich Lebenszufriedenheit bildungsspezifisch: bei Rentnern mit mehr Bildung zeigt sich eine nahezu konstante Lebenszufriedenheit, während sie bei Rentnern mit weniger Bildung einen Rückgang verzeichnet. Die Ergebnisse zeigen, dass Ruhestand die Entwicklung der Lebenszufriedenheit maßgeblich verändert in der Art, wie Menschen leben. Anpassungen erfolgen durch zwei Prozesse, die folgendermaßen charakterisiert werden können: Kurzfristig bestimmt die Statusänderung den Alltag. Langfristig führt es zu dem Bedarf nach neuen täglichen Routinen, die durch Nutzung der individuellen Möglichkeiten aufgebaut und über einen längeren Zeitraum beibehalten werden müssen.<sup>61</sup> Hier ergeben sich durch verstärkte Wahrnehmung von Ereigniszeit erhebliche Potenziale die Lebensqualität mit „Flow“-Glücksmomenten anzureichern.

#### 4.1 Herausforderungen und Schlüsselqualifikationen

Die Entwicklung, Zeit im Überfluss bzw. ohne Festlegung über den Tagesverlauf für einen wachsenden Anteil der Bevölkerung intensiver zu betrachten, wird jedoch im Zusammenhang mit der demographischen Entwicklung bisher kaum zur Kenntnis genommen.

„(...) im Alter müssen immer mehr individuelle Entscheidung, Weichenstellung und Steuerung die zurückgenommene gesellschaftliche Einbettung, Orientierung und Sicherheit

---

<sup>60</sup> vgl. (Raquel Fonseca, 2013, S. 146)

<sup>61</sup> vgl. (Wetzel, 2015)

ersetzen. Die Entwicklung entsprechender Handlungskompetenz im Alter ist für die Sicherung von Lebensqualität oder gar von Existenz bis ins hohe Alter erforderlich. Der gesellschaftliche Schutz- und Schonraum einer sozial gesicherten „rollenlosen Rolle“ (Burgess 1960) des Alters geht weiter verloren und wird offensiv in Frage gestellt.<sup>62</sup> „Klassische Altersstereotype erweisen sich vielmehr als prekäre<sup>63</sup> Zuschreibung, weil sie mit den leistungsorientierten Ansprüchen an Fähigkeiten und Professionalität kollidieren. Mit „Gesetztheit“ und „Reife“, d.h. mit der „Erfahrung“ von vor zwanzig Jahren lassen sich weder Internet-Recherchen durchführen noch eine Fahrkarte am Automaten lösen. „Vielmehr entstehen neue „Alters-Avantgarden“, die als Vorbilder wahrgenommen werden. Bemerkenswert an diesen Alters-Pionieren ist, dass ihnen - obwohl sie die 60, 70 oder 80 Jahre überschritten haben - keinesfalls mehr „Reife“, sondern vielmehr Innovationsfähigkeit nachgesagt wird. Solche „alterslosen“ Persönlichkeiten sind genau deshalb in der Lage, eine Avantgarde-Rolle einzunehmen, weil sie klassische Alters-Stereotype unterlaufen und neue Zuschreibungen möglich machen, die eher für eine jüngere Generation reserviert scheinen.“<sup>64</sup>

Um ein aktives, gestaltendes und lebendiges Altern gesellschaftlich durchzusetzen, ist es von Bedeutung, differenzierte Kompetenzen in der Auseinandersetzung mit dem Zeitempfinden zu erlangen: Alte Menschen müssen sich viel mehr als jemals zuvor im Leben für eine eigene Geschwindigkeit, Richtung, Form und Tiefe der zu lebenden Zeit entscheiden.<sup>65</sup>

Daraus ergibt sich die Herausforderung, mit dem Eintritt in die Nacherwerbsphase einen aktiven Bewusstseinsprozess zu beginnen und daraus eine andere Lebensweise zu entwickeln, die der Bedeutung dieses Lebensabschnitts entspricht. Die Erkenntnis verstärkt die Forderung, mehr über die Bedeutung von Aktivitäten zu ergründen, die so wertvoll sind, um hiermit Zeit zu verbringen. Darüber hinaus sollte auch in Erfahrung gebracht werden, welche Art von Bedürfnissen für den einzelnen Lebenszusammenhang zu erfüllen ist, um

---

<sup>62</sup> (Backes, 2008, 2014, S. 89)

<sup>63</sup> Im Sinne von: zweifelhaft

<sup>64</sup> (Pasero, 2007, S. 351)

<sup>65</sup> vgl. (Meyer, 2008, S. 75)

sie als etwas Besonderes zu erleben und wahrzunehmen.<sup>66</sup> Der Wert, der einer Sache oder Tätigkeit zugeschrieben wird, würde über die Bewertung ihrer Dauer und zeitlichen Perspektive sichtbar, die ihr eingeräumt wird. Maßgeblich bedingt diese subjektive Validierung die Handlungsorientierung für den Ruheständler und definiert gleichfalls, in welchem Maße ein für die Altersphase notwendiger Paradigmenwechsel stattfinden kann.

„Es geht um eine Betrachtungsweise, welche die älteren Menschen als aktiv Handelnde sieht, die auf die neue pluralistische Kultur des Alters sowohl reagieren als auch zu ihr beitragen. Wesentlich ist dabei, dass sich die Analyse nicht auf die Aktivität bzw. das Handeln selbst richtet, sondern auf Auswahlprozesse und Ergebnisse des Handelns.“<sup>67</sup>

Das bedeutet, grundsätzlich entdecken zu können, wie und welche Auswirkungen ein Leben in der Zeit- im Sinne eines bewussten Wahrnehmens von Ereigniszeit- auf die Ausgestaltung des Lebens hätte. Das ist zum einen eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung und zum anderen in Bezug auf die Lebensphase Alter eine Chance, in der bereits das meiste Potenzial für eine selbstbestimmte, eigenständige und unabhängige Gestaltung des Lebens auf Basis der Zeit, die soziale Situationen oder Tätigkeiten erfordern, verborgen liegt. Mit Levine lassen sich die Überlegungen zu einem Paradigmenwechsel der Zeit von einer linearen Zeitstruktur zu einer neuen, von zeitlichen Erfordernissen ausgehenden Zeit zusammenfassen als ein Vergessen der alten Zeitstruktur und Warten auf eine neue, die sich mit ausreichend Zeit einstellen wird. „Mit der richtigen Einstellung ist Warten ein machtvolles Werkzeug gegen die Widernisse des Lebens. Der Trick dabei ist, dass wir uns von der Uhrenzeit weg hin zur Ereigniszeit bewegen müssen; dass wir die Uhrenzeit und die Vorstellung, dass Zeit Geld ist, vergessen müssen. Siddharta war bereit, so viel Zeit wie nötig einzusetzen, um seine Ziele zu erreichen.“<sup>68</sup> Dies ist insbesondere relevant im Hinblick auf die Möglichkeiten, häufig einen „Flow“ im Alltag zu erreichen, wie ich im Folgekapitel definieren und ausführlich erläutern werde.

---

<sup>66</sup> vgl. (Meyer, 2008, S. 42)

<sup>67</sup> (Gilleard & Higgs, 2000, S. 591)

<sup>68</sup> (Levine, 1998)

## 4.2 Zeitstruktur-Veränderungen zugunsten der Ereigniszeit

Für Ruheständler ist die von Erwerbsarbeit freigesetzte Zeit keineswegs verfügbare Freizeit, sondern eher frei gewordene Zeit aus eingeübten und gelebten Strukturen. Es gilt deshalb, Älteren die Möglichkeit zu eröffnen, ihre Zeitverwendung im Hinblick auf mindestens 30 Jahre ohne Festlegungen von Zeiträumen über den Tag, die Woche und jenseits von Erwerbsarbeit neu zu denken, zu gestalten und zu erlernen. Suchbewegungen werden notwendig, die alternative zeitliche Orientierungen für das Denken und Handeln ermöglichen.<sup>69</sup>

„Im Gegensatz zum linearen Zeitverständnis, (...) steht die zyklische Zeiterfahrung, die an innere und die ihn umgebende Natur des Menschen gebunden ist. Der menschliche Körper, seine psycho-physischen Energien, die ihn umgebende Natur im Wechsel von Tag und Nacht, den Jahreszeiten und der Wiederkehr des Wachstums und Lebensrhythmen der Pflanzen und Tiere sind zyklisch strukturiert. Der Mensch braucht sie als Zeitkontexte der Regeneration und der Rückbesinnung auf sich selbst.“<sup>70</sup> Diese zyklische Zeiterfahrung hat in der vorindustriellen Epoche den Lebensrhythmus und das Verhältnis der Lebensalter beherrscht.

In dem Bestreben, den Zusammenhang zwischen „Ereigniszeit“ und Lebensqualität darzustellen, ist es mir wichtig, dies im Folgenden auch unter psychologischen Aspekten kurz zu beleuchten. Damit wird auch die Relevanz eines möglichen Paradigmenwechsel zu mehr Ereigniszeit deutlicher. Mihaly Csíkszentmihályi<sup>71</sup> unterrichtet Psychologie und Management an der Claremont University mit dem Fokus auf Optimismus, Motivation und Verantwortung und hat sein Leben der Frage gewidmet: „Was macht uns Menschen wirklich glücklich?“. Mit seiner Forschung hat er maßgeblich zum Verständnis von Freude, Kreativität, menschlicher Erfüllung und dem Begriff „Flow“ – einem Zustand stärkerer Fokussierung und dem Eintauchen in Aktivitäten wie z.B. Kunst oder Musik – beigetragen.

---

<sup>69</sup> (Meyer, 2008, S. 26)

<sup>70</sup> (Simmel, 1989)

<sup>71</sup> vgl. (Csíkszentmihályi, 2010)

Mit Flow (fließen, strömen) bezeichnet Csikszentmihalyi die ideale Erfahrung, einen Zustand, in dem die in das Bewusstsein dringende Information mit den Zielen übereinstimmt – es gibt keinen Grund zur Sorge, alles scheint in Ordnung. Es herrscht eine optimale Balance zwischen Anforderungen und Fähigkeiten. Als Grundbedingung für Flow muss das Gefühl einer Entdeckung geschaffen werden, d.h. ein kreatives Gefühl, welches das Individuum in eine andere Realität versetzt. Man orientiert sich nicht an äußerlichen Einflüssen oder vorgegebenen „Uhrenzeit-Intervallen“ und vergisst alles um sich herum, ist von der Aufgabe „gefesselt“ und geht vollkommen in ihr auf. Gemäß den Ausführungen von Csikszentmihalyi sind folgende wesentliche Bestandteile Voraussetzungen zur Erreichung dieses „Flow“-Zustands:

- Man ist fähig, sich auf sein Tun zu konzentrieren.

Man konzentriert sich vollständig, ist nicht abgelenkt, lässt sich auch nicht ablenken. Die Aktivität wird nicht hinterfragt. Gleichzeitig (oder auch: dadurch) sind die Sorgen des Alltags aus dem Bewusstsein verdrängt. Die eigenen Sorgen um sich selbst verschwinden.

- Die Bewusstheit von sich selbst geht verloren.

Manchmal erlebt man die Ausweitung des Selbst über die Körpergrenzen hinweg. Es ist keine Zeit zur Selbsterforschung – wir sind einfach. Das eigene Gefühl für Zeitabläufe ist verändert.

- Man hat das Gefühl, dass die Zeit schneller vergeht.

Die Tätigkeit, die man gerade ausführt, geht wie von selbst. Hier handelt es sich nicht um einen Dauerzustand, sondern um einen temporären Zustand, den vermutlich jeder Mensch entweder in seiner Kindheit beim Spielen oder in der Freizeit erfahren hat.

Dieser „Flow“ wird von vielen Psychologen mittlerweile als „wichtiger Schlüssel zu einem glücklichen und befriedigenden Leben“ (Levine, S. 276) angesehen. Eine Komponente des „Flow“ ist die Aufhebung des Zeitempfindens, wie auch in dem deutschen Sprichwort erwähnt: „Dem Glücklichen schlägt keine Stunde“. Da dieses Glücksgefühl einen wesentli-

chen Bestandteil der Lebenszufriedenheit ausmacht, ist dieses gerade im Hinblick auf die Phase des Nacherwerbslebens von Rentnern von erheblicher Bedeutung.

Die Analyse von Simmel zum Zeitgefühl und -bewusstseins des modernen Menschen orientiert sich an verschiedenen Punkten im Laufe der Bewegung. „Ausgangspunkt ist eine Bestimmung der natürlichen Zeit, eines Rhythmus des Lebens, der auf Wellenbewegungen der Natur, den Wechsel von Tag und Nacht zurückgeht und mit dem die Wellenform des Seelischen“ korreliert. Dieser Rhythmus der Bewegung erlaubt die Integration von Physischem und Psychischem, es werden die Grundbedürfnisse der Mannigfaltigkeit und der Gleichmäßigkeit, der Abwechslung und der Stabilität verknüpft. Diese Integrationsleistung der physischen und psychischen Dimension, der Synchronisierung der Rhythmen des Lebens und der Seele steht nach Simmel im modernen Kulturleben auf dem Spiel.<sup>72</sup>

Rinderspacher forderte bereits 2002 dazu auf, nach den eigenen Zeitbedürfnissen leben zu dürfen und herauszufinden, welche das sein könnten. Böhnisch sieht für das Alter als Chance, sich wieder in einen zyklischen Lebens- und Zeitrhythmus zu begeben und nicht länger der produktionsfixierten Linearität der Arbeitswelt und der daraus resultierenden Arbeits- und Konsumbiografie verhaftet zu bleiben. In diesem „(...) oft relativ abrupten Übergang vom linearen zum zyklischen Zeitverständnis erwächst eine für das Alter spezifische anomische<sup>73</sup> Konstellation, die sich in Betroffenheiten und Befindlichkeiten niederschlägt.“<sup>74</sup>

Inzwischen setzt sich jedoch auch unter den Zeitforscher/Innen die Erkenntnis durch, die Rückgewinnung eigener Zeit bzw. zeitlicher Spielräume werde nicht durch die Drosselung des Tempos bzw. Verlangsamung oder durch das Erlernen eines aktiven Umgangs mit der Zeit allein gelingen. Die Zeitstruktur zu verändern, wird nur über eine Entzeitlichung zu erreichen sein, die sich darum bemüht, jede Verzeitlichungsstruktur zu rekonstruieren, um in die Tiefe der Zeit vorzudringen.<sup>75</sup> „Wenn die Ereigniszeit dominiert, wird der Zeit-

---

<sup>72</sup> vgl. (Simmel, 1989)

<sup>73</sup> im Sinne von: gesellschaftlich entfremdete

<sup>74</sup> (Böhnisch, 1999, S. 248)

<sup>75</sup> vgl. (Rinderspacher, 2002)

plan von den Aktivitäten bestimmt. Ereignisse beginnen und enden, wenn die Teilnehmer im gegenseitigen Einverständnis ‚das Gefühl haben‘, dass die Zeit jetzt richtig sei.“<sup>76</sup>

Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen stellt sich die Frage, wie der Alternsprozess weiterhin zu verstehen und zu gestalten ist, um die Lebensqualität für die Älteren im Hinblick auf Zeitnutzung und Zeitempfinden im Alternsprozess neu entwickeln zu können. Die Gesellschaft insgesamt benötigt Entschleunigung und Verlangsamung des Tempos, so Zeitforscherinnen und Zeitforscher. Mit der Forderung ist eine stärkere Betonung und Berücksichtigung der Qualitäten sozialer Zeiten verbunden bzw. sogenannter Ereigniszeiten. Diskussionen um einen Zeitwohlstand, der über neue Zeitstrukturen und neue Zeitmuster eingeführt und verankert würde, könnten ein Garant sein, um die Lebensqualität aller in der Gesellschaft lebenden Menschen zu sichern und deutlich zu erhöhen.<sup>77</sup>

„... zum Problem der Zeitbewältigung im Alter gibt es eine Reihe von alltagspraktischen Aspekten, die berücksichtigt werden müssen, wenn der Übergang vom linearen (Uhrenzeit =Taktzeit) zum zyklischen (Ereigniszeit) in eine Balance gebracht werden soll. Auch der zyklisch geprägte Lebensalltag will strukturiert, mit sozialen und kulturellen Spannungsbögen und Höhepunkten versehen sein... der Verlust des alltagskonstituierenden Uhrenzeit Rhythmus von Arbeit und Freizeit ist zu überwinden.“<sup>78</sup>

---

<sup>76</sup> (Levine, 1998, S. 127)

<sup>77</sup> vgl. (Meyer, 2008, S. 50)

<sup>78</sup> (Böhnisch, 1999, S. 249)

## 5 Zusammenfassung und Ausblick

In dieser Arbeit wurde die Frage untersucht, ob der Eintritt in die Nacherwerbsphase - und die damit mögliche Lösung von der linearen Taktung (Uhrenzeit) - für die derzeitige Ruhestands-Generation neue Potenziale durch zyklische Zeitnutzung (Ereigniszeit) eröffnet, die im Einzelfall zu mehr Lebensqualität führen kann. Ausgangspunkt war, dass in den neueren empirischen Forschungsergebnissen zum demographischen Wandel in Deutschland die Zeitnutzung von Ruheständlern unter diesem Aspekt bisher weitestgehend unberücksichtigt blieb. Besondere Beachtung wurde deshalb hierbei der Gruppe von „Älteren“ (65-74-Jährige) an der stetig wachsenden Rentnergeneration gewidmet, die nicht gesundheitlich oder finanziell in ihrem Handlungsspielraum limitiert ist, sondern autonom über die individuelle Zeitverwendung entscheiden kann.

Der Beginn der Nacherwerbsphase eröffnet einerseits die Chance für Ruheständler, die eigene Lebensgestaltung dahingehend zu überdenken, inwiefern die erwerbszeitlichen Strukturen der gesellschaftlichen Pflichterfüllung in der bisherigen Lebenszeit mit Hilfe eines individuellen Eigen-Sinns zukünftig überwunden werden können. Notwendig ist, die selbstbestimmte Zeit der eigenen Lebenszeit zu definieren, die zur Wahrnehmung der vielfältigen Aktivitäten zur Verfügung steht, ohne die Entstehung von Zeitdruck oder Zeitleere. Dieser Perspektivwechsel im Übergang zum „Ruhestand“ erleichtert auch eine andersgeartete Strukturierung des Alltags jenseits des ökonomischen linearen Zeitdiktats. Gleichzeitig ist die Frage zu beantworten, was im Leben zeitrelevante Bedeutung hat und was neu hinzugenommen werden könnte.

Damit ergibt sich andererseits auch die Möglichkeit für einen Paradigmenwechsel zur Integration von sowohl Uhrenzeit und Ereigniszeit in die persönliche Potenzialnutzung, so dass man erhöht Lebensqualität aus beiden Bereichen gewinnt. Es wurde beispielhaft dargelegt, wie Potenziale in mehrfacher Hinsicht interpretiert werden können: erstens im Sinne von Fähigkeiten, die man im Lebenslauf entwickelt hat und die sich im Alter weiterentwickeln oder neu aktivieren lassen, zweitens im Sinne des eigenen Lern- und Veränderungsvermögens und drittens im Sinne der Generativität, d. h. heißt der Bedeutung, die man für das Leben anderer Menschen sowie der Gesellschaft besitzt.

Dieser Paradigmenwechsel bedeutet ebenfalls, von einem gefühlten „Vergehen von Zeit“ (Uhrenzeit = linear) während der Berufsphase zu einem „Entstehen der Zeit“ (Ereigniszeit = zyklisch) in der Altersphase zu gelangen, um erfüllende Lebensgestaltung zu ermöglichen. Die dynamische Sichtweise eines Wechsels zwischen der Ausgerichtetheit zwischen Uhren- und Ereigniszeit - oder dem Wechsel von linearer Zeit zu zyklischer Zeit mit dem Alternsprozess - müsste erheblich weiter ausdifferenziert werden, um qualitativ wirksam und erlebbar zu sein für Ruheständler in der Nacherwerbsphase.

Ruhestand ist eine komplett neue Lebensphase, da sich mit Beginn der Nacherwerbsphase die Lebensbedingungen deutlich und dauerhaft ändern. Notwendig ist deshalb weitere extensive Forschung zur Lebenszufriedenheit der 50plus-Generation. Zwar hat „Zeit“ in der Soziologie zunehmend mehr Beachtung gefunden, wurde aber dennoch gerade im Hinblick auf Ältere und den demographischen Wandel empirisch wenig untersucht. Die demografischen Veränderungen, insbesondere das höhere Bildungsniveau und der größere Aktivitätsdrang der nachrückenden Altersjahrgänge, haben bei diesen ein verändertes Selbstbewusstsein entstehen lassen und ein neues Leitbild der Lebens- und Unternehmungslust geschaffen. Der Ruhestand muss grundlegend besser erforscht werden, z. B. durch Prüfen der Wirkung bestimmter Ressourcen auf die Lebenszufriedenheit vor, bei und nach dem Zeitpunkt des Eintritts in die Nacherwerbsphase.

Die Aufgabe der Gesellschaft, die mit dem demografischen Wandel einhergehenden Veränderungen zu gestalten, muss sich an heterogenen Altersbildern orientieren, um als Teil einer übergreifenden Generationenpolitik verstanden zu werden. Das Zeitverständnis in einer Phase von demografischen Veränderungen betrifft nicht nur ältere Menschen, sondern alle Teile der Gesellschaft und alle Altersgruppen. Die Zeiterfahrungen im Lebenslauf sollten schon in jungen Jahren daran ausgerichtet werden, Kontrolle über die Zeit zu übernehmen und zu lernen, „in der Zeit“ zu leben. Dies ermöglicht es in ein Bewusstsein einzutauchen, in dem Ereignisse ihren natürlichen, spontanen Lauf nehmen dürfen und in dem man der Zeit auch Zeit lässt, um durch „Flow“- Momente eine Stärkung der Lebensqualität zu erfahren.

## Literaturverzeichnis

- Attias-Donfut, C. (1988). *Sociologie des générations : l'empreinte du temps*. Paris: Presses Univ. de France.
- Backes, G. M. (2008, 2014). Potenziale des Alter(n)s – Perspektiven des homo vitae longae? In A. Amann, & F. Kolland (Hrsg.), *Das erzwungene Paradies des Alters? Weitere Fragen an eine Kritische Gerontologie* (Bd. 2. Auflage, S. 71). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Bluhm, F. (2014). *Der Unterschied zwischen Ereigniszeit und Uhrzeit*.
- bmfsfj. (2010). *Eine neue Kultur des Alterns, Altersbilder in der Gesellschaft, Erkenntnisse und Empfehlungen des Sechsten Altenberichts, Berlin*. Referat Öffentlichkeitsarbeit. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- bmfsfj. (2011). *Monitor Engagement: Wie und wofür engagieren sich ältere Menschen?* Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- bmfsfj. (2014). *Eine neue Kultur des Alterns, Altersbilder in der Gesellschaft, Erkenntnisse und Empfehlungen des Sechsten Altenberichts*. In S. F. Bundesministerium für Familie (Hrsg.).
- bmfsfj. (2015). *Arbeitsgruppe „Selbstbestimmtes Leben im Alter“*. Zwischenbericht 22Sep2015, Berlin.
- Böhnisch, L. (1999). *Sozialpädagogik der Lebensalter, Eine Einführung*. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Bourdieu, P. (1976). *Entwurf einer Theorie der Praxis auf der ethnologischen Grundlage der kabyliischen Gesellschaft* (1. Auflage Ausg.). Frankfurt: Suhrkamp.
- Burzan, N. (2002). *Zeitgestaltung im Alltag älterer Menschen, Eine Untersuchung im Zusammenhang mit Biographie und sozialer Ungleichheit*. Opladen: Leske+Budrich.
- Clemens, W., Engstler, H., & Tesch-Römer, C. (2006). Altwerden in Deutschland, Sozialer Wandel und individuelle Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte. In H. Engstler, & S. Wurm (Hrsg.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften /GWV Fachverlage GmbH.
- Csikszentmihályi, M. (2010). *Flow - der Weg zum Glück. Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie* (Bd. 6067). (I. Szöllösi, Hrsg.) Freiburg im Breisgau / Basel / Wien: Herder spektrum.
- Deutsche Rentenversicherung. (1. Juli 2015).  
*Wir ueber uns/02\_Fakten\_und\_Zahlen/03\_statistiken/wichtige\_eckzahlen\_node*.  
 Abgerufen am 1. Nov. 2015 von  
<http://www.deutscherentenversicherung.de/Allgemein/de/Navigation/>
- Deutscher Bundestag. (2008). *Dritter Altenbericht "Alter und Gesellschaft"; Drucksache 16/10155*.
- Deutscher Bundestag. (2010). *Sechster Altenbericht, "Altersbilder", Drucksache 17/3815*.

- Deutsches Zentrum für Altersfragen. (2015). *Deutscher Alterssurvey*. Berlin: BMFSFJ.
- Dohrn- van Rossum, G. (1992). *Die Geschichte der Stunde: Uhren und moderne Zeitrechnung*. München: Hanser.
- Engstler, H., Menning, S., Hoffmann, E., & Tesch-Römer, C. (2004). Die Zeitverwendung älterer Menschen. Alltag in Deutschland. Analysen zur Zeitverwendung. In *Forum der Bundesstatistik* (Bd. Band 43/2004.). Statistisches Bundesamt.
- Gilleard, C., & Higgs, P. (2000). Cultures of ageing. Self, citizen and the body. (F. Kolland, & R. Meyer Schweizer, Hrsg.) *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 7, *Altern und Wertewandel*(Z Gerontol Geriat 2012 · 45:587–5· 45:587–592 DOI 10.1007/s00391-012-0392-5), 591.
- Held, M. (2000). Ökologie der Zeit: vom Finden der rechten Zeitmaße. In M. Held (Hrsg.). Stuttgart: Hirzel.
- Kohli, M., Freter, H.-J., Langehennig, M., Roth, S., Simoneit, G., & Tregel, S. (1993). Fragestellungen und theoretische Grundlagen. In M. Kohli, *Engagement im Ruhestand, Rentner zwischen Erwerb, Ehrenamt und Hobby* (S. 13). Opladen.
- Kolland, F. (2008, 2014). *Bildungsaktivitäten im Alter:Lernkulturen und Lernbeteiligung auf dem Prüfstand* (2. Auflage Ausg., Bd. Das erzwungene Paradies des Alters? Weitere Fragen an eine Kritische Gerontologie). (A. Amann, & F. Kolland, Hrsg.) Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Köller, R. (2006). *Ruhestand - mehr Zeit für Lebensqualität ? Die Bedeutung von Erwerbstätigkeit und Zeiterfahrungen im Lebenslauf für die individuelle Gestaltung des Ruhestandes*. Doktorarbeit, Bremen.
- Korczak, D. (1995). *Lebensqualität-Atlas : Umwelt, Kultur, Wohlstand, Versorgung, Sicherheit und Gesundheit in Deutschland*. Opladen: Westdt. Verl.
- Levine, R. (1998). *Eine Landkarte der Zeit: wie Kulturen mit Zeit umgehen* (2000, 3. Auflage Ausg.). Piper Verlag GmbH.
- Meyer, C. (2008). *Altern und Zeit - Der Einfluss des demographischen Wandels auf Zeitstrukturen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften GWV Fachverlage GmbH.
- Nowossadeck, S., & Vogel, C. (2013). *Aktives Altern. Erwerbsarbeit und freiwilliges Engagement*. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.
- Opaschowski, H. W. (2004). *Der Generationen Pakt, Das soziale Netz der Zukunft*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft .
- Opaschowski, H. W. (2008). *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften GWV Fachverlage GmbH.
- Pasero, U. (2007). Altern: Zur Individualisierung eines demografischen Phänomens. In *Altern in Gesellschaft, Ageing, Diversity, Inclusion* (S. 351). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften GWV Fachverlage GmbH.

- Raquel Fonseca, A. K. (2013). Financial and subjective well-being of older Europeans. *Active ageing and solidarity between generations in Europe*. (A. / v. Börsch-Supan, Hrsg.) <http://www.degruyter.com/viewbooktoc/product/185064> letzter Zugriff 10.11.2015, 17:37.
- Reinhardt, U. (2015). *Freizeit-Monitor 2015*. British American Tobacco. Hamburg: Stiftung für Zukunftsfragen.
- Reinhardt, U. (2015). *Tourismusanalyse 2015*. British American Tobacco. Hamburg: Stiftung für Zukunftsfragen.
- Rinderspacher, J. P. (2002). Zeitwohlstand: ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation. In J. P. Rinderspacher (Hrsg.). Berlin: Ed. Sigma.
- Sackreuther, I. (2015). *Mittendrin? Lebenspläne und Potenziale älterer Menschen beim Übergang in den Ruhestand*. (N. F. Schneider, A. Mergenthaler, U. M. Staudinger, & I. Sackreuther, Hrsg.) Opladen, Berlin, Toronto: Barbara Budrich.
- Sagebiel, F. (2009). *Flügel wachsen – Wissenschaftliche Weiterbildung im Alter zwischen Hochschulreform und demographischen Wandel*. (F. Sagebiel, Hrsg.)
- Schröder, A., Widmann, T., & Brittner-Widmann, A. (2005). Tourismus und demographischer Wandel in Deutschland- Entwicklung, Prognosen und Folgen.
- Simmel, G. (1989). Philosophie des Geldes. In G. Hartung, & G. Hartung (Hrsg.), *Mensch und Zeit, 2015, S.15* (Frankfurt a. M. Ausg., S. 15). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Statistisches Bundesamt. (2015). *Bevölkerung Deutschland bis 2060, Ergebnisse der 13. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung; Zusammenfassung in definierte Altersgruppen durch eigene Berechnung; Basis 2014 WO EJ*. Abgerufen am 13. 11 2015 von [www.destatis.de/kontakt/Bevoelkerung Deutschland 2060\\_5124202159005](http://www.destatis.de/kontakt/Bevoelkerung_Deutschland_2060_5124202159005)
- Statistisches Bundesamt. (2015a). *Zeitverwendungserhebung, Aktivitäten in Std/Min für ausgewählte Personengruppen 2012/2013*. Abgerufen am 10. 11 2015 von [www.destatis.de/kontakt](http://www.destatis.de/kontakt)
- Thompson, E. B. (1980). *Plebeische Kultur und moralische Ökonomie. Aufsätze zur englischen Sozialgeschichte des 18. und 19. Jahrhunderts*. Frankfurt a.M.: Ullstein.
- U3L. (2013). *Vorwort*. Abgerufen am 16. 01 2016 von [uni-frankfurt.de](http://www.uni-frankfurt.de): <http://www.uni-frankfurt.de/46797671/Privat-und-oeffentlich>
- Wetzel, M. (2015). *Transition into Retirement Affects Life Satisfaction: Short- and Long-Term Development Depends on Last Labor Market Status and Education*. (C. T.-R. Oliver Huxhold, Hrsg., & eigene Übersetzung, Übers.) Dordrecht: Springer Science+Business Media.

## Internetquellen

### AXA Deutschland Report 2015

*Dokumente\_und\_Bilder/Unternehmen/Presse/Mediathek/Dokumente/AXA-Deutschland-Report-2015/Kernergebnisse-AXA-Deutschland-Report.pdf*

Abgerufen am 27.11.2015, 20:25 von

<https://www.axa.de/site/axade/get/documents/axade/AXA.de>

### Bluhm, Florian

*Der Unterschied zwischen Ereigniszeit und Uhrzeit.*

Abgerufen am 20.09.2015, 13:10 von

<http://blick-heben.com/2014/12/02/der-unterschied-zwischen-ereigniszeit-und-uhrzeit/>

### Deutsche Rentenversicherung.

*Wir\_ueber\_uns/02\_Fakten\_und\_Zahlen/03\_statistiken/wichtige\_eckzahlen\_node.*

Abgerufen am 1. Nov. 2015 von

<http://www.deutscherentenversicherung.de/Allgemein/de/Navigation/>

### Deutschlandfunk.

Internet. Abgerufen am 23.11.2015, 17:29 von

[http://www.deutschlandfunk.de/samstags-gehört-vati-mir.724.de.html?dram:article\\_id=97863](http://www.deutschlandfunk.de/samstags-gehört-vati-mir.724.de.html?dram:article_id=97863)

### Csikszentmihalyi, Mihaly

Flow, the secret to happiness

[https://www.ted.com/speakers/mihaly\\_csikszentmihalyi](https://www.ted.com/speakers/mihaly_csikszentmihalyi)

Aufgerufen am 30.12.2015 18:30

### Fonseca, Raquel

Financial and subjective well-being of older Europeans. *Active ageing and solidarity between generations in Europe.* (A. / v. Börsch-Supan, Hrsg.)

Abgerufen am 10.11.2015, 17:37 von

<http://www.degruyter.com/viewbooktoc/product/185064>

**Statistisches Bundesamt 2015**

*Bevölkerung Deutschland bis 2060, Ergebnisse der 13. koordinierten  
Bevölkerungsvorausberechnung; Zusammenfassung in definierte Altersgruppen  
durch eigene Berechnung; Basis 2014 WO EJ.*

Abgerufen am 13. 11 2015 von

[http://www.destatis.de/kontakt/Bevoelkerung\\_Deutschland  
2060\\_5124202159005](http://www.destatis.de/kontakt/Bevoelkerung_Deutschland_2060_5124202159005)

**Statistisches Bundesamt 2015 a**

*Zeitverwendungserhebung, Aktivitäten in Std/Min für ausgewählte  
Personengruppen 2012/2013.*

Abgerufen am 10. 11 2015 von

<http://www.destatis.de/kontakt>

**Universität des 3. Lebensalter U3L**

*Vorwort.* Abgerufen am 16. 01 2016 von uni-frankfurt.de:

<http://www.uni-frankfurt.de/46797671/Privat-und-oeffentlich>

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Zeitverwendung 2015 .....	11
Tabelle 2 Engagement 2009 .....	28
Tabelle 3 Lebenszufriedenheit 2010 .....	35

## Erläuterungen zu den Quellen / Statistiken

### **Deutscher Alterssurvey (DEAS)**

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS) ist eine bundesweit repräsentative Quer- und Längsschnittbefragung von Personen, die sich in der zweiten Lebenshälfte befinden und 40 Jahre und älter sind. Der DEAS wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert. Die teilnehmenden Personen werden jeweils umfassend zu ihrer Lebenssituation befragt, unter anderem zu ihrem beruflichen Status oder ihrem Leben im Ruhestand, zu gesellschaftlicher Partizipation und nachberuflichen Aktivitäten, zu wirtschaftlicher Lage und Wohnsituation, zu familiären und sonstigen sozialen Kontakten sowie zu Gesundheit, Wohlbefinden und Lebenszielen. Die erste Befragung wurde im Jahr 1996 durchgeführt. Weitere Befragungen folgten 2002, 2008 und 2011. Für die Analyse des Reports wurden Personen der dritten Welle (2008) ausgewählt, die in Ein- und Zwei-Personenhaushalten leben, in denen die oder der Haupt-verdienende eine Rente oder eine Pension erhält. Nach dieser Auswahl beträgt die Fallzahl für die Analyse 898 Personen. Quelle: Deutsches Zentrum für Altersfragen, 2012

### **Freiwilligensurvey**

Der Freiwilligensurvey ist eine im Auftrag des BMFSFJ durchgeführte Untersuchung zum Engagement in Deutschland. Sie wurde bislang in drei Wellen – in den Jahren 1999, 2004 und 2009 – durchgeführt. Per Telefoninterview wurde die deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahren befragt (vgl. Gensicke & Geiss 2010).

**Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland (kurz: Altenbericht)** erscheint seit 1993 einmal pro Legislaturperiode. Die Bundesregierung hat dem Bundestag bisher sechs Altenberichte mit jeweils unterschiedlichem inhaltlichem Schwerpunkt vorgelegt. Die Altenberichte liegen im Zuständigkeitsbereich des BMFSFJ und werden von einer Sachverständigenkommission erarbeitet (vgl. [www.bmfsfj.de/BMFSFJ/aeltere-menschen,did=129352.html](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/aeltere-menschen,did=129352.html)). Folgende Altenberichte sind bislang erschienen:

**2010:** Sechster Altenbericht "Altersbilder in der Gesellschaft" (Bundestagsdrucksache 17/3815)

**2006:** Fünfter Altenbericht "Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft - Der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen" (BT-Drs. 16/2190)

**2002:** Vierter Altenbericht "Risiken, Lebensqualität und Versorgung Hochaltriger - unter besonderer Berücksichtigung demenzieller Erkrankungen" (BT-Drs. 14/8822)

**2001:** Dritter Altenbericht "Alter und Gesellschaft" (BT-Drs. 14/5130)

**1998:** Zweiter Altenbericht "Wohnen im Alter" (BT-Drs. 13/9750)

**1993:** Erster Altenbericht zur "Lebenssituation älterer Menschen" (BT-Drs. 12/5897)